

2018年5月407号

発行

南日本薬剤センター薬局
鹿児島市谷山中央5-15-1

☎099-267-4365

発行者：岩元 正義



◆鹿児島市の人口(推計)◆

平成30年4月1日現在

人口総数 596,319人

特集

最近話題の腸活

「シンバイオテイクス」って何？

腸の働きを良くする善玉菌を増やすには、人にとって有用な生きた善玉菌を摂取したり(プロバイオテイクス)、

善玉菌のエサになるオリゴ糖・食物繊維を摂取したり(プレバイオテイクス)、いくつかの方法があります。近年、プロバイオテイクスとプレバイオテイクスをバランスよく摂取する、あるいは双方を含む食事や機能性食品を摂取して、腸内環境にアプローチする「シンバイオテイクス」という方法が注目を集めています。

●腸の免疫力を高める善玉菌
約70%の免疫細胞は腸に集まっています。腸内環境を改善することは免疫力を高めることにつながります。腸には約1,000兆個もの細菌が生息していて、様々な働きをしています。この細菌の生態系が「腸内フローラ」と呼ばれるものです。善玉菌が増え

ると腸内フローラのバランスが良くなり、免疫力も高まります。

●腸内フローラのバランスを整える2つのバイオテイクス
腸内フローラのバランスを整えるには、次の2つの「バイオテイクス」の存在が欠かせません。

①プロバイオテイクス：ヨーグルトに含まれる乳酸菌やぬか漬けに含まれるビフィズス菌、納豆菌など人にとって有用な善玉菌そのものを指し、腸に直接届き働きます。

主な食材…ヨーグルト、ぬか漬け、味噌、納豆、酒かすなど

②プレバイオテイクス：ブロッコリーなどに含まれる食物繊維やキャベツなどに含まれるオリゴ糖など、善玉菌のエサとなつて善玉菌を育てる役割をしています。

主な食材…豆類、キャベ

ツ、玉ねぎ、寒天、海藻類、こんにゃく、ブロッコリー、芋、果物類、きのこ類など
つまり、善玉菌を届けるのがプロバイオテイクス、善玉菌を育てるのがプレバイオテイクスです。

●注目の食物繊維

プレバイオテイクスに分類される食物繊維には不溶性と水溶性があり、不溶性食物繊維は便のかさを増やし、腸の蠕動運動を促進する作用、水溶性食物繊維は保水作用で便を柔らかくし、腸の蠕動運動を活発にする作用があります。食物繊維はその人が持っている腸内の善玉菌のエサになり元気にする働きがあります。また近年の研究で、食物繊維の中でも水溶性食物繊維は、大腸まで消化されずに到達し、腸内細菌の働きによって分解・発酵し、身体に有益な栄養素である短鎖脂肪酸に変化することが明らかになってきました。

大腸内で作られた短鎖脂肪酸は、悪玉菌の増殖を抑え、善玉菌を助ける働きがある他、免疫力の向上、血糖値上昇の抑制、炎症を抑える物質

の生成、大腸内の有害菌増殖の抑制、また一部は肝臓や筋肉・腎臓の栄養源として利用されるなど、健康を維持するための重要な成分であることが分かってきました。

●プロとプレのコンビネーション「シンバイオテイクス」
プロバイオテイクスとプレバイオテイクスを組み合わせると、腸の働きを最大限に高めるといふ考え方が「シンバイオテイクス」です。シンバイオテイクスを意識して食材を選ぶことで、腸内環境の改善が期待できます。最近では機能性食品としても様々な商品が販売されています。善玉菌を届けて育てる相乗効果で、より効果的な腸活を始めませんか？

引用文献…サンスターHP、ヤクルトHP (向井)



病名シリーズ

口唇ヘルペスについて

慌ただしい4月が終わり、連休明けに何となく体の不調を感じてはいませんか？5月は、転勤や異動、新学期など新しい環境で頑張った結果、その疲れやストレスが体の不調として出やすいと言われて

います。今回は、疲れやストレスなどで免疫が低下したときに発症しやすい口唇ヘルペスについてご紹介したいと思います。

口唇ヘルペスは、ヘルペスウイルスが原因の感染症で、くちびるの周りに水ぶくれができる病気です。多くは子供のころにヘルペスウイルスに感染し、気づかない場合もあります。大人になってから初感染すると、症状が重いことが多いと、再発を繰り返しやすいと言われています。一度感染すると、ウイルスは三叉神経節と言われるところに一生住み着きます。これを潜伏感染と言います。紫外線を浴びたり体調が悪くなったりすると、ウイルスが暴れ出し、再発します。症状がでていなく

