

はしか感染者がハイペースで急増中

去年の同時期に比べ、はしか感染者数が猛スピードで増えています。厚生労働省は、ワクチンの接種歴を確認し、はしかを疑う症状がある場合には外出を控えるように呼びかけています。

感染力の強さはインフルエンザや新型コロナ以上

はしかは麻疹ウイルスによって引き起こされる感染症です。その感染力は非常に強く、免疫を持っていない人が感染するとほぼ100%発症します。これはインフルエンザウイルスの約10倍、新型コロナウイルスの約3倍という強さです。

初めは38度前後の熱が出て、やがて咳、くしゃみ、鼻水がひどくなり、目やにや涙目などの症状が出てきます。4、5日すると、頬の内側に特徴的な白い斑点（コプリック斑）がみられます。この前後から熱は少し下がりますが、その後再び上昇します。この頃、はしか特有の暗赤色の発疹が顔に現れ、2、3日のうちに全身に広がります。

発疹が出てから1週間くらいで熱が下がって発疹も治まりますが、脳炎や肺炎を併発することもあるので注意が必要です。特效薬はなく、解熱剤など症状に応じた治療が行われます。

はしかを疑う症状がある場合、外出を控え、受診する際には事前に医療機関に連絡し、なるべく公共交通機関の利用を避けてください。

2回のワクチン接種が最も有効

手洗いやマスクの着用だけでは、はしかは予防できません。最も有効なのはワクチン接種です。これにより、約95%の人がウイルスに対する免疫を獲得することができます。2回の接種を受けると、その免疫がより強くなったり、1回の接種では十分な免疫を得られなかった人の多くが免疫を得られることがわかっています。

現在の日本では、1歳時と小学校入学前の1年間の計2回ワクチン接種が実施されています。しかし2回接種が制度化される平成2年4月生まれ以前の年代では、1回あるいは未接種の可能性がありま

す。該当する人は子どもの頃の予防接種記録などを確認するか、医

療機関で抗体検査を受けるといいでしょう。

2回の接種が済んでいない子どもの親や同居家族、妊婦の同居家族には、家庭内感染防止のためにワクチン接種が勧められます。

なお、はしかにかかったことがある人は、免疫をもっていると考えられるため、予防接種を受ける必要はありません。

*抗体検査や予防接種には費用がかかります。医療機関にご確認ください。

海外への渡航や帰国時にも注意が必要

はしか流行の背景には海外との行き来が盛んになったことがあります。流行している国に行く場合にはワクチン接種の有無や回数を確認し、接種していない場合は接種しておいたほうがよいでしょう。また、帰国後2週間ほどは発熱や発疹に注意しましょう。

なお、はしか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たずねてください。



イラストレーション：堺 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。

Healthy Life Club
https://www.healthylifeclub.net/

〈健康脳クイズの答え〉

答えは、「コクショ」(酷暑)でした。

コ	ウ	サ	ト	イ
ク	ツ	シ	タ	ツ
ギ	ヨ	イ	コ	ジ
ソ	ウ	コ	ウ	
ヨ	チ	ウ	ケ	ミ
ハ	ヤ	ク	ツ	エ

次号予告 9月号は「疲れ回復 ストレッチ・筋トレ」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

ありがとう、わたしのカラダY。 2026

元気応援
薬局
class A

Life 8月号

〔class A 薬局の健康情報紙 ライフ〕 無料

歯は一生の友

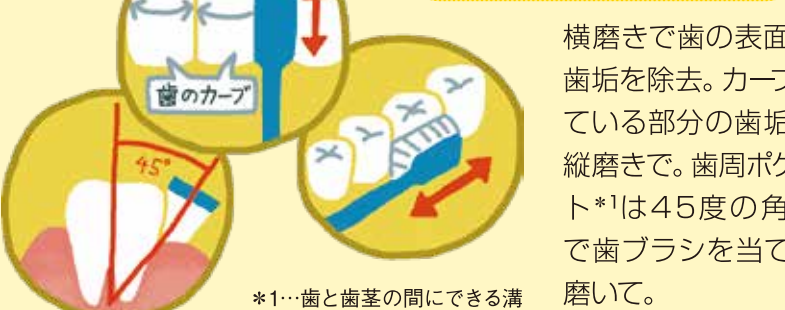
■はしか感染者がハイペースで急増中…4
梨とはちみつで作った飲むお酢を100名様にプレゼント…4

