

2018年2月404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

# やっきよくだより

## PHARMACY NEWS

### 2月号

◆鹿児島市の人口(推計)◆

平成30年1月1日現在

人口総数 598,090人

## 特集

# しもやけ あかぎれに「用心」



「しもやけは冬の終わりから春先にかけて最も起こりやすい」

私たちの体には体温を調節する働きが備わっています。

例えば、寒さを感じると、その情報が脳に届き、脳の視床下部(自律神経)からの指令で血管を縮めて血液をあまり流さないようにします。それ

によって皮膚表面の温度を低く保ち、体内の熱を外に逃がさないようにするのです。反対に、暑くなると血管を広げて血液を多く流し、皮膚の表面温度を上げたり、汗をかいたりして熱を放出します。

「寒さ」「暖かさ」の刺激が繰り返され、血管の収縮や拡張が繰り返されることで血液の循環に障害が起こります。

とくに、手足などの末梢の血管では血行のコントロールがしにくくなり、赤く腫れたり、かゆくなったりという症状が起こります。これが、「しもやけ」で「凍瘡(とうそう)」ともよばれます。

1日の気温差が10度以上に

なると起こりやすく、寒暖差の大きい季節に多くみられます。また、汗をかいた後や水

仕事の後などに、皮膚をぬれたままの状態にしておく、水分が蒸発する際に急激に皮膚の温度が下がるため、しもやけになりやすくなります。

【洗剤などの刺激や老化、水虫が原因であかぎれになることも】

あかぎれは、寒さや空気の乾燥によって皮脂や皮膚の水分が奪われ、ひび割れができることで起こります。ひび割れが深くなり、中が赤く見えたり、出血や痛みを伴うものを「あかぎれ」と呼びます。

【起こりやすいのは手足やかかとなど】

しもやけは、手や足の指、かかと、耳たぶ、鼻の頭、頬など、冷たい風にさらされる場所や冷えやすい末梢の場所に起こりやすいと言えます。主な症状は、赤紫色に腫れ

る、かゆくなる、ジンジンと熱い感じがする、などで、ひどくなると出血したり、水疱ができ、それが破れたりすることもあります。寒さだけでなく、血行が悪い、汗をかきやすいなどの体質も要因のひとつといわれています。

しもやけには、2つのタイプがあり、大人に多くみられる赤い発疹や水疱、しこりなどができることもある「多形紅斑型」と子供によくみられる手足が真っ赤になり、熟れた柿のように腫れる「樽柿型」に分類されます。

あかぎれは、肌のバリア機能を果たす皮脂腺の分泌が少ない手の指にできやすいほか、かかどに起こることもあります。悪化すると腫れや出血を伴うこともあり、水仕事を

をする機会が多い主婦や美容師、調理師などに起こりやすい症状です。

【しもやけ予防には体を冷やさないよう「保温」が第一】

まずは、手足、耳や頬など、素肌が冷たい空気にさらされないように、外出時は手袋や耳当てをする、厚手の靴下をはくなど、防寒対策をしっかりしましょう。また、身体を温める食べ物を摂る、温

かい飲み物を飲む、ゆつくり入浴するなど、体の内側から温める工夫を。さらに、汗をかいた後放置しておくとも水分が蒸発するときに冷えてしもやけの原因になるため、汗をかいたら手袋や靴下を取り換

えたり、水仕事や手洗いのあとはしっかりと水分をふき取るなどの習慣をつけましょう。

【あかぎれ予防には乾燥のケアを】

あかぎれは冷えると乾燥によって起こるため、しもやけと同じように保温することが大切です。乾燥して皮脂や水分が失われると、皮膚のバリア機能が低下して、より皮膚のひび割れが起こりやすくなるため、保湿クリームなどをぬって保湿しましょう。また、水仕事をするときにはゴム手袋をするなど、手を保護する習慣をつけることも予防策になります。



(原口)

