



あなたの「めまい」は耳が原因かも

体のバランスを保つ動きに障害が起こることで生じるのがめまいです。原因はさまざまですが、中でも多いのが耳の病気です。放置すると症状が悪化する場合があるので、気になるときは早めに医療機関を受診しましょう。

頭を一定方向に動かしたときに起こる 良性発作性頭位めまい症

めまいの原因となる耳の病気の代表が「良性発作性頭位めまい症(BPPV)」です。寝返りを打つ、起床から起き上がる、靴ひもを結ぶ、目薬をさそうとして上を向くなど、頭をある一定方向に動かしたときに周囲がグルグル回るような回転性めまいが生じるのが特徴です。通常、めまいは30秒〜2分程度で治まります。

耳の奥には平衡感覚をつかさどる三半規管があり、内部はリンパ液で満たされています。三半規管のすぐ近くにある耳石というカルシウム結晶が何らかの原因ではがれ落ち、三半規管に入り込むことでリンパ液が乱れ、体の動きと合わなくなってめまいが引き起こされます。

多くの場合、医師が患者さんの頭を動かして三半規管に入った耳石を取り除くことで回復します。また、患者さん自身が頭や体を左右に動かす運動は症状の軽減や再発予防に有効です。

耳鳴りや難聴を伴う発作が長く続くメニエール病

良性発作性頭位めまい症の次に多いのが、回転性めまいだけでなく、耳鳴りや難聴も伴うメニエール病です。いったん発作が起こると30分から半日ほど続きます。このようなめまいが繰り返し起こるのが特徴で、頻度は週に数回から年に数回と、人によって異なります。

初めのうちは、症状は自然に消失します。しかし、めまい発作を繰り返すうちに、めまいが治まっても耳鳴りと難聴が続くようになり、難聴の程度も次第に重くなってきます。症状を悪化させないためにも早期に耳鼻咽喉科を受診しましょう。

メニエール病はストレスがきっかけで発症することが多くあります。したがって、生活習慣を改善してストレスを解消させることが治

療の基本です。生活習慣の改善だけでは効果がない場合には、内耳の血流を促す薬や三半規管にたまったリンパ液を排出する薬などが用いられます。薬物療法を行ってもなお効果が得られない場合には、耳の中にチューブを挿入して空気を送り、鼓膜を圧迫させる中耳加圧療法などが検討されます。

手足のマヒも現れているときは即、救急車を

良性発作性頭位めまい症やメニエール病よりも長く激しい回転性めまいが起こるのが、平衡感覚の維持に関わる前庭神経が炎症を起こして発症する前庭神経炎です。めまいが数日間にわたって断続的に続くのが特徴で、中には2〜3日寝込んでしまう人もいます。治療では抗めまい薬やステロイド薬などが用いられます。

めまいに加えて、手足のマヒ、ろれつが回らない、物が二重に見えるなどの症状が現れたときには、脳卒中の可能性もあります。すぐに救急車を呼びましょう。

なお、めまいについてわからないことがあるときは、薬局の薬剤師に気軽におたずねください。



イラストレーション：堺 直子

クスリです。

ご意見をお寄せください 読者アンケート

より良い紙面作りと、薬局のサービス向上のためにぜひご協力ください。

締め切りは、2月5日(当日消印有効)です。

回答方法 ハガキ、QRコード(またはURLからアクセス)いずれかの方法でお一人さま1回限りとさせていただきます。

ハガキ

- Lifeを受け取った薬局の名称と所在地(例:●●薬局 ●●店 ●●市)
- はちみつの記事でどこに関心を持ちましたか? (A.はちみつって何がすごいのか? B.教えてはちみつのこと C.取り入れ方 D.選び方 E.ミツバチの副産物)
- Lifeを読んで、はちみつへの関心度は変わりましたか? (変わった/変わらぬ)
- ③を選んだ理由を教えてください。
- 薬局へのご意見・ご要望
- Lifeへのご意見・ご要望
- 郵便番号・住所 ⑧ 氏名 ⑨ 性別 ⑩ 年齢
- 電話番号 ※記入漏れや間違いがあるとプレゼントをお送りできない場合があります。

QRコード QRコードを読み取るか、<https://form.run/@012025-life>にアクセスしてご回答ください。ご利用端末が対応していない場合はハガキでご回答ください。

※上記以外の方法のご応募は受け付けておりません。 ※あて先(切ってハガキに貼ることができます)

〒150-0001 東京都渋谷区神宮前5-47-11 クラスAネットワーク Life1月号係

プレゼント 48名様

アンケートにご協力いただいた方の中から抽選で48名様に下記の商品をプレゼントいたします。

バッテリーとしても使える 充電式カイロ

手持ちカイロとしてはもちろん、バッテリーチャージャー機能やLEDライトがついています。表面温度は約5分で45度になり、指先の冷え対策にぴったりです。連続使用時間は5〜7時間。

