

2018年4月406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

やっきょくだより

PHARMACY NEWS

4月号

◆鹿児島市の人口(推計)◆

平成30年3月1日現在

人口総数 597,672人

特集

お酒と食事



お酒を楽しむためには、

飲食時の工夫が大切

飲むときは食べながら

●食事と一緒に楽しむ

空腹のときにお酒を飲むと、胃の中に食べ物は何もないためアルコールの吸収が速くなり、酔いがまわるのが早くなってしまう。食事と一緒にお酒を飲むことで、胃の中の食べ物で粘膜の上に層を作り、胃を荒らすことが少なくなり、さらにアルコールの吸収を遅らせます。また、お酒のペースを抑えることもできます。

●チェイサーと和らぎ水

ウイスキーや焼酎など、アルコール度数の高いお酒は胃腸への刺激が強いうえに、血中のアルコール度数が早く上昇するので酔いがまわりやすく、肝臓への負担も高まります。水などで薄めて、ゆっくり楽しむことが望ましいといえます。

ストレートで飲むときには

「チェイサー」がおすすめ。

ウイスキーなどの強いお酒をストレートで飲んだときに、追いかけて飲むノンアルコールや低アルコール飲料のことです。日本酒や焼酎に添える水のことは「和らぎ水」といい、口の中をすっきりさせるとともに、アルコールによる胃への刺激を和らげる効果があります。

●お酒を飲むときに

好ましい食べ物

胃腸の粘膜を保護する効果があるのは、脂肪分の含まれるチーズなどです。飲食前に食べておくと、アルコールの刺激で胃壁が荒れるのを和らげる効果を得られます。牛乳を飲むことにもアルコールの吸収を遅らせる効果があります。

お酒を飲んでいる間は、アルコールによってミネラルやビタミンが失われやすいので、それらの豊富な野菜類な

どの植物性食品を多くとることを心がけましょう。お酒のつまみには塩分が多く含まれていることが多く、逆に食物繊維は不足しがちになるため、塩分控えめで食物繊維を多く含んだ食べ物もおすすめです。また、アルコールを分解する肝臓はたんぱく質を必要とすることから、たんぱく質の豊富な食べ物がこのまじいといえます。

(おすすめおつまみ例)

焼き鳥、枝豆、落花生、サラダ、豆腐、刺身、チーズ、アサリの酒蒸しなど

(おすすめできないおつまみ例)

フライドポテト、から揚げ、その他高脂肪のもの

飲んだ後におすすめなのが果物。果物に含まれる果糖にもアルコール分解を助ける効果があります。グレープフルーツジュースなど、柑橘系の果汁が入った飲み物を飲むと良いでしょう。

●意外に高いお酒のカロリー

お酒は意外とカロリーが高く、内臓脂肪に直結してしまします。お酒1合で240キロカロリーと言われており、これ

は、ごはん軽く一杯と同程度です。お酒を飲むときは、カロリーも気にしてみましよう。

寝酒はナイト・キャップともいわれ、睡眠薬代わりに使われることがありますが、むしろ眠りが浅くなって夜中に目を覚ましたり翌朝早くに目が覚めてしまうなど、睡眠の質が落ちることがわかっています。お酒は寝る前ではなく夕食時(眠りにつく3時間前までに飲み終えることが望ましい)に、食事といっしょに楽しむのが良いでしょう。

適量とはいえ、毎日飲むことは肝臓に負担をかけてしまいます。週に2日はお酒を飲まない日を設けて肝臓を休ませるようにしたいものです。

(向井)



病名シリーズ

適応障害と五月病

適応障害は、「ストレス因子により引き起こされる情緒面や行動面の症状で、社会的機能が著しく障害されている状態」と定義されます。また、ストレス要因が明確で、

そのストレスを受けてから三ヶ月以内に情緒面や行動面において症状が発生して社会生活に障害をきたし、原因となるストレス因子が排除されると六ヶ月以内に症状が軽快する、とされています。ただし、統合失調症、うつ病などの気分障害や不安障害などの診断基準を満たす場合はこちらの診断が優先されます。

