

2018年7月409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6月1日現在

人口総数 596,990人

特 集



熱中症が起らりやすい時期

じ環境にいても高齢者の方が熱中症になりやすいのはこのためです。加えて高齢者は暑さやのどの渴きを感じにくく、水分を十分に摂ることが難しいこともわかつています。

す。

このほか、運動に慣れていない運動部の一年生、肥満の人、寝不足や疲れなどで体調が悪いとき、二日酔いや下痢などで体内の水分が減つているときも、熱中症が起らりやすくなります。ちなみに、肥満の人には、皮下脂肪が多いと体内の熱が外に逃れにくくなるからです。

・暑さに備えた体作り
ウォーキングなどの運動で汗をかく習慣を身につけることとも、大事な予防法の一つです。

熱中症とは、体温が上がります。体内の水分や塩分のバランスが崩れたり、体温の調節機能が働くくなりして、体温の上昇やめまい、けいれん、頭痛など健康障害の総称です。

次のように分類されていま

す。
・熱失神…皮膚血管の拡張によって血圧が低下し、脳への血流が悪くなることにより起ります。
・熱けいれん…大量に汗をかき、水だけを補給して血液の塩分（ナトリウム）濃度が低下した時に、足、腕、腹部の筋肉に痛みを伴つたけいれんが起ります。

熱中症に特に注意したい人

乳幼児

水分の補給が追いつかないと、身体が脱水状態になり熱疲労の症状がみられます。
・熱射病…体温の上昇のため中枢機能に異常をきたした状態です。意識障害（応答が鈍い、言動がおかしい、意識がない）がみられたり、シヨック状態になる場合もあります。

高齢者

高齢になると脂肪がつきやすくなる分、身体の中の水分の割合が少なくなります。同

7月～8月の日中、最高気温が高くなつた日に熱中症の患者数が増加します。また熱帯夜が続くと、夜間も体温が高く維持されてしまうため、熱中症が起らりやすくなることがわかつています。梅雨の晴れ間や、梅雨明けの蒸し暑くなつた時期にも熱中症は多く見られます。この時期は身体がまだ暑さに慣れていないため上手に汗をかくことができず放熱量が低くなる為、体温をうまく調節できないからです。また湿度が高い日や風が弱い日、日差しが強い日も要注意です。

熱中症を予防するには
・暑さを避ける
・服装を工夫

素材は、吸収性や通気性の高い綿や麻などがいいでしょ。また、熱がこもらないよう、襟や袖口があいたデザインもおすすめです。

・こまめな水分補給

のどが渴く前からこまめに水分を補給しましよう。ただし、コーヒー、緑茶などのカフェインが多く含まれている飲み物、アルコール類は利尿作用があるので適しません。また、汗をかくと、水分と一緒にミネラルやビタミンも失われる所以、ミネラルも補給するようにしましょう。

熱中症の応急処置
・涼しい環境に移す
・脱衣と冷却
衣類を脱がせて、体内的熱を外に出します。さらに、露濡れた皮膚に水をかけ、うちはや扇風機などで仰いだり、氷嚢で首やわきの下、太ももの付け根を冷やし、体温を下げます。

・水分と塩分を補給する
冷たい水、特に塩分も同時に補える経口補水液などを。ただし、意識障害がある場合は水分が気道に流れ込む可能性があります。また、吐き気や嘔吐の症状がある場合には、すでに胃腸の動きが鈍っていると考えられるので、口から水分を入れることは避けましょう。

・意識がない、意識があるが自力で水分を摂れない、必要な応急処置を行つたものの、症状が改善しない場合などは医療機関に受診しましょう。

光線過敏症とは

光線過敏症は日光アレルギーとも呼ばれ、日光によって引き起こされる免疫系の反応です。

光線過敏反応には日光じんま疹、化学物質による光感作、多形日光疹などがあり、通常は日光にさらされた部分の皮膚にかゆみを伴う発疹が現れるのが特徴です。このような反応の生じやすさは遺伝する場合があります。全身性エリテマトーデスや一部のポルフィリン症などの特定の病気が原因になつて、日光に対するより重度の皮膚反応が生じることもあります。

光線過敏反応を診断するための特別な検査法はありません。日光にさらされた皮膚の部分にのみ発疹が現れた場合は、光線過敏反応を疑います。患者の病歴、皮膚の症状、病気、服用した薬剤、皮膚に塗った物質（薬剤や化粧品など）を詳しく調べると、

