

2018年3月405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2月1日現在  
人口総数 597,916人

# 特集



## 膵

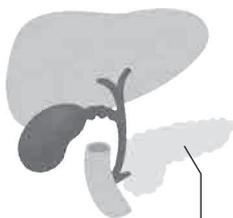
## 臓



### 膵臓の位置と形

膵臓は、胃の後ろ（背中側）にある臓器です。

大きさは、長さ15cm程、重さ約90gの大きさです（因みに人体最大の臓器と言われる肝臓は、約1200g程です）。形は例えるならば、トウモロコシを横にした様な形や、くさび形等と表現されています。



膵臓

### 膵臓の役割

膵臓の役割は大きく2つあり、それは、①消化に関する機能（外分泌機能）と、②インスリン等幾つかのホルモンの

に関する機能（内分泌機能）になります。

### ① 外分泌機能

消化に関する役割で、膵臓組織の90%以上がこれを担っています。膵液という消化液が膵臓より産生され、膵管を通して十二指腸へ分泌されます。膵液は、栄養素を消化する成分（消化酵素）を複数含んでおり、三大栄養素である炭水化物、タンパク質、脂質を消化することができます。

### ● 膵液に含まれる代表的な消化酵素

- ・ アミラーゼ：デンプンを分解する。
  - ・ トリプシン、キモトリプシン：タンパク質を分解する。
  - ・ リパーゼ：脂肪を脂肪酸とグリセリンに分解する。
- 消化液と言えば、他に唾液や胃液が知られていますが、

唾液は炭水化物、胃液はタンパク質を消化します。三大栄養素を消化できる膵液はそれらに比べて強力な消化液と言えます。

この様な膵液に対し、膵臓自体が消化されないのは、膵臓の中では消化作用を示さないような仕組みになっているからになります。

例えば、タンパク質の消化酵素の一つトリプシンは、膵臓内ではトリプシノーゲンという消化作用のない状態で産生され、十二指腸に分泌されます。その後、十二指腸内でトリプシンに作り変えられ、初めて消化作用を示すようになります。

また、食物が胃から十二指腸に送られる際に、強い酸性を示す胃液も混ざって送られてきます。十二指腸は胃と異なり、胃液に対して弱いため、アルカリ性である膵液には、胃液を中和し、十二指腸を保護するという役割もあります。

### ② 内分泌機能

膵臓の内部に「島」のよう

に塊を作って点在する部分があり、これをランゲルハンス島（膵島）と言います。このランゲルハンス島は、α細胞やβ細胞等の幾つかの種類の細胞で構成され、幾つかのホルモンを分泌する役割ががあります。

### ● ランゲルハンス島が分泌する代表的なホルモン

- ・ α細胞：グルカゴン：血糖を上げる作用
  - ・ β細胞：インスリン：血糖を下げる作用
- 因みに、ランゲルハンス島の名称は、発見者であるドイツの病理学者、パウル・ランゲルハンス（1847年～1888年）に由来しています。（鮎川）



病名シリーズ

ぎっくり腰

重い物を持った拍子に突然腰が痛くなり動けなくなってしまう。そんな恐ろしいぎっくり腰、正式には急性腰痛と言います。読んで字の如く急性に発症した腰痛を指し、欧米ではその激しい痛みから「魔女の一撃」とも呼ばれます。

多くは一週間〜二週間程度で自然に回復していきますが、時間経過によって改善が見られない、または下半身に痛みやしびれと言った症状が出現した場合などは椎間板ヘルニアなどの病気が隠れていることがありますので要注意です。

原因として最も多く聞かれるのは、「重い物を持ち上げた時」に発症するケースですが、「少しお辞儀をしただけ」「ただ立ち上がろうとしただけ」など、ぎっくり腰が起る状況は多岐に渡ります。ぎっくり腰の原因は前述の通りはつきりしておらず、様々な状況で発症します。し

たがって有効な予防法も一概には言えませんが、日頃から動き方や姿勢に気を付けたら、十分な筋力や柔軟性を保つことが重要だと思います。

ぎっくり腰の早期回復には普段通りの生活を心掛ける必要があります。楽になるようなら湿布や痛み止めなどを使っても構いませんし、痛みを我慢してまで行う必要はありませんが、軽いストレッチなどを行うのも悪くはないでしょう。温めたり冷やしたりは、より楽になる方を選んでいただければ間違いありません。

ただ、怖いのは椎間板ヘルニアや圧迫骨折などの病気が潜んでいる場合です。あまりに痛みが強い場合や症状の改善が見られない場合は、自己判断を避け、整形外科の医師を受診することをお勧めします。(福永)

引用…あいちせほね病院HP



たまねぎについて



3月になり、春野菜が旬を迎える季節になりました。今回は春野菜の一つである新玉ねぎについてお話ししたいと思います。

玉ねぎの健康ネタでよく話題になるのは「血液サラサラ」です。血液サラサラになると脳梗塞や心筋梗塞などの予防となります。玉ねぎに含まれる成分の一つである硫化アリルが血栓をできにくくして血液をサラサラにしてくれます。また、この成分は抗酸化作用や抗菌作用などの効果も発揮すると考えられています。他にもビタミンB1を吸収しやすくしてくれる効果もあります。ビタミンB1はエネルギーを作るのに必要不可欠な成分であり、エネルギー代謝が活性化されることで疲労回復効果が期待できます。