適応障害では、抑うつ気分、不安、怒り、焦りや緊張などの情緒面の症状や、行き過ぎた飲酒や暴食、無断欠席、無謀な運転やけんかなどの攻撃的な行動がみられることもあります。治療は、ストレス因子の除去、ストレス因子に対しての本人の適応力を高める認知行動療法と呼ばれるカウンセリング、情緒面や行動面での症状に対する薬物

治療などが行われます。

四月は進学や就職、転勤、異動など環境が大きく変化する時期です。環境の変化がストレスとなり、また変化に順応しようと頑張りすぎた疲労の蓄積から、五月や六月に一般に五月病と呼ばれる、やる気が出ない、ふさぎこむなどの心身の不調を生じる場合があります。

五月病は適応障害と診断される場合もあり、症状によっては医療機関での治療が必要な場合があります。やる気がない時は自分を責めず、少しペースを落として、休む時はしっかり休むことが必要です。起床や就寝、食事などの生活のリズムを崩さないことも大切です。あまり焦らず無理をせずに環境に順応していくこと、早めに相談すること、周囲のサポートが大事なのではないのでしょうか。

(参考・引用)

厚生労働省ホームページ

(金野)



「医療用医薬品の価格について」



医療用医薬品の価格は、「薬価」と呼ばれます。薬価は、国の医療保険制度から、病院や保険薬局に支払われる時のくすりの価格のことで、製薬企業の資料などをもとに厚生労働省が決める「公定価格」です。

新しく開発され、発売することになった医療用医薬品の価格は、多くの場合、すでに使用されている効き目の似た医療用医薬品の価格と比較して決められます（類似薬効比較方式）。似たような効き目をもつ医療用医薬品と比べて高い有効性や新規性などが認められると、価格は上乗せされます（補正加算）。新規性の少ない医療用医薬品の場合には、過去数年間に販売されたくすりの中でもっとも低い価格に設定されます。

一方、似たような効き目の医療用医薬品がなく、比較できない場合には、医療用医薬品の原材料費や製造費などの原価をもとに価格が決められます（原価計算方式）。

公定価格である日本の医療用医薬品は、原則として2年に1度の価格改定のたびに、価格が引き下げられているため、製薬会社が価格を自由に設定できる国に比較して安価になる傾向があります。

価格が下がることは、それを使用する人にとってはうれしいことです。しかし、医療用医薬品の価格が下がり続けると、製薬企業の研究のための原資が減り、新薬を創出する力が損なわれます。

医療用医薬品の価格には、研究開発費や原材料費、製造費、人件費、販売経費などさまざまな費用が含まれています。単に安価なことがいいのではなく、効き目などに応じて患者さんも納得できる適切な価格であることが望ましいといえます。

※製薬協ホームページ参照

(淵田)

頭髪

洗髪は丁寧に頭皮マッサージはやさしく

抜け毛の原因の一つは、頭皮にこびりついた皮脂といわれ、洗髪をこまめにおこなう人が少なくありません。でも、爪をたてて洗うなど過激な洗髪は、かえって頭皮を傷つけてしまいます。また、シャンプー液が頭皮に残っていると、かぶれなどを招く可能性もあります。頭皮は指の腹でやさしく洗い、洗髪後は充分なすすぎを心がけましょう。そのほか、洗髪のときや洗髪後はマッサージをするなどして、頭皮の血流をよくすることも、毛髪のアンチエイジングにつながります。逆に、血行を悪くするといわれているのが喫煙です。抜け毛が気になるまえに、タバコをやめる努力を。さらにストレスや睡眠不足も頭皮の血行を悪化させるといわれ、規則正しい生活を心がけることも大切です。

(次ページへ)

くすりじぶん

漢方エキス製剤の 飲み方



近年、ドラッグストアでは様々な剤形の漢方薬を目にするようになりました。錠剤、ドリンク剤、トローチ剤など、各メーカーが薬の特性や使いやすさを考えて工夫を凝らしています。一方、処方箋医薬品として馴染みがあるのは、やはり顆粒剤（エキス剤）ではないでしょうか。今回は、漢方薬の飲み方について、顆粒剤を中心に紹介します。