予防と治療

やつきよくだより

診断

誰もが日光を浴びすぎないようにする必要がありますが、原因が何であれ、光線過敏症のある人は特に注意を払い、紫外線をカットする衣類を着用し、日光を極力避け、日常的に日焼け止めを使用するようにすべきです。光線過敏症を引き起こす可能性のある薬剤や化学物質は、医師と相談した上で、可能ならば中止します。



【参考文書】MSDマニュアル家庭版
(渋谷)

怒りのピーコクは6秒。アンガーマネージメント実践法

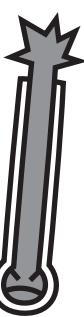


ます。

アンガーマネージメントとは、怒りの感情と上手に付き合ったための心理トレーニング方法です。「怒り」は自分の大切なものを守るために必要なエネルギーですから、絶対に悪ではありません。問題なのは、怒りによって感情が振り回され、自分や周りの人を傷つけてしまうことです。アンガーマネージメントの狙いは、怒ることと怒らなくていいことの区別を明確にすること。そして、怒るべき時には感情任せではなく、事態を好転させるやり方で怒ることができます。

怒りのコントロールがうまくできない人は、怒るか怒らないか二択しかありません。今度の怒りが10段階でどれくらいだつたか、レベルを測るようすれば、自分の怒りには幅があることがわかります。毎回チェックしていると、「4なら怒鳴る必要ないか」、「2なら怒るまでもないな」など、怒りを客観化することで自分なりの気持ちの落としどころが見つかるでしょう。

アンガーマネージメントは、怒らないためのテクニックではありません。アンガーマネージメントを学び、怒りの衝動、思考、行動をコントロールできるようになると、不思議なことに「他責」の概念が薄れていくでしょう。



怒りを感じたら行うトレーニング
6秒カウント・6秒間待てれば、怒りのピークは通過

怒りのピークは6秒程度と言われています。その6秒をやり過ごすことができれば、反射的に感情任せで怒ってしまふことを避けることができます。

参考・Webサイト
『cafeglobe』
(楠元)

三重丸・自分の理想の三重丸

人は「～すべき」という自分の信条が裏切られたときに怒りを感じます。その境界線は、「許せない・許容範囲・許せる」という三重丸の構造

で視覚化できます。無駄に怒らない人は「許容範囲」が広い人。ここを広げることで、些細なことでイラッとしたくになります。



くすりについて

民間薬と漢方薬って何が違うの?

実際、民間薬も漢方薬も天然物である植物（草や根など）や動物を使っています。

では、「民間薬とは…」

て使う方が増えています。

それに対して「漢方薬とは…」

頭痛・ケガ・せき・むくみなどの症状があるとき、用いる薬草でお医者さんの診断を受けて家庭で飲まれてきました。

また、健康増進や下痢・便秘などの症状をやわらげたいときにも用いられます。

民間薬は単味（ひとつだけ）で使われることが多く、お茶代わりとしても飲め、誰でも利用することができま

むずかしい漢字がズラズラと並んでいたり、飲みにくいなどといった印象もありますが、漢方薬は漢方医が患者さんの体質や病状を診断して処方されます。

通常は、いくつかの生薬を組み合わせたもので、同じ症状でもその人の性格や体質によう違った処方になることもあります。また、同じ処方を全く異なる目的で使うこともあります。

ラジスを取っているのですが、例えばお酒を飲み過ぎたりすると、そのストッパーが外れたりする人もいます。両者のバランスが取れているのが理想の状態ですが、音楽はこのどちらにも刺激を与えて良い状態にしてくれるそうです。

◎音楽は脳に報酬を与える

例えば、好きな音楽を聴いていると気持ちが高ぶりませんか？

あれはドーパミンが出ているからです。ドーパミンが出るとβエンドルフィンが分泌されるのですが、これはモルヒネの6～7倍の鎮痛

山で取つてきたものをそのままもしくは乾燥させたものを使つていましたが、最近は薬草が身近に生えていない場合が多いので薬局や薬店で買つ

引用 ウチダ和漢薬HP
<https://www.uchidawakanya.ku.co.jp>

使う生薬とほとんど同じ物が使われています。



(古川)

音楽は薬と一緒に。脳への報酬

◎音楽が不調に効くことは

人間の脳は大きく旧脳と新脳に分けられます。音楽は

その両方に影響を与えます。

動物と同じく人が持つて

る、食欲、性欲、睡眠欲とい

う三大欲求を司るのが旧脳、

そしてそれを抑制するのが大

脳新皮質とも呼ばれる新脳。

旧脳だけが働いていると人間

は社会生活が営めません。新

脳はそれを押さえることでバ

ランスを取つてているのです

が、例えばお酒を飲み過ぎた

りすると、そのストッパーが

外れたりする人もいます。両

者のバランスが取れているの

が理想の状態ですが、音楽は

このどちらにも刺激を与えて

良い状態にしてくれるそうです。

引用文献：音楽が心と体に与える影響より

（松村）



あなたの味覚は
大丈夫？



増える味覚障害。
原因は亜鉛不足だった!!

