

季節の変わり目の不調は天気が原因！？

今年も台風のシーズンがやってきました。季節の変わり目や、台風が近づいたとき体調が崩れるという人は「気象病」かもしれません。その原因是気象の変化。近年の異常気象で気象病の人が増えているといわれています。

頭痛や耳鳴り、だるさなど気象病の症状は多彩

気象病は正式な病名ではありませんが、「気温や気圧の低下、湿度の上昇など、気象の変化から起こるさまざまな症状」と捉えてよいでしょう。どんな症状があるかというと、頭痛、関節痛、耳鳴り、首・肩こり、むくみ、だるさ、気分の落ち込みなど、身体的なものから精神的なものまでさまざまです。

こうした症状を引き起こす気象の変化のうち、最も影響が大きいのは気圧の変化です。私たちの体には常に気圧がかかっていますが、それでも体がつぶれないのは気圧と同じ力で体の中から外へ押し返しているのです。気圧が変化すると、体の中から外への力を調整してバランスを取ろうとします。その調整に関わっているのが交感神経と副交感神経の2つの自律神経です。

気圧が下がると、人間の体はストレスを感じ交感神経が優位になります。そのため、血管が収縮し血圧や心拍数が上昇したり、痛みに敏感になったりするといわれています。また、気圧の変化と交感神経優位のプロセスには内耳が関わっていると考えられています。

気象病対策のポイントは自律神経と内耳

気象の変化は私たちにはどうしようもありませんが、それでも気象病の症状ができるだけ軽くする方法があります。一つは自律神経を整えることです。

1日3食規則正しい食生活が基本です。特に、朝ごはんは自律神経を整えるのに大きな役目を果たすので、必ず食べるようになります。運動も、自律神経を安定させます。ウォーキングや軽めのランニングなどがおすすめです。ゆっくりとお湯に浸かる入浴や質の良い睡眠も欠かせません。寝る前にスマートフォンやパソコンの画面を

クスリンです。



回答方法 ハガキ、二次元コード（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

- ① Lifeを受け取った薬局の名称と所在地（例：●●薬局 ●●店 ●●市）
- ② 早口ことばに挑戦しましたか？（挑戦した / 挑戦していない）
- ③ ②で「挑戦した」と答えた方は、実際にやってみていかがでしたか？
- ④ ②の答えを選んだ理由を教えてください。

⑤ 薬局へのご意見・ご要望

⑥ Lifeへのご意見・ご要望

⑦ 郵便番号・住所 ⑧ 氏名 ⑨ 性別 ⑩ 年齢

⑪ 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。

二次元コード 二次元コードを読み取る
か、<https://form.run/@2025-Life-08>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。

○上記以外の方法で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 Life8月号係

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、9月5日（当日消印有効）です。

アンケートにご協力いただいた方の中から抽選で100名様に下記の商品をプレゼントいたします。



しょうゆのつけすぎを予防できる減塩皿

しょうゆ皿と箸置きが一体になった減塩皿。器にあるくぼみにしょうゆが溜まり、斜めになっている器の表面を利用してしょうゆのつけ過ぎを予防。3つの模様をセットでプレゼント。

indigo aidama 減塩皿
(藍染駒筋、藍染十草、藍染水玉)
W11.5×D7×H1.5cm 2,640円(税込)
西海陶器 0956-85-5555
E-mail: info@saikaitoki.com

○商品については、上記電話かメールにて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A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、今後の参考作り（Webサイトを作成）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いのない場合もあります。

見ると、光の刺激が強く、交感神経が活性化し、入眠を妨げます。

気象病の症状を軽減させる対策として、気圧の変化をキャッチする内耳の血行をよくすることも有効です。ホットタオルを両耳に交互に当てて耳を温めるとよいでしょう。

気象病日記で自分の症状パターンを知ろう

気象病が発生するタイミングは誰もが同じではありません。台風が来るときに頭痛がするといっても、台風が日本のどこかに上陸したときから発症する人もいれば、住んでいる地域に近づくと発症する人もいます。まずは気象病日記をつけてみましょう。症状に加えて天気や気圧も記入すると、天気と痛みの関連性がわかり、頭痛薬などを服用する際のヒントになります。