漢方薬の基本的な飲み方は空腹時・温服です。漢方薬は味や香りが体に与える影響も薬効に含まれるため、多くの場合は温服、つまり白湯に溶かして温い状態で服用します。勿論、忙しい時や飲みにくい場合は溶かずにそのまま水で服用して構いません。しかし、風邪の引き始めや冷え性など体を温める必要がある場合は、多少手間は掛かって温服を心掛けましょう。

反対に、冷ました状態で服用（＝冷服）する場合もあります。例えば炎症や急な出血、のぼせなど、血流が良くなると症状が悪化する場合があります。熱中症で五苓散や白虎加人參湯を服用する時も、箆った熱を取るため冷服が良いでしょう。また、吐き気が強い時も、温服すると却って症状が増す場合があります。つわりの際に小半夏加茯苓湯を冷服することがあるのはこの為です。

特徴的な飲み方をする薬としては、喉の炎症に用いられる桔梗湯や駆風解毒湯、歯痛に効く立効散があります。冷服が基本ですが、この時少しづつ口に含んで患部に当たるようにゆっくり服用します。患部に直接作用して痛みや炎症を抑える即効性のある使い方です。

（久保田）



明日が変わる らくらく片づけ



らくらく片づけ



やらなければならないことは多いのに、気力、体力がついていかない…。そんな理由で、部屋の片づけがなかなか進まない人はいませんか？

でも、これをやるだけで、部屋が急に片づいて見える方法があります。

それは、「床の上に物を置かない」こと。

床の上に置くのはラクですから、ひとたび置きだすと、ついつい次から次へと置くようになってしまいます。

しかし、床の上に置いたものは、意外に目立つものです。床が散らかっていると、ほかがどんなに片づいていても台なし。掃除がしづらく、ホコリもたまり、転倒によるケガの原因にも。

届いた宅配便や、処分しようと思っている新聞紙などは、つい床の上に置いてしまいがちですが、グッと我慢。届いたものは、早めに荷をほどいて本来の収納場所へ。

収納家具の扉の裏など、目立たない場所にS字フックでつるすなど、床の上以外に置き場を確保します。

床に何もないだけで、お部屋にはすがすがしい空気が漂います。

玄関↓廊下↓洗面所↓リビングと、狭い場所から少しずつチャレンジしましょう。

2017・4月号 きょうの健康より

（大谷）



過激なダイエットは 抜け毛や薄毛の原因に

（前ページより）

海藻を食べると、髪の毛が豊かになるとは、昔からよくいわれることです。ところが、海藻のミネラルと毛髪との関係は、あまりはつきりしていません。それよりも、髪の毛の主成分であるアミノ酸や、髪を育てる鉄や亜鉛などを積極的にとりたいものです。大豆やレバー、卵、肉、魚などに含まれています。こうした栄養が不足すると白髪が増えるともいわれます。一方、過激なダイエットは、頭皮に栄養が行き届かなくなるために、抜け毛や薄毛を悪化させる場合があります。さらに女性の薄毛の原因は、出産や閉経など女性ホルモンの変動のほか、甲状腺の機能低下もあるとか。甲状腺機能低下の場合はクスリの服用でほぼ治るといわれます。薄毛が気になりはじめたら、かかりつけ医に相談してみましよう。

（町屋敷）



Cooking

ギョーザぱりぱり

材 料 (つくりやすい分量)

- ・ギョーザの皮 (市販) …12枚
- ・青のり塩……………塩・青のり粉各1つまみ
- ・カレー塩……………塩・カレー粉各1つまみ
- ・シナモンシュガー…………シナモンパウダー適量 砂糖小さじ1/2
- ・サラダ油

作り方

- ① ギョーザの皮は5mm～1cm幅に切る。
- ② フライパンにサラダ油カップ1/2を中火で熱し、①をカリッと揚げ焼きにする。
- ③ 青のり塩、カレー塩、シナモンシュガーの材料をそれぞれ混ぜ、②の1/3量づつまぶす。