てもヘルペスウイルスが潜伏している人は多く、大人で50%以上、年齢が高くなるにつれ、その感染率は高くなり、70歳以上はほとんどが感染しているというデータもあります。

口唇ヘルペスは、人との接触によって感染します。特に症状が出ている時期は、ウイルスを大量に放出しているため、以前にヘルペスにかかったことがなく、ヘルペスウイルスに免疫がない人や、免疫があっても抵抗力が落ちてい

る人は、ウイルスに感染する確率が高くなります。発症している時期は、小さな子供との接触や、タオル、コップなどの共有を避けるようにしましょう。

バランスの良い食事と十分な休息を取り、疲れに負けない身体を作りましょう。

・大正製薬

〈参考文献〉

「口唇ヘルペスとは」

(増田)



ストレスをさらりと流す緑茶

「夏も近づく八十八夜：」今年も新茶の季節がやってきました。八十八夜とは立春から数えて八十八日目のこと。こよみでは大体5月2日頃にあたります。5月は年度始めで、新しい環境や人間関係に緊張の日々をおくっている方も多い季節。そんな緊張を和らげ、ストレスから体を守る、旬の「緑茶」をご紹介します。



病いの芽をつむカテキンの三大パワー

「病気でもないのに、体がだるい。やる気がでない。」新年度や新しい環境、新しい人間関係でストレスの大きい毎日を過ごしていた人ほど、ゴールデンウィークをきっかけに緊張が解けて、こんな症状を感じることもあるようです。5月は春から夏へ移りかわるさわやかな季節。この季節を気持ちよく過ごすためにも、おすすめしたいのが緑茶です。

緑茶には渋味成分「カテキン(別名タンニン)」が含まれていますが、このカテキンは、抗酸化力・抗菌・抗ウイ

ルスの三つがそろった強力な有効成分。緑茶特有の成分で、その抗酸化力はビタミンCの10倍、ビタミンEの20倍ともいわれています。ストレスが高まると、体内には細胞を傷つけて、さまざまな病気を誘発する活性酸素が大量に発生しますが、カテキンはその抗酸化力で活性酸素を抑え、体外へ排出してくれま

す。また、ストレスにさらされる、活性酸素が増えるだけでなく、ウイルスや菌に対する体の抵抗力も弱くなりますが、カテキンは菌やウイルスと戦って、感染症から体を守ってくれるのです。



一番茶は緊張をほぐし、集中力を高める

清々しい香りとまろやかな味わいでホッと和ませてくれる緑茶ですが、このおいしさのひみつはアミノ酸の一種「テアニン」という成分。実は、このテアニンにも健康パワーがあったのです。テアニンには、脳の神経伝達物質ドーパミンが出るのを助け、脳のα波を増す作用があります。α波が出ると脳は緊張が

解けてリラックスし、自然と集中力もアップ。仕事もはかどります。

生命力の強い緑茶は年に4回摘まれますが、特に4月末から5月に摘まれたお茶は「一番茶(新茶)」と呼ばれ、テアニンをたっぷり含む極上の味わい。リラックス効果も抜群です。「がんばっているのに仕事の能率が上がらないなあ」「家に帰ると、緊張が解けてなんにもしたくない」という人は、強いストレスで脳が疲れているサインです。仕事の合間の一番茶でストレスをさらりと流してしまいましょう。



紫外線をブロックして、体内から美肌をつくる

ところで、緑茶の美容効果として知られるのが「シミ、シワ、美白」へのはたらき。紫外線を受けて皮膚が酸化されると、活性酸素が発生し、シミやソバカスのもととなるメラニン色素がどんどん生成されますが、緑茶のカテキンはその抗酸化力で酸化から肌を守り、肌の老化を防いでくれるのです。意外なことに5月は一年で一番紫外線が強い月です。毎日の緑茶で体の中心からしっかりと紫外線をブロックしましょう。(町屋敷)

くわんじゆん

抗菌薬の適正使用

抗菌薬は、われわれにとつてそこまで大きな毒性はありませんが、細菌にとっては猛毒です。そのため、細菌はあの手この手でその毒から逃げようとして抗菌薬を無効にしようとして試みます。耐性機構は、細菌が本来もっていたり、他の細菌から譲り受けたり、抗菌薬投与により誘導されたりします。

抗菌薬投与により大多数の細菌がやられてしまうと、抗菌薬に対する耐性を得ていた少数派の細菌は、増えることができます。抗菌薬がいろいろな菌に効けば効くほど、耐性菌の活躍を抑えてくれる菌がいなくなってしまう。幅広い菌に効く抗菌薬は一見優れているようにみえますが、ときに必要な菌たちも殺してしまうのです。