なお、気象病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：堀 直子

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。
<https://www.healthylifeclub.net/>

次号予告 9月号は「ブロックリー」を特集します。どうぞお楽しみに。

元気応援薬局 class A

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ともお気軽にご相談ください。



ありがとう、わたしのカラダ。 2025

Life 8月号

[class A 薬局の健康情報紙 ライフ]

無料

脳へのご褒美 早口ことば 特集

■季節の変わり目の不調は天気が原因！？…4

減塩皿を100名様にプレゼント…4



早口ことばがもたらす効果

記憶力向上

文章の音読や暗唱をするには、一時的あるいは長期的な記憶力が必要です。早口ことばを繰り返することで記憶の容量が増加します。



滑舌改善

早口ことばは舌や口周辺の筋肉を刺激し滑舌を良くします。発声と摂食嚥下の器官は共通しているため、誤嚥防止にも。



気分転換

早口ことばを最後まで言えれば達成感が得られます。途中で舌をかみそりになってしまっても楽しく、気分転換になります。



認知症予防

早く正しく読むことで頭の回転が速くなり、昔のことや人の名前を思い出しやすくなるなど、認知症予防に役立ちます。



表情筋を鍛える

早口でハキハキと発声をする時は顔の表情筋を大きく動かすため、表情筋が鍛えられます。表情が豊かになり、シワの予防にも。



コミュニケーション能力の向上

早口ことばをスラスラ言うためには、内容を理解する思考力や想像力が必要。これらを高めることでコミュニケーション能力も向上します。



早口ことばの効果が現れる 土壤をつくることも大事

早口ことばの効果を得るには規則正しい生活が前提です。栄養バランスのとれた朝晩の食事、適度な運動、十分な睡眠。これらが揃ってはじめて脳も活性化します。



イラストレーション：すがわらけいこ

年をとるとなかなか言葉が 出てこないのはなぜ？



脳の情報処理能力（頭の回転）の低下が原因。加齢に伴う脳機能の衰えは避けることはできませんが、脳は何歳からでも鍛えることが可能です。その手段の一つが「早口ことば」です。

早口ことばって何？

舌をかみそりになる、発音しにくい言葉や音の組み合わせでできた文を、できるだけ早口で間違えずに言うこと遊び。文の意味をよく考えると、吹き出すほどおかしいことも。

早口ことばを 言ってみましょう

昔からよく知られている早口ことばがあります。早速言ってみましょう。

- なまむぎなまごめなまたまご
- 東京特許許可局
- 隣の客はよく柿食う客だ
- すもも桃も桃のうち
- 赤巻紙 青巻紙 黄巻紙
- 坊主が屏風に上手に坊主の絵を描いた
- かえるびょこびょこ みびょこびょこ あわせてびょこびょこ むびょこびょこ
- この竹垣に竹立てかけたのは 竹立てかけたかったから 竹立てかけたのです
- 抜きにくい釘 ひき抜きにくい釘
- パンダごろごろ みごろごろ あわせてごろごろ むごろごろ