ギョーザの皮で
つくる
スナックおやつ

チキンヌードル

材 料 (3～4人前)

- ・ギョーザの皮 (市販) ……8枚
- ・A: 鶏もも肉……………150g
- たまねぎ……………1/4個 50g
- 顆粒チキンスープの素 (洋風) ……小さじ1
- ・B: 塩……………小さじ1/3
- 黒こしょう (粗びき) ……少々
- パセリの葉 (みじん切り・または乾燥パセリ) ……適量

作り方

- ① ギョーザの皮は5mm幅に切る。鶏肉とたまねぎは繊維を断つように半分に切り、さらに繊維に沿って薄切りにする。
- ② なべに水カップ3を入れて強火で煮立て、Aを加えて中火で3分間煮る。ギョーザの皮を加えて2分間煮る。Bをふって器に盛り、パセリの葉をちらす。

ギョーザの皮が
もちもちおいしく、
麺のかわりを
立派に果たします。

引用文献: きょうの料理 2017年7月号 (徳満)

健康と運動について

頭皮と全身の運動で 抜け毛を予防

頭皮や毛髪を健やかに保つには、血行を促進するといひでしょう。頭皮をマッサージするときは、指の腹でやさしく押さえたり、もみほぐします。頭皮マッサージ専用のブラシもありますが、使い過ぎると頭皮を傷つける場合もあり、ほどほどに。また、ウォーキングやストレッチといった運動で、全身の血流をよくするのもおすすめです。

パーマとカラーは 同時にしない!

美容院や自宅で髪の毛を染める人は少なくありません。でも、同時にパーマをかけるのは、できればやめたいものです。パーマもカラーも髪に薬剤をつけるため、毛髪や頭皮に負担がかかってしまします。そのため、パーマ液は抜け毛がでやすくなり、カラーは切れ毛が多くなるといわれます。数日の期間をあけるようにしましょう。

(町屋敷)

手当についての正しい知識

鹿児島県

感染症情報

平成30年
3/12～3/18

1. インフルエンザ……………508人
2. 感染性胃腸炎……………408人
3. A群溶血性レンザ球菌咽頭炎……………240人
4. R S ウィルス感染症……………62人
5. 咽頭結膜熱……………41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

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17回

健康教室

■南日本薬剤センター薬局上荒田店

●日時: 2018年4月28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

テーマは「脂質異常症の薬について」

南日本薬剤センター薬局本店

在宅医療支援課 薬剤師 楠元 結子

会場の都合により、先着45名様の参加受付を致します。
4月26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

編集後記

暖かく過ごしやすい季節になりましたが、春は入学や就職、転職など環境の変化の多い季節です。気温差による体温調節や新しい環境での心労などによりストレスを感じ、自律神経が乱れがちになってしまいます。規則正しい生活、バランスの良い食事、心身の休息、休養をしっかりとることで心身のバランスを整えましょう。



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
8:30～24:00(年中無休)
(23:30まで受付) | Tel 267-4365
谷山中央5-15-1 |
| 慈眼寺店 | FAX 260-4197
8:30～17:30(土13:00まで) | Tel 267-0871
日・祝休 谷山中央5-17-5 |
| 坂之上店 | FAX 284-6375
8:30～18:30(土13:30まで) | Tel 284-6373
日・祝休 坂之上2-14-10 |
| 中山店 | FAX 284-7882
8:30～18:30(土13:30まで) | Tel 284-7881
日・祝休 山田町739番地 |
| 吉野店 | FAX 210-7651
8:30～18:30(日・祝休) | Tel 210-7650
吉野町2381番地4 |
| 上荒田店 | FAX 204-9361
8:30～19:00(土13:30まで) | Tel 204-9360
日・祝休 上荒田町26番19号 |
| 紫原店 | FAX 297-6861
9:00～19:00(日・祝休) | Tel 297-6851
紫原3丁目33-8 |
| 鴨池新町店 | FAX 297-4010
8:45～18:45(土13:15まで) | Tel 297-4050
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