イーカイロ タフ 約99×45×23mm 約143g 3,278円(税込) エレス 約103-6809-0451 メール: support@elaice.jp オンラインショップ: <https://lshop.jp/> ※商品については、上記にお問い合わせください。

※プレゼントの当選発表は発送をもってかえさせていただきます。ご回答いただいた方の個人情報(株)クラスネットワークにて厳重に管理し、プレゼント以外の目的で使用することはありません。お寄せいただいたご意見・ご要望等は、今後の紙面作り(Webサイトを含む)及び薬局サービス向上に活用させていただきます。 ※プレゼント商品は薬局で取り扱わない場合もあります。

お知らせ

健康情報をWebでも Lifeの姉妹サイト「class A ヘルシーライフクラブ」では、Lifeのバックナンバーをはじめ、旬の健康情報を配信しています。ぜひご覧ください。

次号予告 2月号は「花粉症」を特集します。どうぞお楽しみに。

薬剤師にご相談ください

お薬から健康生活までトータルで応援します。

処方薬のご用がなくてもお気軽におこしください。

発行 株式会社クラスAネットワーク 〒150-0001 東京都渋谷区神宮前5-47-11 TEL:03-5778-9388 FAX:03-6368-5322 E-MAIL:info@i-classa.com

元気応援 薬局 class A

Life 1月号

【class A 薬局の健康情報紙 ライフ】 無料

体ルンルン! はちみつ生活 特集

■あなたの「めまい」は耳が原因かも…4

充電式カイロを48名様にプレゼント…4

2 疲労回復に効果的

ミツバチが花蜜を蜜胃にためたり仲間へ口移した際に、唾液中のインペルターゼという酵素が花蜜成分のショ糖をブドウ糖と果糖に分解。これらは単糖なので素早く吸収されエネルギーに。

教えて はちみつのこと

もっと、もっと、はちみつのことを知りましょう。



砂糖とはちみつの違い

はちみつの糖はこれ以上分解されない単糖類のため素早く吸収されてエネルギーに。一方、砂糖は二糖類のショ糖で、小腸で単糖に分解されてからエネルギーに。



4 整腸作用がある

はちみつには有機酸の一種グルコン酸が含まれています。グルコン酸はビフィズス菌などの善玉菌を増やして腸内環境を整える働きがあります。



風味を味わうなら2年が目安

はちみつは糖質が多いためきちんと保管すれば腐りませんが、時間の経過とともに風味や色が変化します。おいしく食べるには2年が目安。



5 甘味が強くカロリー控えめ

砂糖のカロリーは100g当たり約391キロカロリー、はちみつはそれより約20%低い329キロカロリーです。しかも甘味は砂糖に比べて約2倍強。



食べすぎに注意

砂糖に比べてカロリーが低いとはいえ、主成分が糖質なので食べすぎは望ましくありません。毎食大さじ1杯程度までしましょう。



3 口腔ケアに役立つ

はちみつが口腔内の唾液などの水分に反応すると、グルコースオキシターゼという酵素がブドウ糖を分解し、抗菌力のある過酸化水素が発生。口内衛生を保ちます。



高温多湿を避けて保存

はちみつは湿気と直射日光が苦手です。空気中の湿気が容器内に入らないようにしっかりと蓋を閉めて、日の当たらない場所で保存しましょう。

はちみつって どうやってできるの?

ミツバチは吸った花蜜を蜜胃と呼ばれる胃袋にためて巣へ戻り、口移して仲間の働きバチに与えます。働きバチはそれを巣房(六角形の部屋)に蓄え、羽であおいだりして水分を飛ばし、どろっとした甘いはちみつを作ります。



1 栄養成分が豊富!

はちみつは糖分が約80%、水分が約20%。そのほかにビタミン、ミネラル、有機酸など約250種類にも及び自然由来の栄養成分を含んでいます。

ココに注意 カリウムが多く含まれるので腎臓病の人は控えめに。蜜源植物にはソバ等もあるのでアレルギーの人は要注意。



6 睡眠の質が向上する

寝る前の1さじで、安眠を妨げる低血糖状態を避けられます。睡眠を促すメラトニンの生成に関わるトリプトファンとブドウ糖も摂取できます。



結晶化しても食べられる

保存温度が低いと、はちみつは白く結晶化します。これはブドウ糖が固まったもの。ブドウ糖は脳の唯一の栄養源なので、積極的に食べましょう。

イラストレーション：浦本典子

毎日がおいしく楽しくなる! はちみつ生活

ミツバチが懸命に集めてくる花蜜が、とろりと甘い
はちみつに変身。そんな不思議なはちみつを生活の
中に取り入れてみませんか。毎日の生活に小さな変
化が生まれてくることでしょう。



どうやって取り入れたらいいの?