1 ウオーミングアップ まずは、速く話せるように口の動きを滑らかにしましょう。

イエアオウ体操 舌を硬口蓋*から下方に、さらに軟口蓋**に移し、再び硬口蓋前方へと、逆三角形を描くように移動して発音。最低10回繰り返しましょう。

*硬口蓋（こうこうがい）：上あごの天井の前方部分
**軟口蓋（なんこうがい）：上あごの天井の後方部分

応用編

パサタカラナ体操 「パ」「サ」「タ」というように、一文字ずつ区切ってしゃべりました。クリアな音で。最低10回繰り返しましょう。

パサタカラナ・ビシチキリニ・プスツクルヌ・ペセテケレネ・ポソトコロノ体操

パサタカラナ体操ができるレベルアップ。舌や頬、口唇の筋肉がしっかりとほぐれます。最低5回繰り返しましょう。

2 早口ことばの効果的な脳トレ方法

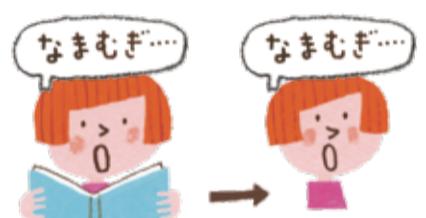
最初から難しい早口ことばに取り組むより、少しずつレベルアップしていきましょう。

「できるだけ早く」からスタート。
好きな早口ことばを、情景を連想しながら1分間にできるだけ速く何度も繰り返します。徐々にスピードを上げましょう。毎日行う必要はなく、週2日ほど休みを入れてもOKです。



ステップ3まで進んだら別の早口ことばで最初から。

ステップ1
文字を見ながら早口ことばを1つ言ったら、次は文字を見ないで同じ早口ことばを言います。



ステップ2
文字を見ながら2つの早口ことばを言ったら、文字を見ないでまた同じ2つの早口ことばを言います。



ステップ3
早口ことばの数を1つずつ増やしながら音読→暗唱を繰り返します。5~7つまで増やしてみて。



4つのポイント

早口ことばを言うときに心がけたいポイントがあります。

① 時間をかけるより、短時間&スピード重視で効果が発揮されます。アップテンポの音楽を流しながら言うなどの工夫をするのもおすすめ。



② 「これは簡単」と思ったら、2~3回繰り返しましょう。



③ うまく言えなくても続けることが大切。「トイレを出る前に、1つ言う」「ラジオ体操と一緒に」などで習慣化を。



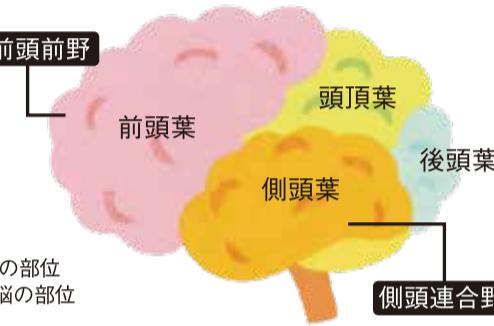
④ 自分にとってやや難しいレベルに挑戦することで、脳はいっそう活性化します。



早口ことばで脳を活性化しよう

早口ことばと脳の活性化の関係は実験でも明らかに。早口ことばを速く読んでいるときは通常の速度での音読時よりも、前頭前野*や側頭連合野**がより強く活性していることがわかっています。