歯垢1mgには

1億~10億の細菌

むし歯や歯周病の原因となる歯垢の85~90%は口の中の常在菌が占めています。その数はなんと歯垢1mg中1億~10億個にも及びます。

3種の磨き方で歯垢除去



150~200gの軽い力で

力を入れてゴシゴシ磨くと歯ブラシの毛先が広がり、磨く効果は半減。ペンの握りで力を抜いて軽くブラシの毛先を当てて磨きましょう。

5~10mmの幅で小刻みに



歯ぐきを傷つけずに歯垢をしっかりと除去するには、歯を1~2本ずつ磨くイメージで、5~10mmの幅で細かくブラシを動かします。

歯と口のケアは元気の近道

食事を美味しく食べるには正しい口腔ケアが欠かせません。口腔ケアは歯と口の健康だけでなく、全身の健康にとっても重要です。今一度正しいケアや最新情報をチェックしましょう。

歯を失う原因の多くはむし歯と歯周病

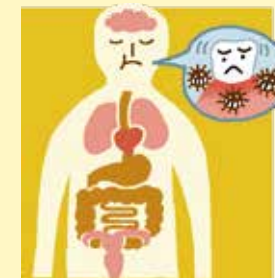
歯を失う原因で中高年に多いのは歯周病、どの年代にも多いのがむし歯です。

むし歯とは…歯垢(プラーク)の中にいる虫歯菌が、糖分をエサにして酸をつくり、その酸により歯の表面のカルシウムなどが溶け、歯に穴が開く病気。甘い物をよく食べる人はむし歯になりやすくなります。

歯周病とは…歯垢の中にいる歯周病菌が増えて歯ぐき(歯肉)に炎症が起こり、歯を支える歯槽骨が破壊される病気。初期には自覚症状があまり現れず、知らぬ間に進行。“サイレントキラー”とも。

歯周病と全身の病気の関係

歯ぐきの炎症により産生された炎症性物質が歯ぐきの毛細血管から血流にのって全身に運ばれ、インスリンの働きを悪くして糖尿病を誘発。脳卒中や心筋梗塞、早産・低体重児出産の危険も。



奥歯は前歯の

20倍むし歯になりやすい



歯ブラシは

月1回を目安に交換

歯ブラシはおろしたてが歯垢除去効率が最も高く、以降使用ごとに低下。毎月1日に交換するなど、毛先が広がる前に月1回、交換を。



歯間部は歯ブラシだけでは

60%しか磨けない



歯ブラシだけでは歯間部の歯垢を60%程度しか除去できません。歯と歯の間にはデンタルフロス、広い隙間には歯間ブラシを使いましょう。

理想は

10分間。ながら磨きでも

磨く時間が長いほど歯垢を除去できます。1日1回は10分間磨くのが理想。ペンの握りと磨いている場所を意識さえすれば、ながら磨きでもOK。



イラストレーション：なかむら葉子

数字で確認！健康歯磨き

歯磨きの目的は歯垢の除去です。数字から歯磨きを見直しましょう。

クスリンです。



ご意見をお寄せください

読者アンケート

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

- Lifeを受け取った薬局の名称と所在地(例: ●●薬局 ●●店 ●●市)
- 歯周病と全身の病気の関係についてご存じでしたか? (知っていた / 知らなかった)
- 「歯の健康」のために、行っている対策があれば教えてください。
- 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
- 氏名
- 性別
- 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。

二次元コード

二次元コードを読み取るか、https://form.run/@Life202608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。

