

2018年6月408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5月1日現在

人口総数 596,998人

特集



皆さんにはミネラルってご存知ですか？言葉は知つていても実際どんなものかご存じない方もいらっしゃるのではないかでしょ。うか。ということで今回はミネラルについてお話をしたいと思います。

タミンやホルモンの構成成分となる

3、種類は

ミネラルは他の栄養素に比べても量は圧倒的に少ないので、比較的多量に含まれている主要ミネラル、そうでないものは微量ミネラルと呼ばれてています。現在わたしたちに必要な栄養素としてはつきりと分かっているものは、16種類です。

(c)ナトリウム

筋肉・神経の興奮を弱める働きがあり、カラダの体液のバランス（浸透圧）を調節する重要なミネラルです。

私たちの食生活では、3大栄養素（タンパク、脂質、炭水化物）が摂取過剰で、「一部のビタミン」と「ミネラル全般」が不足という偏った傾向になりがちで、現代型栄養失調とも指摘されます。また、食生活の西洋化やファーストフード・インスタント食品・加工食品が増えたことでビタミンやミネラルが少なくなっている為、バランスのとれた栄養を摂取することが難しくなっています。健康維持のためにもバランスの良い食生活を心掛けてください。でもなかなか難しいことだと思います。そういう場合はサプリメントなどを上手に使つてみます。そういう場合はサブリメントなどを上手に使つてみてください。

でもまず使う前には、薬剤師に相談して下さい。

（加治屋）

1、ミネラルとは

ミネラルはビタミンと同様にごく微量でからだの機能維持や調節に欠かすことのできない栄養素です。

2、ミネラルの主な役割は

ミネラルはそれぞれ、わたしたちの身体の中で様々な働きをしていますが、大きく分けると

①身体の構成材料として働く（骨や歯など硬組織やその他の軟組織）

②生体機能の調節を行う（液体中にイオンとして存在して浸透圧の調節や酸とアルカリ平衡、筋収縮や神経の情報伝達に働く）

（イオン）水溶液中などで、電気を帯びた性質のミネラルのこと）

（たんぱく質などと結合して働く（酵素の補助因子、ビタミンのこと）

(b)鉄

働き

血液の成分であるヘモグロビンに含まれます。食事

で十分にとれている場合に

4、いくつかミネラルを紹介します

(a)カルシウム

働き

骨・歯などの硬い組織を作ります。血液の凝固、心筋の収縮にも作用。神経の興奮を押さえる働きがある

のでイライラに効果があるといわれています。

多く含まれるもの

青海苔・米ぬか・干し昆布・ゴマなど

(e)亜鉛

働き

さまざまな酵素やホルモンなどの働きを助ける重要なミネラルです。

多く含まれるもの

牡蠣・ごま・米ぬか・アーモンドなど

5、ミネラルの不足と過剰

ミネラルには、ビタミンや

他の栄養素と違つて、必

は取り過ぎに注意します。心疾患などのリスクが高まるといわれています。多く含まれるものほうれん草・レバー・ひじき・のりなど

要量と毒性が現れる量との幅が狭いという特徴があります。殆どのビタミンは所要量の10倍を摂取しても毒性を示すことはありませんが、ミネラルは必要量の数倍程度でわたしたちの身体に害を与えてします。反対に不足すると様々な欠乏症をきたします。有名な欠乏症として、鉄欠乏症による貧血がよく知られています。

アルコール依存症

大量のお酒を長期にわたって飲み続けることで、お酒がないといられなくなる状態が、アルコール依存症です。その影響が精神面にも、身体面にも表れ、仕事ができなくなるなど生活面にも支障が出てきます。またアルコールが抜けると、イライラや神経過敏、不眠、頭痛・吐き気、下痢、手の震え、発汗、頻脈、動悸などの離脱症状が出てくるので、それを抑えるためには、また飲んでしまうことがあります。

アルコール依存症は「否認の病」ともいわれるよう、本人は病気を認めたがらない傾向にあります。いつたんお酒をやめても、その後に一度でも飲むと、また元の状態に戻ってしまうので、強い意志で断酒をする必要があります。ですから、本人が治療に對して積極的に取り組むこと、家族をはじめ周囲の人サポートがとても大切です。



(東博)