これからさらに春先にかけて起こりやすいため、保温と保湿を心がけましょう。

病名シリーズ

副鼻腔炎

【副鼻腔炎について】

風邪をひいたあとにいつまでも鼻汁が出たり、鼻が詰まる。あるいは、鼻炎か花粉症と思っていたら粘り気のある鼻汁になって、ノドにひっかかる感じがする。もし、そんな症状がみられたら、慢性副鼻腔炎の可能性があります。副鼻腔炎とは、副鼻腔の粘膜に細菌やウイルスが感染することなどによって炎症が起こり、鼻づまりや鼻水、咳、頭痛など、さまざまな症状が現れる病気です。急性副鼻腔炎は細菌やウイルス感染などによって副鼻腔に起こる急性の炎症で、通常は1〜2週間で治ります。慢性副鼻腔炎は急性副鼻腔炎が長引いたり、繰り返したりすることによって3カ月以上症状が続いているもので、「蓄膿症」とも呼ばれます。軽度なら症状が自然に治まってしまうこともあるため「風邪が長引いている」と思い気づかないことが多いです。しかし、放置していると慢性副鼻腔炎になると、頭重感や集中できないといった症

状が起こり、日常生活に大きな支障が出ることとなります。鼻水や鼻づまりなどの症状が長引いている時は、そのままにせずにきちんと受診し、完全に治るまでしっかりと治療を受けることが大切です。アレルギーが原因の鼻炎や花粉症などがある人は、慢性副鼻腔炎を併発しやすい傾向がみられますので早めの受診を心がけましょう。鼻を勢いよくかむことによって、鼻の細菌が耳管を通じて中耳に感染し、中耳炎が起ることがあります。鼻をかむときは、ゆっくりと数秒かけるようにしましょう。慢性副鼻腔炎になる原因の1つは風邪の悪化と言われています。栄養バランスがとれた食事、適度な運動などを心がけましょう。

参考：stellasホームページ  
<https://www.stellas.com/jp/health/healthcare/sinusitis/index.html>  
 omronホームページ  
<http://www.healthcare.omron.co.jp/resource/column/life/80.html>  
 (丸山)



花暦を  
楽しむ

ふと鼻先を掠めた花の香りに辺りを見回せば、綻び始めた梅の花を見つけて、冬が終わったことを知りました。季節はすでに春なのです。

二月初旬、春を誘うように真っ先に咲き始めるのがウメです。香気が高く樹形に特徴があるので、三分咲きでも華があります。中旬になると同じく香りの良い沈丁花も開花します。この頃にはスミレやハコベ、オオイヌノフグリなど、草花も次々に咲き出します。ほろ苦さが美味しいふきのとうも旬ですね。

三月上旬には更に彩りも華やかになってきます。庭先にはモモやレンギョウ、ユキヤナギ、スイセンが咲き誇り、道端ではタンポポ、ホトケノザ、つくしなどの可愛らしい草花が風に揺れています。ミツマタやアセビの花も満開です。

三月下旬は、日本を代表する春の花、染井吉野（サクラ）の他、ボケ、トキワマンサク、ハナズオウなどの花木が見事です。区別が付かない



という人も多いウメ、モモ、サクラ。品種が多く区別しにくいものもありますが、花弁が丸く幹がごつごつしているのがウメ、同じ場所に花が二つ並んで付いている、花弁がやや尖っているのがモモ、同じ場所に複数の花が付き、花柄が長く花弁の先が割れているのがサクラです。横縞の入ったサクラの樹皮は艶があります。

そして、四月に入る頃にはすっかり寒さも和らぎ、菜の花やレンゲソウが野を覆います。

凍える季節を経て草木が一斉に目覚めていく様子は、とても劇的で目が離せません。冬の間は寒くて籠もりがちだったという人も、この春は刻々と変化する景色を楽しみながら過ごしてみたいかがでしょうか。(久保田)

脳

外出して、笑って、歌って！認知症になりにくい暮らしを

笑いには、脳内麻薬と呼ばれるエンドルフィンというホルモンを分泌させる働きがあるといわれます。このホルモンには、自律神経を安定させ、末梢の血管を広げるという効果があるとか。

また、歌うことは、歌詞を思い出したり、伴奏に合わせてメロディを奏でたりと、脳のさまざまな機能を使うため、認知症予防に向いていると考えられています。

実際、歌詞をつぶやくだけのときに比べて、曲をつけて歌ったときのほうが、右脳の血流が多くなったという実験結果もあります。さらに、運動は何よりも脳の機能を維持するために役立つとか。単に身体を動かすだけでなく100から7を順番に引きながら歩くといった運動が、認知症予防に一定の効果があります。そのほか、買い物に行ったときは、合計金額を計算してからレジへ行くなど、頭を使う習慣を考え、それを続けてみましょう。