*思考や判断、感情の制御、記憶の生成などに関係する脳の部位
**視覚、聴覚、言語の理解、記憶の保持などに関係する脳の部位



3 早口ことばをきれいに言うコツ

早口ことばをはっきりした音で言うには、ちょっとしたコツがあります。

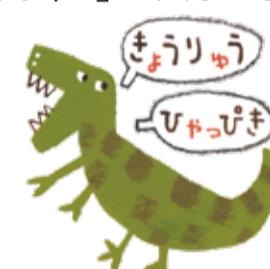
同じ音が連続するとき

例えば、「カ力オ」を速く言ううちに「カオ」になったりします。一音一音、音に触れる感じで発音して。



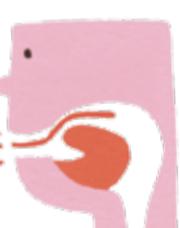
小さい「や、ゆ、よ、つ」が入るとき

小さい「や、ゆ、よ、つ」も音に触れる感じで。「つ」は一瞬息を飲み込むように止めるのがコツ。



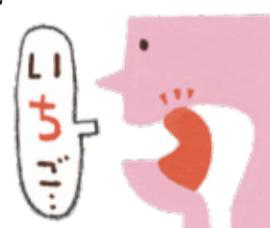
サ行を言うとき

上の歯ぐきに舌先を近づけて適度な隙間をつくり、息を出します。息が弱いとしっかりした音になりません。



タ行を言うとき

「タ!」「テ!」「ト!」と鋭く音を出して。「チ・ツ」は硬口蓋に舌の中ほどを当て、離す際に発音。



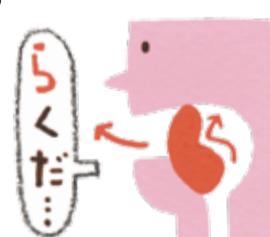
カ行を言うとき

舌の奥を軟口蓋につけて、息を一瞬止めてから勢いよく出します。このとき息が少ないと音がこもります。



ラ行を言うとき

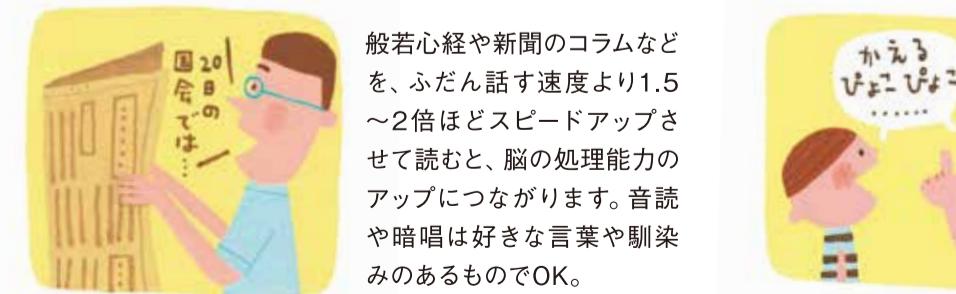
舌先を上の歯ぐきの裏側で弾くようにして発音。舌先の弾かれ方が弱いと「d」に近い音になります。



さらにこんな方法も

読経や新聞の音読も脳に効きます

般若心経や新聞のコラムなどを、ふだん話す速度より1.5~2倍ほどスピードアップさせて読むと、脳の処理能力のアップにつながります。音読や暗唱は好きな言葉や馴染みのあるものでOK。



誰かと一緒にやってみよう

早口ことばの効果を得るには継続が大事。誰かと一緒にすると笑いや楽しさが増え、継続しやすくなります。



口の中は筋肉がいっぱい!?

発声や摂食嚥下には、舌をはじめ咽頭筋や喉頭筋など、口の中のさまざまな筋肉を使います。中でも舌の形や位置を変えるときに使われる舌筋には多くの種類があります。



4 オリジナル早口ことばを作ろう

みんなが知っている早口ことばもいいけれど、自分で作れば創作の楽しみも。

作り方

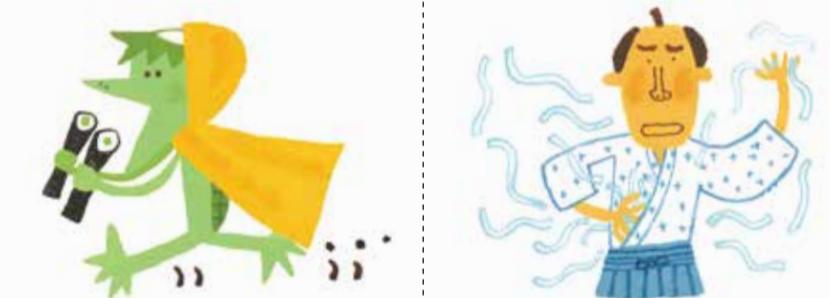
- ① 言いにくい単語を1つ選ぶ→ ②似た発音の単語をくっつけていく→ ③ クスッと笑えるような文を作る

例 Lifeオリジナルの早口ことばです。やってみよう!