また、例えば5日間飲むべき抗菌薬をよくなったから1日でやめてしまった、本当は

1日3回飲まなければいけない抗菌薬を1回でやめてしまったなど、抗菌薬が中途半端に効いた状態になると、さらなる問題が起こります。しっかり使っていればやつつけられていたはずの耐性菌が生き残り(耐性菌の中には全く薬が効かない菌だけでなく、十分な量を使えば倒せるものもいるのです)、薬に弱い菌だけが残り、耐性をもち菌に甘い、耐性菌に甘い「耐菌に厳しい」環境が体にできあがります。

「抗菌薬」を「不十分な量や期間」服用することがいかに薬剤耐性菌にとってよいことか、想像に難くないのではないのでしょうか。

抗菌薬を処方されたときには正しく服用し、決められた量と回数を決められた日数で飲みきりましょう。症状がよくなったからといって途中でやめてしまうと、感染症が治りきらず、治るまでに余計な時間がかかってしまうことがあります。

引用…AMR臨床リファレンスセンターのHPより

(片平)

雨の日でも行きたいお寺5選

5月に入り6月と春の終わりが近づき、梅雨の気配を感じるこの時期。しとしと雨が降る梅雨の日こそ、ぜひ足を運んでいただきたい京都のお寺をご紹介します。

秋とはまた、別の顔

東福寺

紅葉の美しさであまりにも有名な東福寺。青もみじが生き生きと繁る6月は、秋に訪れた経験がある人にもぜひ再訪をお勧めしたい季節です。雨の溪谷に雲海のようにたなびくつややかな新緑には、紅葉とはまた違った趣があります。

風雅な音が心をほぐす

詩仙堂

文人でもあった武将の石川丈山が隠棲の地として構えた詩仙堂。自然に囲まれた境内は今も山居の趣を残しており、美しく手入れされたお庭には常に色々な花が咲いています。静寂を静かに破るのは、時おり「カコーン」と響く鹿おどし。雨音とせせらぎも心地よく、立ち去り難くてつい長居してしまいそう。

こっくり、中華な精進料理

萬福寺

中国明時代の趣を色濃く残

す萬福寺では、珍しい中国風の精進料理「普茶料理」が味わえます。回廊に囲まれた境内の拝観は、雨の日もなんのその。天気を気にせず、お寺の中でお食事が楽しめます。

雨の似合うお花を見よう

等持院

雨の日に花を見に行くなら、足利將軍家の菩提寺・等持院がお勧め。東西に分かれた庭園には、梅雨を感じる山アジサイなどが咲きます。呈茶席から楽しめるのはサツキ。抹茶と一緒に供される「芙蓉の月」は、ここでしかいただけないオリジナルのお菓子です。爽やかな半夏生は、例年6月下旬頃から見頃。

雨の日、静かに心と向き合う

旧嵯峨御所大覚寺門跡

雨の日は、仏様とじっくり向き合う写仏体験はいかが。7種類の図像から、叶えたい願いに合う仏様を選んで写仏。嵯峨御所の名にふさわしく雅な室内は、回廊で繋がっているのが雨天時の拝観もスムーズです。

「そうだ京都、行こう。」より

川俣

閉塞性動脈硬化症とは？

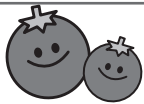
足の血管に動脈硬化がおり歩行障害の原因になる病気です。

早期発見と生活習慣の改善が大切。

動脈硬化による病気といえ、脳梗塞や心筋梗塞などがよく知られています。そのため、「動脈硬化は脳や心臓の血管におこるもの」と思われがちですが、実は全身の血管におこります。そのうち脚の血管におこり、進行したものを「閉塞性動脈硬化症」といいます。日本でも増加中の病気です。

日本では、閉塞性動脈硬化症はあまり知られていない病気ですが、米国では65歳以上の15%がこの病気だといわれます。日本でも増加中で、この30年ほどで約5倍にふえているという調査結果もあり、欧米型食生活になじんだ世代が高齢化してきたことが増加の一因とみられています。

(次ページへ)



Cooking



ぐるぐる肉巻き トマトソースがけ

1人分：340kcal

材 料 (2人分)

- 豚肩ロース肉(薄切り)……200g
- クレソン……適量
- 【トマトソース】
- 塩……小さじ1/8
- トマトの水煮(缶詰/ホール)……1/2缶(200g)
- こしょう……少々
- 酒……大さじ1
- しめじ……1パック
- 水……カップ3
- オリーブ油……大さじ1
- にんにく(すりおろす)……少々