はちみつはそのまま口に入れる以外にも、さまざまな活用法があります。

おいしく食べて

ほかの食べ物と合わせると、いつもと違うおいしさを楽しめます。

入れるだけ



コーヒーや紅茶、豆乳などにはちみつを入れたドリンクは、1日が始まる朝や疲れたときにおすすめ。水やお湯にレモン汁とはちみつを入れればスポーツドリンクに。

かけるだけ



シナモンとはちみつの相性は抜群。シナモントーストにぜひはちみつをかけてみて。善玉菌を豊富に含むヨーグルトにかければ整腸作用がさらにパワーアップ。

混ぜるだけ



クリームチーズとはちみつを混ぜたチーズディップは、クラッカーに添えてテーブルへ。レーズンやイチジクなどのドライフルーツやナッツなどのはちみつ漬けも美味。

肉にも魚にも



はちみつは肉や魚の臭みを抑えます。また、はちみつに漬け込んでから焼くと、酵素や糖分の働きによりしっとりやわらかく焼き上がります。

ご飯やみそ汁にも



米2合に小さじ1杯程度のはちみつを入れ、よく溶かしてから炊くと、はちみつの保水力によりふくらみ炊き上がります。みそ汁に入れば味がまろやかに。

楽しく使って

はちみつは水分量が少なく糖度が高いため、保湿効果が抜群。手作りコスメでお肌しっとり。

はちみつローション

精製水100mlにはちみつ小さじ1を入れた特製ローションは肌を柔軟にし、潤いを与えます。防腐剤を使っていないので保管は冷蔵庫で。精製水のかわりにローズウォーターを使っても。



はちみつハンドクリーム

空気が乾燥するこの時期は手が荒れやすくなります。お風呂上がりや水仕事の前後に、市販のハンドクリームに少量のはちみつを混ぜて手に塗り込み、手荒れを防止。



どんなはちみつを買えばいいの?

はちみつの種類は多彩。その中からお気に入りの一品を選ぶポイントとは。

純粋(ピュア)はちみつを選ぶ



ラベルに「純粋(ピュア)はちみつ」と書かれた商品を選びましょう。「加工はちみつ」と書かれたものは水あめやガムシロップなどが入っています。

色・香り・味は好みで



色や香り、味は蜜源植物による違い。単花蜜は1種類の花の蜜から採られたもの、百花蜜は複数の花蜜が混じったものです。いろいろ試して好きなものを見つけてみましょう。

作ってみよう!

「しょうがのはちみつ漬け」

調理時間:30分(漬け込む時間は除く)
エネルギー:約550kcal(全量) 食塩相当量:0g
お湯や紅茶、炭酸で割って飲み物にしたり、煮物の味付けにそのまま使っても。

材料(作りやすい量)

しょうが...200g ●水...50g ●はちみつ...150g

作り方 ①しょうがは水洗いして表面の汚れを落とし、薄切りにする。②厚手の鍋にしょうがと水を入れ、沸騰したら弱火にして水気がなくなるまで蒸し煮し、火を止めてそのまま10分ほどおいておく。③②のしょうがを煮沸消毒した瓶に入れ、はちみつを注ぐ。翌日から使える。保存は冷蔵所で。

※蒸し煮せず生のままでも作れますが、しょうがに含まれるジンゲロールは、加熱すると体を温めてくれるショウガオールに変わるの、体を温めたい場合は加熱するのがおすすめ。



「鶏肉のハニーマスタード」

バスツキがちな鶏ムネ肉ですが、はちみつに漬けることでしっとり焼き上がります。



材料(2人分)

鶏ムネ肉...200g ●塩...少々
はちみつ...大さじ1/2 ●コショウ...少々
粒マスタード...大さじ1 ●サラダ油...適宜

調理時間:15分(漬け込む時間は除く)
エネルギー:約250kcal 食塩相当量:0.5g

作り方

①鶏ムネ肉は保存袋などに入れ、はちみつを入れて軽くもみ、冷蔵庫で1時間以上漬け込んでおく。②①の鶏肉の表面をさっと洗うか、水につけて、表面をキッチンペーパーなどでふく。③フライパンに油を熱し、鶏肉の皮目を下に入れて、ふたをして中弱火で3分ほど焼く。④裏返して弱火でさらに3分ほど焼いたら、火を止めて5分おいておく。⑤一度肉を取り出し、フライパンにマスタードを入れてソースを作る。水気がない場合は大さじ2の水を加える。⑥ソースが沸騰したら肉を戻してから、水分を少しとばして塩、コショウする。