厚生労働省・みんなのメンタルヘルス（ウェブサイト）
「アルコール依存症は病気」
メッセージ、広めたい（デジタル朝日新聞2017年3月4日）

出典

ると、日本でのアルコール依存症の患者は約109万人と推計されますが、そのうち医療機関などで病気として治療を受けている患者はたった約4万人。治療を受けていない患者が100万人を超えるとみられています。

厚生労働省などの調査によると、日本でのアルコール依存症の患者は約109万人と

心も体もカラリと晴れるブレインブード鮭

あじ



海開きにはちょっと早いこの季節、海の堤防には早朝から「アジ」を釣る人たちの姿が点々と現れます。梅雨が始まると、6月頃、産卵期を迎えたアジが近海に群れをなして集まるのです。旬を迎え、脂のつたアジには不飽和脂肪酸のDHAとEPAがとても豊富。この不飽和脂肪酸は、頭痛や不眠、ひじ・ひざの関節痛などを起こしやすい湿気の季節に大活躍してくれます。

低気圧による自律神経の乱れに脳と心に
はたらきかけるDHA

旬を迎えたアジのトロリとした舌ざわり、キュッと引きしまった歯ごたえ、コクのある旨味は格別です。そのおいしさの素である脂肪には、不飽和脂肪酸DHA（ドコサヘキサエン酸）とEPA（エイサコペントエン酸）が豊富に含まれています。このDHAは人間の脳の中にも存在する重要な成分。脳細胞の中で神経伝達物質のやりとりをスマートにし、脳を活性化させることはたらきがあります。

梅雨になると、頭が重い、頭痛や耳鳴りがする、よく眠れないなどの症状を訴える人が増えるのです。「湿気」による代謝機能の低下と血液循環の悪化が影

温氣による腰やひざの痛みに血液を
サラサラにするEPA

東洋医学では、「湿氣」はひとつつの病因と考えられています。湿氣は代謝機能を衰えさせ、血液循環を悪くして、ウイルス性の風邪やアレルギー、関節痛や神経痛、うつ病などさまざまな病気を誘発します。中でも特に多いのが「痛み」の病気。梅雨時にはどうぞ痛みに悩む人が増えます。

が増えてきますが、これは低気圧による自律神経の亂れが原因といわれています。病気ではなくても、頭痛や耳鳴りを抱えながらの仕事は本当につらいもの。よく眠れない日が続ければ体の免疫力も下がります。そこで、アジのDHA。脳を活性化し、血流を高めて、心身をコントロールしている自律神経の乱れを整えます。DHAが行きわたった脳は、脳本来の力を發揮して、低気圧のストレスに強い心と体をつくってくれるので。

特に豊富なカリウムが

アジは「むくみ」予防にもおすすめです。梅雨時にはどうしても顔や足がむくみやすくなりますが、その「むくみ」は代謝機能の低下によって体に残ってしまった余計な塩分（ナトリウム）が原因です。この塩分を排出する代表的な栄養素といえばカリウムですが、アジにはこのカリウムがたっぷり含まれているのです。「むくんでるかな」ですが、アジにはこのカリウムがたっぷり含まれているのです。

アジを食べて、キュッと引きしまった体を取り戻します。中でも特に多いのが「足が重いな」と思つたらアジを食べて、キュッと引きしまつた体を取り戻します。ちょっと熱めのお風呂にゆっくりとつかることも効果的です。

片頭痛治療薬について

片頭痛発作は通常4～72時間続き、片側の拍動性頭痛が特徴で、階段の昇降など日常的な動作によつて頭痛が増強したり、吐き気や嘔吐を伴うこともあります。

片頭痛の薬物治療は、起きた頭痛をなるべく早く鎮めるための「急性期治療」と、頭痛を起きにくくしたり起こつても軽くするための「予防療法」の2種類に大別されます。

急性期治療には、鎮痛薬（カロナール[®]、ロキソニン[®]など）が広く使用されています。また、イミグラン[®]、マクサルト[®]、アマージ[®]など、トリプタン製剤と呼ばれる片頭痛に特化した薬の使用も可能です。飲み薬だけでなく、点鼻薬や皮下注など色々な剤形があり、自分に合った剤形の選択ができます。トリプタン製剤の使用で重要なのが、使用タイミングです。トリプタン製剤は、片頭痛が起きる前に服用しても効果が出ませ

