

## 寝冷えを防止して 夏風邪を防止しよう!

6月に入り群馬県でも最高気温が30℃を超える日がちらほら見受けられるようになりました。それに伴い夜クーラーをつけっぱなしにして睡眠をとってしまい、次の朝お腹を壊したり風邪をひいてしまったりしたという方もいらっしゃるのではないのでしょうか？

そこで今回は「寝冷え」についてご紹介したいと思います。

### ■寝冷えとは？

眠っている間からだが冷えたために起こる障害のことをいいます。

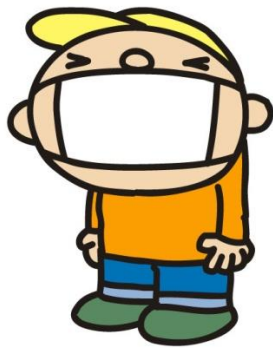
### ■寝冷えの症状

下痢、発熱、嘔吐、風邪のような症状などが挙げられます。

### ■原因

1日の中で一番体温が高い時間は夕方です。その後、高い体温状態で眠気を覚え、就寝することになります。そして、だんだん体温が下がり、午前6時くらいが最低体温となります。

寝冷えはこの体温の落差、環境温度の変化、着衣と寝具の状況により、免疫力が低下することで起こります。クーラーのつけっぱなしはなくても大人の場合アルコールなどの摂取によって体温を上げてから睡眠を取ると寝冷えの原因につながりますので注意が必要です。



### ■寝冷えになりやすい方とは

ご高齢の方や運動不足の方などの基礎代謝量の少ない人、肝臓に障害がある人、低体温の人、冷え症の人などが挙げられます。

### ■対策

#### ① 室温を下げすぎない

温度設定は27〜28度位で外気温との差を4〜5℃くらいに調節しましょう。眠りに入るまでの部屋の温度は多少低めでもよいですが、明け方は

気温が低下することがありますのでクーラーのタイマーの時間設定は1時間程度に設定しておきましょう。冷房の風は直接体に当たらないように気をつけ、となりの部屋から冷気が流れてくる程度が理想的です。

#### ② 靴下や手袋をしない

人は眠りに入る際、手足から熱を放散させて、体温を下げて眠りに入ります。特に子供の場合、布団からすぐ手足を出してしまうからといって靴下や手袋をして寝かせないでください。逆に眠れなくなってしまうたり寝相がひどくなったりします。靴下よりも腹巻をおすすめします。

#### ③ 着るものや寝具を工夫する

汗による気化熱によって体温を下げてしまうため、汗をしっかりと吸い取るタオルケットや木綿や絹などのパジャマにするとよいでしょう。赤ちゃんの場合にはスリーパーを用いてもいいかもしれません。



④ 着る物や寝具のメンテナンス  
人間は寝ている時にコップ一杯分の汗をかくと言われています。そのため雑菌が増えないように、また汗をしっかりと寝具やパジャマに吸い取らせるようにこまめにパジャマを洗濯したり、寝具を天日で干したり気をつかう必要があります。

#### ⑤ タオルケットを工夫する

寝返りをうつ小児の場合、長めのタオルケットをかけることで寝返りをうったとしてもお腹を冷やさないのでできます。また長いほどズレにくいというメリットもあります。

### 最後に

小児には待ちに待った夏休みが始まる月となりました。夏風邪は長引きやすいので、寝冷えによる風邪を予防して快適な夏休みを送ってください。

インターネットより抜粋(大野)



# お薬Q&A：ぬり薬



お薬の使い方についてQ&A形式で薬剤師がお答えするこのコーナー。今回はぬり薬についてです。

Q. ぬり薬にはどのような種類がありますか？

A. 主なものには、①軟膏、②クリーム、③ローションがあります。

Q. ①軟膏、②クリーム、③ローションの違いは？

A. ①軟膏は油脂性基剤のぬり薬です。塗った時にベタつき感があり、使用後にテカリが残ります。

②クリームは水と油を混ぜ合わせて作った乳剤性基剤のぬり薬です。軟膏ほどベタつきがありません。

③ローションは水やアルコールにお薬の成分が入っているぬり薬です。使用感がさらっとしています。



Q. どのように使い分ければいいですか？

A.

①軟膏は刺激性が少なく、皮膚を保護するという利点があるので、傷がありジュクジュクしている時に使います。特にアトピー性皮膚炎や皮膚質欠乏性皮膚炎等に適しています。しかしベタベタして洗います。しかしベタベタして洗います。しかしベタベタして洗います。

②クリームは患部が乾燥している時に使います。皮膚が厚くなった湿疹、硬くなった痒疹などに効果的です。皮膚への浸透性や塗った時の感じが良く洗い落としやすい利点があります。ジュクジュクした所には適さないという欠点があります。

③ローションは即効性に優れるので痒み止めや痛み止めに適しています。頭皮にも使用されます。持続時間が短いという欠点があります。

虫刺されの場合、同じ成分のお薬でしたら、寝る前や何度も塗りかえが出来ないときには持続性のあるクリームタイプを。早く効果を出したいときには即効性のあるローションをお選び下さい。

この他に、気になることがありましたら、お気軽に、ご相談下さい。  
薬剤師のコラム「くすりの話」(中島)

暑い夏にポン酢とトマトのさつぱりタレで焼き茄子はいかがでしょう？

茄子は高血圧などの生活習慣病を予防する効果があり、トマトには美肌効果やコラーゲンの生成を促す効果があります。

材料(2〜3人前)

- ・茄子 5本
- ・トマト 1個

(調味料A)

- ・ポン酢 大さじ2
- ・ごま油 大さじ1
- ・砂糖 小さじ3分の1
- ・塩 一つまみ
- ・にんにくチューブ 1cm

・青ねぎ お好みで



## 焼き茄子のトマトだれ



作り方

①茄子はヘタを取り、魚焼きグリルで10分くらい(焦げるまで)焼く。

②焼いている間にトマトだれを作る。トマトは湯剥きし5mmくらいの角切りにして調味料Aと混ぜてあわせておく。

③茄子が焼けたら皮をむく(熱いのでやけどに注意してください)。

④茄子は縦に8等分くらいに切りお皿に盛りトマトだれをかけて食べるまで冷蔵庫で冷やしておく。

⑤お好みで青ねぎをのせてください。

冷やして食べたほうがおいしいです。ビタミンCたっぷりなので美肌をつくり、守ってくれます。

是非お試しください。  
クックパッド参照(高橋)

## 編集後記

7月7日は「七夕」です。織姫と彦星が1年に1度だけ出会える日ですが、この日が「そうめんの日(乾麺の日)」であることをご存知ですか？

平安時代の書物(延喜式)に「七夕にそうめんを食べると大病にかからない」と書かれていて、7月7日に宮中でそうめんを食べていた習慣が一般に普及したのが由来だそうです。

実際、そうめんは小麦粉を原料としているので栄養価が高いのに加え、消化が良く、食べやすいので、夏バテで食欲がなくなる季節にはぴったりです。

栄養たっぷりな旬の食材を食べ、暑い夏を乗り切りましょう!!

(深澤)



## みんなの絵