梨とはちみつで作った飲むお酢

水や炭酸で割って飲むお酢です。規格外の二十世紀梨を使用して本格醸造したお酢に、希少な「ハンガリー産アカシアはちみつ」をプラス。砂糖や人工甘味料不使用の、まるやかで奥深い甘さです。



HONEY VINEGAR Mocktail
(ハニービネガー モクテル)
内容量300ml
3,990円(税込)
マイハニー
☎0120-8383-52

※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いのない場合もあります。

クラスA薬局とは、近所のコンビニや薬局と違って、ホームページで調べられる。https://www.healthylifeclub.net/

いい歯で一生、 いい笑顔

歯は人生を笑顔で過ごすためのパートナーです。治療で歯を抜いたり削ったりすると、元に戻すことはできません。年代別のケアを知って、今ある歯をいつまでも大切にしましょう。

一 幼児期

歯が生えたら
保護者磨きスタート

下の前歯が生えたら、保護者磨きスタート。ガーゼやコットンを指に巻き、歯をやさしくぬぐいます。上の前歯が生えたら歯ブラシを使用。

上の前歯が
むし歯になりやすい

乳歯はむし歯が速く進行します。3歳までは上の前歯がむし歯になりやすく、特に歯と歯の間や歯の付け根は注意して磨きましょう。



口の成長にあった食事で良い歯並びに



例えば、骨付き肉のようなかじり取るものや、根菜などの噛みごたえがあるものを食べることで口周りの筋肉が発達し、良い歯並びに。

一 学童期

永久歯へと生え変わる混合歯列期

6歳臼歯をむし歯にしない

6歳臼歯は一生、食べ物を噛むのに欠かせない重要な歯。生えきるまでに時間がかかり、その間にむし歯になりやすいので特に念入りに磨いて。



初期の歯肉炎に注意

歯磨きで血が出たり歯ぐきが腫れていたら、歯周病の初期の歯肉炎です。歯が生え変わる時期なので磨き残しが多くなることが主な原因です。



歯を大事にすることを
常に伝える

子どものときから歯を大事にすることの意味を伝えておくと、大人になっても大切にします。しっかり歯が磨けたらほめてあげましょう。



仕上げ磨きは10歳頃まで

10歳くらいまでは歯並びが不安定で磨きにくいので、大人が仕上げ磨きでサポート。自分で上手に磨けるようになるまでチェックしましょう。

一 思春期・青年期

28本の永久歯が生え揃う

むし歯、歯肉炎の
リスクが上がる

夜中までゲームをして歯磨きをせずに床に就くなど、生活の変化によってむし歯や歯肉炎のリスクがアップ。ホルモンの変化も歯肉炎の原因に。



歯列のチェックを受けよう