作り方

- ① 豚肉は半量を少しずつずらして重ねるように並べ、端からくるくと巻く。巻き終りにようじを3本刺してとめる。残りの半量も同様にする。全体に塩、こしょうをふる。
- ② 鍋に水と酒を入れて煮立て、①の豚肉を入れる。フツフツとしてきたらふたを少しずらしかぶせ、弱めの中火にして15～20分ゆでる。
- ③ 豚肉をゆでている間に【トマトソース】をつくる。小さめの鍋にオリーブ油を入れ、トマトの水煮を入れてマッシャーなどでギュギュッとつぶす。
- ④ しめじは根元を切り落としてほぐし、にんにく、塩とともに③の鍋に加える。中火にかけ、フツフツとした状態で5分間煮る。味をみて、酸味がとがっていれば砂糖1つまみを加える。
- ⑤ ②の鍋から豚肉を取り出し、1.5cm厚さに切って器に盛りつける。④の【トマトソース】をかけ、ちぎったクレソンを添える。

引用文献：きょうの料理(大迫 美)

動脈硬化とは、(前ページより) 動脈硬化とは、コレステロールなどが血管壁に入り込んで血管壁が硬くなり、血管の内側が狭くなったり(狭窄)、詰まったり(閉塞)して、血液が流れにくくなっている状態です。そのため狭窄や閉塞した部分から先の組織に酸素や栄養が十分に届かなくなり、さまざまなダメージをもたらします。

脚の動脈硬化でとくに詰まりやすいのが、太ももやふくらはぎの血管です。そこが詰まると、それより下の組織の



血液が不足するため脚にしびれや痛みが生じ、長い距離が歩けなくなりやすくなります。また、進行すると、まれではありませんが脚を切断しなければならぬこともあります。そうした事態を避けるには、早期に発見して生活習慣を変えることが大切です。(町屋敷)

鹿児島県 感染症情報 平成30年 4/16～4/22

1. 感染性胃腸炎 ……438人
2. A群溶血性レンザ球菌咽頭炎 ……164人
3. 手足口病 ……112人
4. インフルエンザ ……64人
5. 咽頭結膜熱 ……59人

県環境保健センター調べ

(定点医療機関における人数)

今月の催しのご案内

参加費無料

テーマは「痛風(高尿酸血症)の薬について」

南日本薬剤センター薬局 中山店 第28回

南日本薬剤センター薬局 中山店薬局長

健康教室



薬剤師 金野 泰

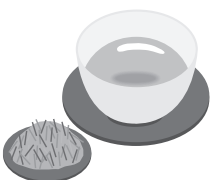
会場の都合により、先着30名様参加受付をいたします。5月17日(木)までに、中山店薬局窓口へ直接もしくは中山店へ電話にて申込下さい。

- 南日本薬剤センター薬局中山店
- 日時：2018年5月19日(土) 午後2時30分～午後3時30分
- 場所：中山生協クリニック2階研修室

●お申し込み・お問い合わせは下記まで● 南日本薬剤センター薬局中山店 ☎284-7881

電話受付：平日の月曜日～金曜日 14時～18時

新茶が飲めることでも有名です。新茶を淹れて春の香りを楽しみましょう。



5月2日は日本茶業中央会が制定した「緑茶の日」です。この日は八十八夜で、茶摘みの最盛期であることに由来します。八十八夜に摘んだ新茶は上等なものだとされ、この日に緑茶を飲むと長生きするといわれているそうです。鹿児島県は荒茶生産量全国第二位。全国で最も早い新茶が飲めることでも有名です。新茶を淹れて春の香りを楽しみましょう。

編集後記

南日本薬剤センター薬局 病院・医院の処方箋をもらったらFAX利用が便利です。

- 本 店 FAX 267-6144 Tel 267-4365
8:30～24:00(年中無休) 谷山中央5-15-1
(23:30まで受付)
- 慈眼寺店 FAX 260-4197 Tel 267-0871
8:30～17:30(土13:00まで 日・祝休) 谷山中央5-17-5
- 坂之上店 FAX 284-6375 Tel 284-6373
8:30～18:30(土13:30まで 日・祝休) 坂之上2-14-12
- 中山店 FAX 284-7882 Tel 284-7881
8:30～18:30(土13:30まで 日・祝休) 山田町739番地
- 吉野店 FAX 210-7651 Tel 210-7650
8:30～18:30(日・祝休) 吉野町2381番地4
- 上荒田店 FAX 204-9361 Tel 204-9360
8:30～19:00(土13:30まで 日・祝休) 上荒田町26番19号
- 紫原店 FAX 297-6861 Tel 297-6851
9:00～19:00(日・祝休) 紫原3丁目33-8
- 鴨池新町店 FAX 297-4010 Tel 297-4050
8:45～18:45(土13:15まで 日・祝休) 鴨池新町5-8-1F

※FAX送信の際は確認のお電話を頂けると幸いです