「玉ねぎはいろいろな料理に使われているから、特に意識せずともしつかり成分は取れているはず」と思われるかもしれませんが、水に溶けや揮発性があり、

熱に弱い不安定な物質です。このような理由から、

効率よく摂取するのはなかなか難しいのです。どうしたらうまく摂取できるのかというと、生の玉ねぎを切つて少しおいて(15〜30分程度)から食べるのが一番効率がいいです。ですから、甘みがあり、辛さも控えめな新玉ねぎができるこの時期に、健康のためにサラダなどで生の玉ねぎを摂ってみてはいかがでしょうか。(東里)

参考…湧永製薬ホームページ、青森県産業技術センター農産加工だより、健活ナビホームページ、ケンカツ! by マキノ出版ホームページ



耳

屋外でのヘッドホン鑑賞は難聴になりやすい?

イヤホンを使って、携帯型の音楽プレーヤーやスマートフォンで音楽を楽しむ人が増えています。そこで、注意したいのは、屋外で聴く場合です。室内に比べると騒音が大きく、それに負けないようにと音量をアップ。そのため、知らない間に耳への負担が増えてしまうのです。

例えば、電車内の騒音は約70デシベルですが、音楽を楽しむ場合は、それより20デシベル以上大きくしないと、よく聞こえません。騒音性難聴は「音の大きさ×音にさらされた時間」で決まります。つまり、毎日、電車のなかで大きな音で音楽を聴き続けると、耳の機能が低下する危険性が高まってしまいます。それでも聴きたいという人は、周囲の騒音が遮断できるノイズキャンセリング機能のヘッドホンを選ぶなどの工夫が必要です。

また、音量が小さくても長時間聴き続けるのもやはり耳にはよくありません。音楽を楽しむ時間は1時間以内にして、ときどき耳を休ませる習慣をつけましょう。

(次ページへ)

## 湿布薬のしくみ

### 湿布薬のしくみ

湿布薬は腰痛のほか、肩こりや捻挫をしたときの応急処置として使用頻度が高い薬剤の一つではないでしょうか。

まず、湿布とは布やプラスチックに有効成分と、その有効成分を貼付剤として取り扱いきやすくするために加える成分である基剤又は添加物を混ぜたものを薄く延ばして作られた製剤です。湿布は素材面や温度感からいくつかの種類にわけられますが今回はそれらの特徴について紹介していきます。

#### ○ 湿布の種類



パップ剤：湿布ときいてまず思いつく剤形ではないでしょうか。パップ剤の特徴は有効成分のほかに水分を多く含んでいる点にあります。水分が蒸発することによって患部の熱を下げる効果が高いのです。ただし、肌との密着性は比較的強く、剥がれやすいこともあります。

テープ剤：パップ剤との大き

な違いは水分を含んでいない点です。そのため、ひじやひざなどよく動かす部位に貼っても剥がれ落ちにくいのです。ただし、密着性が高い分、剥がすときに痛みを感じたり、かゆみやかぶれを引き起こす場合もあります。

#### ○ 「冷感」と「温感」の効果

「冷感タイプ」：メントールなど冷たく感じる成分が含まれているので、打撲、捻挫、関節炎などで熱や腫れなど炎症を伴った急性期に適しています。

「温感タイプ」：カプサイシンなど温かく感じる成分が含まれているので、血流改善作用により打撲、捻挫、筋肉痛などで熱や腫れがひいた後の慢性期に適しています。

最後に、湿布薬は長時間使用することでかぶれやかゆみが出てくる場合があるので、その際は適時剥がして皮膚を休めながら正しく安全に使用していきましょう。

(東郷)

参考文献…スポーツ用HP、メディカル一光HP

## それ「体調不良」

### じゃなくて「病気」かも！

よくある&見過ごしがちな不調も、ちゃんと調べれば原因があります。

#### 不調1 いつも便秘！

女性の40%が悩んでいるという報告があり、慢性化する人も多い便秘。便秘とは排便の仕組みが乱れ、便が腸の中に長時間とどまって不快に感じる状態。腹痛、お腹の張り、残便感、食欲不振、めまい、頭痛、不眠などの症状があります。腸の一部が細くなっているタイプや腸の動きが悪いタイプ、排便の仕組みが乱れているタイプがあり、原因の大半は食や排便の習慣。