永久歯がそろったら歯科で歯並びをチェック。歯並びが悪いと磨き残しが多くなったり、噛み合わせで食事や発音に支障が出たりします。



一 成人期・壮年期

忙しい中でも口の
トラブルを放置しない

定期健診から足が遠のきがちに

仕事や子育てで多忙な時期。定期健診から足が遠のいて歯のトラブルの早期発見・早期治療が遅れがちに。年に2回は定期健診を。



歯周病などで
歯を失う人が増える

歯周病などで歯を失い始めるのは免疫力が低下する40代頃から。50代後半になると、歯周ポケットの深さが4mm以上*2の人が半数近くに。



*2…歯周病が進行し、歯科での本格的な治療が必要な状態

妊娠中も大事な口腔ケア

妊娠中は女性ホルモンの影響で歯周病菌の一種が増殖したり、つわりで歯磨きがおろそかになることも。妊娠中は普段以上に丁寧な歯磨きを。

一 高齢期

唾液が減少、口の
状況に応じたケアを

歯の根にできるむし歯に注意

歯周病や加齢などで歯ぐきが下がりが、酸に弱い象牙質（歯の根部分）がむきだしに。磨きにくさも加わって、むし歯の発症リスクがアップ。



歯を失った場合は義歯で補う

歯を失った状態を放置すると、その隣や真上、真下の歯が不安定になり、かみ合わせが悪くなります。歯を失った場合は義歯を使用して。



薬の副作用で唾液が減少！？

降圧剤や血糖降下剤などの中には、唾液分泌を抑制する副作用が現れるものがあります。思い当たる人は医師や薬剤師に相談しましょう。

唾液腺マッサージ

唾液腺を刺激して、唾液の分泌を促進。

耳下腺



耳の前側周辺を指の腹でゆっくり円を描く。

顎下腺



親指の腹で耳の下からあごの骨に沿ってゆっくり押していく。

舌下腺



顎先の内側の柔らかい部分を軽く指で刺激する。

舌回し運動



口を閉じたまま舌を突き出し、左の口角横の部分に強く押し当て一周。次に右の口角に押し当てて逆方向に一周させます。1日に10回行います。

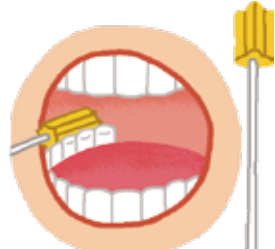
歯垢染色剤で
磨き残しを
見える化

丁寧に磨いたつもりでも磨き残しがあるかも。それを目で確認できるのが歯垢染色剤。赤く染まっているところは歯についた歯垢です。



スポンジブラシで
歯ぐきの
歯垢を除去

歯ブラシでは傷つけてしまう歯ぐきも、スポンジブラシならやさしく磨けます。奥歯の歯垢の除去にも活躍。唾液も出やすくなります。



歯磨き剤を
使うときは

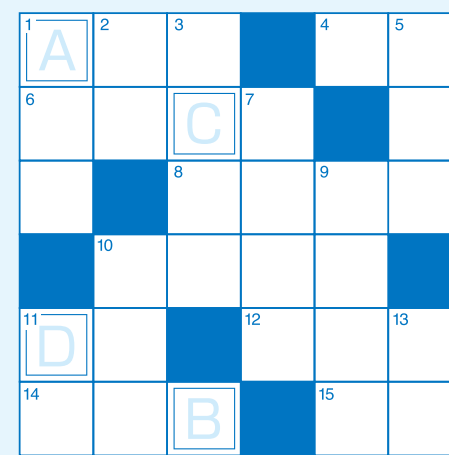
歯磨き剤を使うと泡が出るので短時間で磨けたような気になり、磨き残しが生じる可能性があります。歯磨き剤を使うときは正しい歯磨きが基本。