①喫茶店→②サークットの喫茶店→③サークットの喫茶店でお妃探し



①編み込み→②剃り込みと編み込み→③剃り込みと編み込みを交互にできるカリスマ美容師



5 カウンティングテストで効果を実感

前頭葉の働きを見るテスト。定期的に行なうことで早口ことばの効果を実感。

ストップウォッチや時計を用意し、できるだけ速いスピードで1から120まではっきりと発音して一気に数え、かかった時間を測定。結果を記録して成果を見る化するのがおすすめ。

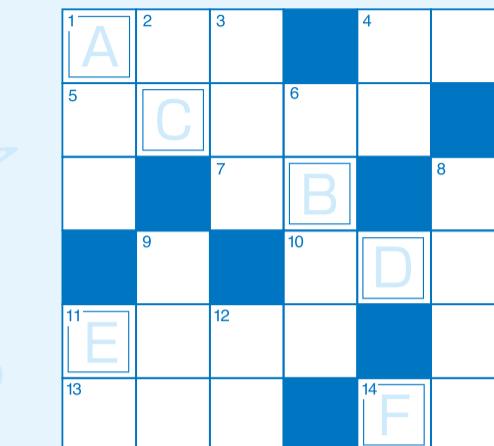
45秒→50歳代レベル 35秒→30歳代レベル
30秒以下は20歳代レベル



健康脳クイズ

以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~Fをつなげてできる言葉は?

答えは、4ページにあります▶



タテのカギ

- エジプト・アラブ共和国の首都
- 官職、役職の地位、ポスト。「大臣の〇〇をねらう」
- 新聞・雑誌の囲み記事。短評欄
- 池沼・水田・森林や海にすみ、他の動物から吸血したり寄生したりする
- タグボートとも呼ばれる
- 和歌・俳句などの定型詩で規定の字数が多いこと。
- ニュージーランドの国鳥
- 落語や漫才、講談などの古典芸能を上演する大衆的な演芸場
- ある地域の人口などが少なすぎる
- 清らかでさっぱりしたさま
- 秋の味覚を代表する木の実

ヨコのカギ

- シルクの原料となる繭を作り出す
- 鮑、鰐などの頭部の軟骨。食用
- エルサレム、テルアビブ、死海などで知られる国
- 何もないでぶらぶらしていること
- 井戸の中の蛙を意味し、見識の狭いことのたとえ
- 餡、砂糖などで作る棹物菓子の一種
- 清らかでさっぱりしたさま
- 秋の味覚を代表する木の実

【飛んで火に入る夏の虫】…自ら危険や災難に飛び込んでいくこと。危険なことと気づかず飛び込んでしまうこともあります。危険には注意を払いましょう。

ゲンキレシピ vol.169 トマトとしらすのトースト

○調理時間: 10分 ○エネルギー: 約320kcal
○食塩相当量: 約1.2g

栄養価の高いしらすで夏も元気に



しらすには、カルシウムやたんぱく質、ビタミンD、ビタミンB12などが含まれています。そのままでも食べられるので、あまり火を使いたくない夏にはおすすめの食材です。また、トマトに含まれる抗酸化物質リコピンは加熱によって吸収率が高まります。

材料(1人分)

- 食パン…1枚
- しらす…20g
- トマト…1/2個
- ケチャップ…小さじ1
- オリーブ油…小さじ1
- ピザ用チーズ…20g
- オろしニンニク…小さじ1/2

作り方

- しらすは熱湯をかけて水気を切っておく。
- トマトは皮をむいて小さく刻んで小鍋に入れ、ケチャップ、オリーブ油、オろしニンニクを加えて煮詰め、ピューレ状にする。耐熱容器に入れて電子レンジで加熱してもよい(500~600Wで5分前後、様子を見ながら加熱する)。
- 食パンの表面を軽く焼いてから②のトマトソースを塗り、しらすをのせ、さらに上にチーズをのせて、オーブントースターで2分焼く。皿にのせ、大葉やバジルを散らしても。



レシピをYouTube(動画)でご覧いただけます。二次元コードを読み取るか、YouTubeで「ヘルシーライフクラブ」を検索。