(次ページへ)

くまのこころ

胎児への薬の影響

「まさか妊娠しているとは思わなかったから薬を飲んでしまった！」とか「お医者さんに妊娠中と伝えたが薬を処方された。本当に飲んで大丈夫か？」という体験をしたことはありませんか？確かに妊娠中の薬剤服用に関しては慎重にしたいものですが、多くの薬剤は心配ないものが多いです。正しい知識をもつて、必要な薬はきちんと服用することが大切です。

赤ちゃんに対する薬剤の影響は妊娠時期によって異なるので、まずは正しい妊娠週数の数え方を知ることが必要です。赤ちゃんに対する薬剤の影響は妊娠のどの時期に薬剤を服用したかにより異なります。妊娠4週未満は、まだ胎児の器官形成は開始されていません。ただし、残留性のある薬剤の場合は要注意です。妊娠4週〜7週は、奇形という意味で、もつとも薬の影響を受けやすい時期です。この間に、赤ちゃんの体形や大事な臓器が作られるためです。一部の薬の服用により奇形の発現率が少し高まるおそれがあります。ただし、ほと

んどの薬は問題ありません。妊娠8週〜15週は、赤ちゃんの体や臓器の基本的な形はできあがっているのですが、奇形の心配は減ってきます。しかし、一部では分化などが続いているため奇形の心配がなくなくなるわけではありません。妊娠16週〜分娩までは、薬が赤ちゃんに移行し、直接的な作用を受けやすくなります。このとき、薬がもたらす悪い作用のことを「胎児毒性」といいます。その代表的な例が鎮痛薬です。鎮痛薬には血管を収縮させる作用があり、新生児肺高血圧症の原因となるおそれがあります。赤ちゃんの腎臓にもよくありませんし、分娩・出産の遅延をまねくこともあります。妊娠後期は胎児毒性の点から鎮痛薬の使用は難しく、必要であれば影響の少ないアセトアミノフェンを使用することが望ましいとされています。

最後に「妊娠と気づかずに服用してしまった」という場合でも多くの薬剤は赤ちゃんへの影響はあまり心配ありません。たとえ「妊婦に禁忌」の薬であってもその「禁忌」の理由がなぜなのか重要なことです。主治医とよく相談して、最適な薬を正しく服用しましょう。

参考…日本産婦人科医学会妊婦の薬物服用 (東小蘭)

節分



2018年は 南南東

立春の前日(2018年は2月3日)。本来、節分というのは立春・立夏・立秋・立冬の前の日のことを指します。旧暦では立春の頃が一年の始めとされ、最も重要視されていきましたので、節分といえば、一般的に立春の前の日を示すようになりました。立春を新年とすると、節分は大晦日にあたります。そのため、現在でも節分のことを「年越し」という地方もあります。(旧暦の元日は立春の頃で、立春の日とは限りません。)節分に行われる豆まきは、宮中行事の追儺(ついな)と寺社が邪気を祓うために節分に行っていた豆打ちの儀式が合わさったものといわれています。

追儺(ついな)とは:

文武天皇の頃に中国から伝えられたといわれている宮中行事。

弓矢などで悪鬼・疫病(えきり)などを追い払う行事の

ことで、平安時代は、陰陽師たちにより宮中において大晦日に行われていました。江戸時代には「豆まき」として庶民に広まりました。

恵方巻き



節分の日に、その年の恵方を向いて大巻きを食べるという風習は、関西から始まったものですが、今では全国的に定着しているようです。恵方巻きを食べる理由としては、次のような意味を持つためだそうです。

- ・福を巻き込む↓巻き寿司
- ・福を切らない↓包丁を入れない
- ・食べ終わるまで話をしなければ、いいことがあるかもしれない

ちなみに、2018年は南南東です。

参考…ぐるなびより

(枝松)



ワインなど適度な飲酒が 認知症の発症を抑えます

(前ページより)