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 その国特有の芸技や、競技

② ふさぎ込んだ気持ち

③ ピザは入国〇〇〇〇

④ 何も身につけていないこと

⑤ 何を身につけていないこと

⑥ サンタクロースはこれにプレゼントを入れる

⑦ 豊田秀吉の代表的称号

⑧ 武勇や才知にすぐれ、度胸のある人物

⑨ 他人に勧める茶をへりくだっている言葉

⑩ 物事が終わった後も残る影響

⑪ 自分を良く見せようとする

⑫ 芝居などで、主要でない役

⑬ 転ばぬ先の〇〇

⑭ 東アジア内陸部の砂塵が強風により運ばれ、地上に降り注ぐ現象

⑮ 屋根に落ちた雨水を集めて地上に流すもの

⑯ 江戸っ子は〇〇〇〇の金（銭）は持たぬらしい

⑰ 人の旅立ちを励まし、盛大に送り出すこと

⑱ その事をなす機会。ゆとり

⑲ 柔道、相撲などでけがをしないように倒れる方法

⑳ 芝居などで、主要でない役

㉑ 転ばぬ先の〇〇

㉒ 東アジア内陸部の砂塵が強風により運ばれ、地上に降り注ぐ現象

㉓ 屋根に落ちた雨水を集めて地上に流すもの

㉔ 江戸っ子は〇〇〇〇の金（銭）は持たぬらしい

㉕ 人の旅立ちを励まし、盛大に送り出すこと

㉖ その事をなす機会。ゆとり

㉗ 柔道、相撲などでけがをしないように倒れる方法

㉘ 芝居などで、主要でない役

㉙ 転ばぬ先の〇〇

㉚ 東アジア内陸部の砂塵が強風により運ばれ、地上に降り注ぐ現象

㉛ 屋根に落ちた雨水を集めて地上に流すもの

㉜ 江戸っ子は〇〇〇〇の金（銭）は持たぬらしい

㉝ 人の旅立ちを励まし、盛大に送り出すこと

㉞ その事をなす機会。ゆとり

㉟ 柔道、相撲などでけがをしないように倒れる方法

㊱ 芝居などで、主要でない役

㊲ 転ばぬ先の〇〇

㊳ 東アジア内陸部の砂塵が強風により運ばれ、地上に降り注ぐ現象

㊴ 屋根に落ちた雨水を集めて地上に流すもの

㊵ 江戸っ子は〇〇〇〇の金（銭）は持たぬらしい

㊶ 人の旅立ちを励まし、盛大に送り出すこと

㊷ その事をなす機会。ゆとり

㊸ 柔道、相撲などでけがをしないように倒れる方法

㊹ 芝居などで、主要でない役

㊺ 転ばぬ先の〇〇

㊻ 東アジア内陸部の砂塵が強風により運ばれ、地上に降り注ぐ現象

㊼ 屋根に落ちた雨水を集めて地上に流すもの

㊽ 江戸っ子は〇〇〇〇の金（銭）は持たぬらしい

㊾ 人の旅立ちを励まし、盛大に送り出すこと

㊿ その事をなす機会。ゆとり

⓫ 柔道、相撲などでけがをしないように倒れる方法

⓬ 芝居などで、主要でない役

⓭ 転ばぬ先の〇〇

⓮ 東アジア内陸部の砂塵が強風により運ばれ、地上に降り注ぐ現象

⓯ 屋根に落ちた雨水を集めて地上に流すもの

⓰ 江戸っ子は〇〇〇〇の金（銭）は持たぬらしい

⓱ 人の旅立ちを励まし、盛大に送り出すこと

⓲ その事をなす機会。ゆとり

⓳ 柔道、相撲などでけがをしないように倒れる方法

⓴ 芝居などで、主要でない役

⓵ 転ばぬ先の〇〇

⓶ 東アジア内陸部の砂塵が強風により運ばれ、地上に降り注ぐ現象

⓷ 屋根に落ちた雨水を集めて地上に流すもの

⓸ 江戸っ子は〇〇〇〇の金（銭）は持たぬらしい

⓹ 人の旅立ちを励まし、盛大に送り出すこと

⓺ その事をなす機会。ゆとり

⓻ 柔道、相撲などでけがをしないように倒れる方法

⓼ 芝居などで、主要でない役

⓽ 転ばぬ先の〇〇

⓿ 東アジア内陸部の砂塵が強風により運ばれ、地上に降り注ぐ現象

⓰ 屋根に落ちた雨水を集めて地上に流すもの

⓱ 江戸っ子は〇〇〇〇の金（銭）は持たぬらしい