赤ちゃんには絶対に与えない

はちみつの中にボツリヌス菌の胞子が混入していることがあり、腸内環境が整っていない乳児は感染する可能性があります。離乳食で腸内環境が整うまでは、絶対にはちみつを与えないでください。妊娠・授乳中の女性は問題ありません。

はちみつだけじゃない! ミツバチの副産物

ミツバチは、はちみつのほかにもさまざまな恵みを与えてくれます。

生後2~3週間

羽化後数日間の働きバチは巣の掃除を担当、次に幼虫の世話をします。花粉やはちみつを食べてローヤルゼリーを分泌し、数匹の女王バチ候補に食べさせます。そのうち1匹だけがその巣の女王バチに。



3週間

蜜蝋といううろこ状のワックスを盛んに分泌し、それを使って巣の六角形を作ります。また、さなぎになりそうな幼虫の巣房に蜜蝋で蓋をします。



3~4週間目

寿命が尽きる前の約1週間は外に出て花粉や花蜜を集め、巣へ運びます。樹木の新芽や樹皮から採取したガム質や樹液に自身の分泌物を混ぜてプロポリスを作り、巣の入り口などに塗ります。



ローヤルゼリー

若い働きバチの分泌物で、女王バチの特別食。ビタミン、ミネラル、アミノ酸など40種類以上の栄養素を含有。主に高級なサプリメントとして市販。

蜜蝋

保湿成分に優れていることから化粧品に使用。キャンドルやクレヨンなどの工業製品の材料にも。蜜蝋で作られた巣ごと切り取ったコムハニーは栄養満点。

ビーポーレン

ミツバチが、集めた花粉をベレット状に丸めたもの。たんぱく質やビタミンB群、アミノ酸など多くの栄養素を含有。スーパーフードとして人気。

プロポリス

ミツバチがプロポリスを巣の入り口などに塗るのは、その抗菌作用により細菌やウイルスから巣を守るためといわれています。サプリメントや給も人気。

マヌカハニーの指標 UMF、MGO

強い抗菌力をもつマヌカハニー。抗菌物質メチルグリオキサール(MGO)の抗菌力をフェノール液(消毒液)の希釈率と比較した「UMF」と、マヌカハニー1kg中に何mgのMGOが含まれているかを示す「MGO」という指標を参考に、選ぶのも良い方法。



健康脳クイズ

下の問題を読んでマスにあてはまる文字を入れましょう。A~Dをつなげてできる言葉は? 答えは、4ページにあります

1	C	2	3	4	5
6			7		
		8		9	
10			B		D
11		12		13	
14	A				

〈タテのカギ〉

- その時の相場、市価
- 借家ではなく所有している家
- 弘法大師のこと
- 人物などを見慣なうことを「○○が狂う」という
- 各地を飛び歩き、活躍することを「○○に掛ける」という
- 喫煙する場所と禁煙する場所を区切ること
- 男女がひそかにあうこと
- 家族が普段いる部屋
- 度胸があることを「○○が据わる」という

〈ヨコのカギ〉

- 多くの人々の注意、注目。「○○を集める」
- 調子に乗って度を越すことを「○○を外す」という
- 有利な方につくことを「○○○○に乗る」という
- 屋根と座敷が備えられた船
- 世の中の事柄は常に移り変わるもので、一定していないということ
- 勢いのいいことを言うことを「○○を吐く」という
- 競争者が多くて就職や入学などがむずかしいこと

【知って脳活】「食うた餅より心持ち」...品物をもたらしたことより、その心づかいがうれしいということ。「餅」と「持ち」をかけたしゃれ。温かい気持ちが伝わる1年を。

毎日コツコツ 簡単「骨」貯金運動

寒いと体を動かすのがつい億劫になりがち。そこで運動不足解消にピッタリの、室内でできる2つの運動をご紹介します。いずれの運動も骨に刺激を与え、骨を作る骨芽細胞を増やす効果が期待できます。

片足立ちフラミンゴ

目安 左右を1セットとし 1日5~6セット

足の付け根の骨を強くしたり、おなかやお尻、太ももの筋力やバランス力を向上させます。片方の手でイスの背もたれにつかまり、片足を床から5~10cm上げ、1分間キープ。反対側の足も同様に。

腰を後ろに引くスクワット

目安 1セット5~10回 1日1~3セット

背中やおなか、腰のまわり、太ももなど、下半身の筋肉をバランスよく鍛えることができます。立った状態から膝がつま先より前に出ないようにして、お尻をゆっくり下げ、元の状態にゆっくりと戻します。

筋力が低下している人は机に手つき、背筋を伸ばして、イスからゆっくり立ち上がった後座りましょう。

◎参考文献 「骨活・筋活のススメ」(太田博明監修/主婦の友社) <Web> 「毎日コツコツ骨運動」(公益財団法人骨粗鬆症財団)