やつきよくだより

ん。最適なタイミングは、痛みが始まつてすぐ！「じつとしていても痛みがわかる」「動くと痛みを感じる」「お辞儀をすると痛みが増す」といった症状が現れた時です。

片頭痛が月に2回以上ある患者には、予防療法が推奨されます。高血圧や心疾患に使われるインデラル[®]、抗てんかん薬のデパケン[®]は片頭痛の予防薬としても使われます。

片頭痛患者に投与することで、8週間後には64%の患者さんに片頭痛の発作頻度の軽減が期待できます。予防療法の効果判定には2か月程度かかるため、有害事象がなければ3～6ヶ月は予防療法を継続し、コントロールが良好になれば薬を漸減、中止していくことが勧められています。

この言葉は、「困難にぶち当たつても、予想とは裏腹に、簡単に事が片付いてしまうこともある。一度、乗り越えてしまえば自信もつく。そうすれば、同じような困難に遭遇しても物怖じすることはなくなる」と、教えています。

あなたは、自転車の補助輪を初めて外したときのこと、を覚えていましたか？まだバランスが上手にとれなくて、大人が後ろで支えていてくれ



参考文献：Eisai Medical.eisai.jp
一般社団法人日本頭痛学会
(成澤)

「心の免疫力」をつけることも大切

江戸時代初期に活躍した、良寛和尚の金言に、次のような言葉があります。

「災難に遭う時節には災難に遭うがよく候。これ災難を逃れる唯一の妙法にて候」

これは一般に、「災難に遭つた時は、ジタバタしても始まらない。『なるようしかならない』と開き直ると、案外なんとかなるものである」と解釈されがちです。

しかし、良寛和尚の言わんとするところは、本当はもっと奥深いのです。

この言葉は、「困難にぶち当たつても、予想とは裏腹に、簡単に事が片付いてしまうこともある。一度、乗り越えてしまえば自信もつく。そうすれば、同じような困難に遭遇しても物怖じすることはなくなる」と、教えています。

大切な人を失つたり、また、あなたが困難に見舞われたりしたときには、いたずらに恐れることなく「これで強くなれる」と受け止めて、できることを、淡淡とすればいいのです。

前向きな気持ちちは、困難をあつさりはじき飛ばしてしまくらのパワーを持つています。

あなたは、自転車の補助輪を初めて外したときのこと、を覚えていましたか？まだバランスが上手にとれなくて、大人が後ろで支えていてくれ

嫌な部屋干し臭を解消 梅雨を快適に！

梅雨の季節は洗濯物を外に干せずに部屋干しになってしまいます。家の中が「部屋干し臭」や「生乾きのニオイ」がする、そんな状況になってしまませんか？ そんな嫌なニオイを消す方法をご紹介します。

生乾きの原因は、日々積み重なっていく細菌

「洗ったのになぜかニオイがでる」。その理由はニオイの原因菌を完全に洗い流せないことがあります。実は細菌たちは数が増えると、バリア状に積み重なり、洗剤を使つて洗濯をしても、流れ落ちにくくなります。その細菌たちは、部屋干しのように湿った状態で乾くまでの時間が長いと大繁殖。この増殖の時に嫌なニオイを生み出しています。

嫌なニオイを生まない方法は？

①60°Cを超える温度で徹底除菌！

ニオイの原因である細菌「モラクセラ菌」は、60°C以上の温度で増殖しなくなりますが。そこでオススメなのは、・「湿った状態の時にアイロンで加熱する」

（栗野）

1秒で心が強くなる

言葉の心理術 植西聰

あなたは、自転車の補助輪を初めて外したときのこと、を覚えていましたか？まだバランスが上手にとれなくて、大人が後ろで支えていてくれ

（次ページ）



Cooking

元気の出る父の日献立

ごぼうとアボカドのサラダ

調理時間10分／エネルギー：268kcal 塩分1.4g 1人分

材料(2人分)

- | | | | |
|------------|-----------|-----------|-----------|
| ・アボカド |1個 | ・ごぼう |80g |
| (A) ドレッシング | | | |
| ・酢 |少々 | ・マヨネーズ |大さじ2 |
| ・しょうゆ |大さじ1 | ・レモン(絞り汁) |大さじ1 |