⓲ 人の旅立ちを励まし、盛大に送り出すこと

⓳ その事をなす機会。ゆとり

⓴ 柔道、相撲などでけがをしないように倒れる方法

⓵ 芝居などで、主要でない役

⓶ 転ばぬ先の〇〇

⓷ 東アジア内陸部の砂塵が強風により運ばれ、地上に降り注ぐ現象

⓸ 屋根に落ちた雨水を集めて地上に流すもの

⓹ 江戸っ子は〇〇〇〇の金（銭）は持たぬらしい

⓺ 人の旅立ちを励まし、盛大に送り出すこと

⓻ その事をなす機会。ゆとり

⓼ 柔道、相撲などでけがをしないように倒れる方法

⓽ 芝居などで、主要でない役

⓿ 転ばぬ先の〇〇

⓰ 東アジア内陸部の砂塵が強風により運ばれ、地上に降り注ぐ現象

⓱ 屋根に落ちた雨水を集めて地上に流すもの

⓲ 江戸っ子は〇〇〇〇の金（銭）は持たぬらしい

⓳ 人の旅立ちを励まし、盛大に送り出すこと

⓴ その事をなす機会。ゆとり

⓵ 柔道、相撲などでけがをしないように倒れる方法

⓶ 芝居などで、主要でない役

⓷ 転ばぬ先の〇〇

⓸ 東アジア内陸部の砂塵が強風により運ばれ、地上に降り注ぐ現象

⓹ 屋根に落ちた雨水を集めて地上に流すもの

⓺ 江戸っ子は〇〇〇〇の金（銭）は持たぬらしい

⓻ 人の旅立ちを励まし、盛大に送り出すこと

⓼ その事をなす機会。ゆとり

⓽ 柔道、相撲などでけがをしないように倒れる方法

⓿ 芝居などで、主要でない役

⓰ 転ばぬ先の〇〇

⓱ 東アジア内陸部の砂塵が強風により運ばれ、地上に降り注ぐ現象

⓲ 屋根に落ちた雨水を集めて地上に流すもの

⓳ 江戸っ子は〇〇〇〇の金（銭）は持たぬらしい

⓴ 人の旅立ちを励まし、盛大に送り出すこと

⓵ その事をなす機会。ゆとり

⓶ 柔道、相撲などでけがをしないように倒れる方法

⓷ 芝居などで、主要でない役

⓸ 転ばぬ先の〇〇

⓹ 東アジア内陸部の砂塵が強風により運ばれ、地上に降り注ぐ現象

⓺ 屋根に落ちた雨水を集めて地上に流すもの

⓻ 江戸っ子は〇〇〇〇の金（銭）は持たぬらしい

⓼ 人の旅立ちを励まし、盛大に送り出すこと

⓽ その事をなす機会。ゆとり

⓿ 柔道、相撲などでけがをしないように倒れる方法

⓰ 芝居などで、主要でない役

⓱ 転ばぬ先の〇〇

⓲ 東アジア内陸部の砂塵が強風により運ばれ、地上に降り注ぐ現象

⓳ 屋根に落ちた雨水を集めて地上に流すもの

⓴ 江戸っ子は〇〇〇〇の金（銭）は持たぬらしい

⓵ 人の旅立ちを励まし、盛大に送り出すこと

⓶ その事をなす機会。ゆとり

⓷ 柔道、相撲などでけがをしないように倒れる方法

⓸ 芝居などで、主要でない役

⓹ 転ばぬ先の〇〇

⓺ 東アジア内陸部の砂塵が強風により運ばれ、地上に降り注ぐ現象

⓻ 屋根に落ちた雨水を集めて地上に流すもの

⓼ 江戸っ子は〇〇〇〇の金（銭）は持たぬらしい

⓽ 人の旅立ちを励まし、盛大に送り出すこと

⓿ その事をなす機会。ゆとり

⓰ 柔道、相撲などでけがをしないように倒れる方法

⓱ 芝居などで、主要でない役

⓲ 転ばぬ先の〇〇

⓳ 東アジア内陸部の砂塵が強風により運ばれ、地上に降り注ぐ現象

⓴ 屋根に落ちた雨水を集めて地上に流すもの

⓵ 江戸っ子は〇〇〇〇の金（銭）は持たぬらしい

⓶ 人の旅立ちを励まし、盛大に送り出すこと

⓷ その事をなす機会。ゆとり

⓸ 柔道、相撲などでけがをしないように倒れる方法

⓹ 芝居などで、主要でない役

⓺ 転ばぬ先の〇〇

⓻ 東アジア内陸部の砂塵が強風により運ばれ、地上に降り注ぐ現象

⓼ 屋根に落ちた雨水を集めて地上に流すもの

⓽ 江戸っ子は〇〇〇〇の金（銭）は持たぬらしい

⓿ 人の旅立ちを励まし、盛大に送り出すこと