サバやイワシなどの青魚に多く含まれるドコサヘキサエン酸(DHA)は、血液が固まることを防ぎ、血液をサラサラにするといわれます。その結果、脳梗塞や、脳梗塞による認知症を予防することができます。あるフランスの研究によると、魚を週1回以上食べることで、認知症の発症率が40%ほど減少させることができるのか。また、飲酒も適度であれば、お酒をまったく飲まない人に比べると、認知症の発症率が低いという研究結果もあります。とくに赤ワインに多く含まれているポリフェノールは有効とされています。ポリフェノールは、ワインだけでなく緑茶やコーヒーにも、ホウレンソウやコマツナなど野菜にも多く含まれています。さらに、牛乳や乳製品のカルシウムやマグネシウムにも認知症予防の効果があるそうですよ。

(町屋敷)





# Cooking



## スマートな アメリカンドック

衣のかわりに、ギョーザの皮 でつくる、即席アメリカンドック。  
フライパンで揚げ焼きにするのでラク！

### 材料 (8コ分)

- ・ウインナーソーセージ…………… 8本
- ・サラダ油 …… 大さじ4
- ・ギョーザの皮 (市販) …………… 8枚

### 作り方

- ① ギョーザの皮 1枚を広げてソーセージ 1本をのせ、クルクルと巻く。皮の縁に水を塗ってとめる。残りも同様に作る。
- ② フライパンにサラダ油大さじ4を熱して①を並べ、転がしながら中火で揚げ焼きにする。

ギョーザの皮で  
パリパリ感

## 今すぐアップルパイ



### 材料 (8コ分)

- ・ギョーザの皮 (市販) …………… 8枚
- ・ミントの葉 …… 適宜
- ・りんごジャム (市販) …………… 大さじ8
- ・バター …… 10g

### 作り方

- ① 耐熱ボウルにバター大さじ1弱 (10g) を入れ、電子レンジ (600W) に15秒間ほどかけて溶かす。
- ② ギョーザの皮に①を塗り、アルミ箔を敷いた受け皿にのせ、オーブントースターで2分間ほど焼く。
- ③ ②にりんごジャムを大さじ1づつのせ、さらにオーブントースターで皮の縁に焼き色がつくまで1分間ほど焼く。器に盛り、好みでミントの葉を添える。

引用文献：きょうの料理 2017年7月号 (徳満)

## 腕を動かして 肩こり予防

健康と運動について

脇を軽くしめ、ランニングをするときのようひじを曲げて、前後に振りましょう。腕だけでなく、首や肩の筋肉がほぐれて、肩こり予防になります。また、肩を3秒間ほど上にあげ、そのあと力を抜いて下ろします。さらに、両腕を前に水平に伸ばし、その状態で腰から左右に回すといった運動も、肩こり予防におすすめです。

## 軽い頭痛も自分で 判断しない!

手についての正しい知識

頭痛のなかには、精神や身体へのストレスなどからくる片頭痛などがあります。こうした頭痛の場合、多くの人は病院で診察を受けることなく、市販薬で我慢してしまいます。でも、鎮痛剤などを不適切に乱用していると、薬物乱用頭痛を生じることがあります。診察をきちんと受けましょう。トリプタンなど片頭痛の特効薬も登場しています。(町屋敷)

## 鹿児島県 感染症情報 平成30年 1/15~1/21

1. インフルエンザ……………8047人
2. 感染性胃腸炎……………498人
3. A群溶血性レンザ球菌咽頭炎……………144人
4. 手足口病……………53人
5. R S ウイルス感染症……………51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

南日本薬剤センター薬局  
上荒田店・紫原店・鴨池新町店合同 第16回

# 健康教室

■南日本薬剤センター薬局上荒田店

●日時：2018年2月17日(土)

午後3時~午後4時

●場所：南日本薬剤センター薬局上荒田店3階きくぞうホール

参加費無料

テーマは「更年期の食事」

鹿児島県栄養士会理事

管理栄養士 大山 律子

会場の都合により、先着45名様参加受付を致します。  
2月15日(木)までにご連絡ください。

●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上荒田店 ☎204-9360

電話受付：平日の月曜日~金曜日 14時~17時

気候も少しずつ穏やかになってきますが、この時期花粉症に悩む人も多くいるかと思えます。2018年春の花粉飛散予測では九州は前年よりやや少ないと発表されました。とはいえ、毎年スギ花粉症の症状が辛くて憂鬱になる人は、スギ花粉が飛びはじめの前から抗ヒスタミン剤などの薬物治療を開始するなど早めに対策をしましょう。

## 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2-14-10
- 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