作り方

- ①アボガドは2等分して種を取り、皮をむいて1.5cm角に切る。
- ②ごぼうはたわじで皮をよく洗い、ピーラーでささがきにして水に放ち、熱湯でさっとゆでて水気をきる。
- ③ボウルに②、(A)を混ぜ合わせ、食べる直前に①を加え和える。



簡単わらび餅

調理時間15分／エネルギー：174kcal 塩分0.3g 1人分

材料(2人分)

- | | | | |
|----------|-----------|-------|-------------|
| ・わらび粉 |50g | ・砂糖 |25g |
| ・きな粉 |適量 | | |
| (A) | | | |
| ・黒みつ(市販) |大さじ2 | ・しょうゆ |小さじ1/4 |

作り方

- ①ボウルにわらび粉と砂糖を混ぜ合わせ、水(1と1/2カップ)を3~4回に分けて入れてよく混ぜ、ざるでこす。
- ②鍋に①を入れて中火にかけ、木べらで混ぜる。小さな固まりがいくつか浮かんできたら弱めの中火にして、全体がひとつ透明な固まりになるまで木べらで混ぜ続ける。
- ③熱いうちに水でぬらしたスプーンでくって、冷水に落とす。水気をふいて器に盛りつけ、混ぜ合わせた(A)をかけきな粉をふる。

キッコーマンHPより(徳満)

今月の催しのご案内

健康教室

テーマは「減塩食について」

公益社団法人鹿児島県栄養士会理事
管理栄養士 児玉 敬三**参加費無料**

う。受診しまし
服用せず、早め
の薬をむやみに
の下痢止めなど
思ったら、市販



気温が上がり、湿気が多くなる梅雨から夏にかけて気を付けていたのが食中毒。細菌の場合、「付けない・増やさない・やつづける」という3つの原則で食中毒を防ぎましょう。食中毒の原因物質を排除しようという体の防御反応です。食中毒かなと

編集後記

上で、脱水後の洗濯物にアイロンをかける。(蒸気が出て、ほぼ乾いた状態になるまでかかる「コインランドリーの乾燥機で乾燥させる」コインランドリーの多くは80~120℃の高温で乾燥させています。家庭用乾燥機の多くは、60℃の温度まであがりません。

②酸素系漂白剤の有効活用! 洗濯物の温度を上げるのが大変。という方にオススメなのが酸素系漂白剤をお湯で使用する方法です。40℃程のお湯で殺菌することができます。洗濯機に洗剤を投入後、酸

前ページより
「コインランドリーの乾燥機で乾燥させる」コインランドリーの多くは80~120℃の高温で乾燥させています。家庭用乾燥機の多くは、60℃の温度まであがりません。

素系漂白剤を投入し、規定量の40℃のお湯を注ぎ入れ通常通り洗濯を行う方法です。

《注意点》

・漂白剤は50℃を超える熱いお湯で使用しない。生地が痛む恐れがあります。
・酸素系漂白剤と塩素系漂白剤を絶対に混ぜないでください。
紹介した方法はどれも月に一度行えば菌の増殖をリセットできます。ニオイが気になつたら是非お試しください。

(原口)
引用文献..ためしてガッテン

鹿児島県 感染症情報平成30年
5/14~5/20

1. 感染性胃腸炎 524人
2. 手足口病 323人
3. A群溶血性レンザ球菌咽頭炎 166人
4. 咽頭結膜熱 72人
5. インフルエンザ(突然発性発しん) 30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 鴨池新町店・上荒田店・紫原店 合同 第18回

■南日本薬剤センター薬局鴨池新町店 会場の都合により先着45名様の参加受付を致します。

●日時: 2018年6月23日(土)午後3時~午後4時

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鴨池新町店

●場所: 生協会館 5階会議室(鴨池新町店の上)

電話受付: 平日の月曜~金曜日 14時~17時30分

6月21日(木)までにご連絡下さい

297-4050**南日本薬剤センター薬局 本店 第65回**

会場の都合により各先着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

●日時: 2018年6月30日(土)

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本店

1部: 午後2時~午後3時

2部: 午後4時~午後5時

●場所: 南日本薬剤センター薬局本店2階

電話受付: 平日の月曜~金曜日 9時~17時

6月28日(木)までにご連絡下さい

267-4365**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4

吉野店 FAX 210-7651 Tel 210-7650

8:30~18:30(土13:30まで 日・祝休) 吉野町1238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