（次ページへ）

味覚細胞をつくる亜鉛。
あなたの味覚は大丈夫？

舌の表面のポツポツした突起物。この中に味覚を感じる

（次ページへ）

Cooking

夏にお手軽レシピ

実は、夏は冬より基礎代謝が下がる季節…。なのに、あっさり系の食事で栄養が偏ったり。そんなときに…☆代謝に不可欠なビタミンB群の多いマグロ+代謝アップに効く唐辛子のカプサイシン効果

～マグロと雑穀ごはんのタコライス風～

材料(1人分)

- ・マグロ………150g
- ・しょうゆ………小さじ1
- ・パクチー、シュレッドチーズ…………各適量
- ・雑穀ごはん………茶碗1杯分
- ・赤いドレッシング…好みの量

作り方

- ①マグロはぶつ切りにし、しょうゆで和える。
- ②雑穀ごはんを器に盛り、上に①をのせて、赤いドレッシングをかけ、お好みでパクチー、チーズを散らす。

◎赤いドレッシング

材料(1人分)

- ・トマト……………1/2個
- ・ねぎ……………5cm
- ・赤いパプリカ……………1/2個

(A)

- ・豆板醤…小さじ1、みそ…小さじ2、しょうゆ…小さじ1
- ・ごま油…大さじ3

作り方

野菜はすべてみじん切りにしてボウルに入れ、(A)とよく混ぜ合わせる。

美的7月号より(枝松)

南日本薬剤センター薬局 本店 第66回 健康教室

テーマは「骨粗鬆症の薬について」

南日本薬剤センター薬局 本店 薬剤師 東里美

■南日本薬剤センター薬局本店

●日時：2018年7月21日(土) 午後2時～午後3時

●場所：南日本薬剤センター薬局本店2階

会場の都合により先着45名様の参加受付を致します。

南日本薬剤センター薬局本店

☎ 267-4365

電話受付：平日の月曜～金曜日 9時～17時

参 加 費 無 料



南日本薬剤センター薬局 上荒田店 第19回 健康チェック機器体験会

同時開催 お薬健康相談会

*健康チェック機器をお気軽にご利用ください！

■南日本薬剤センター薬局上荒田店

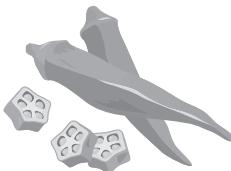
●日時：2018年7月22日(日) 午前9時～午後1時

●場所：南日本薬剤センター薬局上荒田店3階くどうホール

南日本薬剤センター薬局上荒田店

☎ 204-9360

量が日本一。オクラのネバネバで暑い夏を乗り切ります。



スーパーの店頭にオクラが並ぶようになると夏がやってきたなど感じます。独特的の歯ごたえとネバネバのオクラは、β-カロテンやビタミンE、カルシウム、食物繊維が豊富で、夏バテ対策にも良いスタミナ野菜なん

編集記録

(前ページより)
器官「味蕾（みらい）」があります。亜鉛はこの味蕾の新陳代謝を促す栄養素。つまり亜鉛が不足すると味蕾をつくことができません。

レトルト食品やファーストフードの利用が多くなったことが、ひとつ的原因といわれています。それに加えて、日本の土は欧米に比べてミネラル分の少ない土壤。そこで育つ野菜もミネラル分は少なめです。さらに化学肥料や農薬で

煙のミネラルバランスも崩れていますので、昔に比べ、野菜からとれるミネラル量、つまり亜鉛の量もずっと少なくなっているのです。今や日本の食卓は慢性亜鉛不足。あなたの味覚は大丈夫?



(町屋敷)

鹿児島県 感染症情報

平成30年
6/11～6/17

- 感 染 性 胃 腸 炎 …… 418人
- 手 足 口 病 …… 377人
- A群溶血性レンザ球菌咽頭炎 …… 175人
- 咽 頭 結 膜 熱 …… 93人
- インフルエンザ …… 36人

県環境保健センター調べ

(定点医療機関における人数)

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

谷山中央5-15-1

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13:00まで 日・祝休) 上荒田町26番1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