でも、血便がある場合は、病院へ！

#### 不調2 気持ちが悪い、胸やけがする！

胸やけや咳、喉の違和感、声が枯れるといった症状が出た場合、逆流性食道炎が考えられます。強い酸性の胃酸が食道を逆流して、その酸で食

道が炎症を起こしてしまう病気です。油っぽいものを好んで食べる人やストレスの多い人、お腹を圧迫するような姿勢の人がなりやすいとされています。

#### 不調3 頭が痛い！

頭痛には原因のはっきりしない慢性的なものから命に関わる病気によるものまで様々。片頭痛は、片側だけズキンズキンと痛むのが特徴で、脳の血管を取り巻く神経に何らかの刺激が加わって血管が拡張し、痛みを生じさせています。全体がジワーンと締め付けられるような痛みなら、ストレス等で筋肉が収縮して血流が悪くなる緊張型頭痛。痛みが強くなる、熱が出て首の動きが悪くなる、痙攣、痺れがあれば危険信号！！

病院で診察を。(小斉平)

(CLASSYより)



## 血管を若く保ち

### 加齢による難聴を予防

(前ページより)

耳のなかにあるカタツムリのような形をした蝸牛には、音を感じる細胞が並んでいます。その細胞一つひとつには、担当する周波数が決まっています。蝸牛の先端部のもので高い音を受け持ちます。そのため、血管の動脈硬化が進み、血液が先端部分まで届かなくなると、高い音を担当する細胞から壊れてしまいます。加齢による難聴が高い音から聞こえなくなるのは、そのためです。生まれつき耳の血管が細い人もいますが、できるだけ聴力を維持するには、血管を若々しく保つことが大切です。糖尿病などの生活習慣病が難聴の原因になる場合もあります。血糖値や血圧などを正常値に戻すように、食生活を工夫しましょう。

もし、加齢とともに耳が聞こえにくくなったときは、補聴器の利用がおすすめです。聞こえない状態を放置していると、脳への刺激が少なくなり、認知症などのリスクが高まるといわれます。

(町屋敷)

### 突発性難聴

突発性難聴は、耳の鼓膜のさらに奥にある、聞こえと平衡感覚をつかさどる内耳という器官のウイルス感染や、血流障害などが原因と考えられています。しかし、明確な原因はいまだによくわかっていません。

聴力の回復が期待できるのは、発症初期の段階とされています。発症初期の治療は、ステロイド薬を中心に、循環改善薬、代謝改善薬を使うのが一般的です。そして薬を2

（3週間飲んで）も聴力の回復がみられない場合には、高気圧酸素療法をおこなうこともあります。

なお、この病気は、睡眠不足など不規則な生活習慣をおくっている人や、ストレスの高い人に多くみられる傾向があります。そのため、少なくとも治療中は、ストレスは避け、睡眠を十分にとって規則正しい生活をするように心がけるのがよいといわれています。経過や治療など、ご不安な点は主治医とよくご相談ください。

（町屋敷）



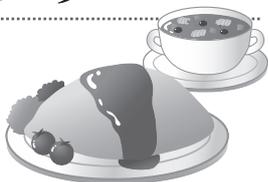
## Cooking



\*ゆる糖質オフ\*だからボリューム満点  
ダイエットスープでおいしくやせる☆

### オムライススープ

まるでオムライスを食べているような感覚で満足度が高いスープ。肉や卵をしっかり食べることで、やつれず健康的にやせられます。



【1人分291kal】

#### 材料 (2人分)

- 鶏もも肉.....160g
- たまねぎ.....1/4個
- マッシュルーム.....4個
- バター.....大さじ1
- 塩・こしょう.....少々
- トマトケチャップ.....大さじ2
- A.....水(2カップ) & 顆粒洋風だし(小さじ2)
- 溶き卵.....2個分
- ドライパセリ.....あれば

#### 作り方

- 鶏肉は小さめの一口大に切る。たまねぎ、マッシュルームは薄切りにする。
- 鍋にバター、鶏肉を入れて中火にかける。バターが溶けてきたら炒め、塩こしょうをふる。肉の色が変わったら、たまねぎ、マッシュルームを加えて炒め合わせる。
- 野菜がしんなりしたらケチャップを加えて炒め合わせ、Aを加え混ぜる。煮立ったらアクをとり、弱めの中火で3分ほど煮る。溶き卵を加えてひと煮立ちさせ、器に盛り、あればパセリをふる。

(前田)

ESSE 1月号より

鹿児島県 感染症情報 平成30年 2/12~2/18

- インフルエンザ.....3486人
- 感染性胃腸炎.....387人
- A群溶血性レンザ球菌咽頭炎.....146人
- RSウイルス感染症.....33人
- 咽頭結膜熱.....32人

県環境保健センター調べ (定点医療機関における人数)

病院・医院の  
処方せんをもらったら

## FAX利用が便利です。



南日本薬剤センター薬局

ご自宅、その他のFAXをご利用の上処方日を含めて4日以内に、処方せんを持って来局されると、待ち時間も少なく便利です。

桜の季節がやってきますね。日本気象協会の発表によると鹿児島市の開花予想は3月22日で、平年より4日早いそうです。今冬は1月下旬に鹿児島でも雪が降るなど記録的な寒さとなったため、花の芽が目覚める休眠打破が順調に進んだとみられています。美しい桜の絶景を見逃さないよう、今からお花見の計画を立てましょう。

### 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