

2018年8月410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7月1日現在  
人口総数 597,067人

## 特 集



**夏バテの主な不調「からだがだるい」「食欲がない」「疲れがない」**

夏バテとは、医学的な用語ではありませんが、高温多湿な日本の夏の暑さによる体調不良の総称です。主な自覚症状としては、「疲れがどれなり」「食欲がなくなる」「よく眠れない」などがあります。

高温多湿の環境の中で体温を一定に保とうと自律神経がフル稼働することで疲弊し、自律神経の乱れを引き起こすことが原因と考えられています。また、室内の空調による冷えや、暑い屋外との温度差も自律神経を乱れやすくしています。また、夏バテ対策のポイントは大きく次の4つ。

夏バテ対策のポイントは大きく次の4つ。

・適度な塩分と糖分を含み吸収率にも優れた経口補水液やスポーツドリンクを活用します。家庭で手作りする場合は、0.1%～2%程度の食塩水（1ℓの水に塩小さじ1/4位）を作り、レモンの絞り汁などで好みの味付けをします。

暑くなつて大量に汗をかくと水分と塩分が失われます。失った水分と塩分を早めに補わないと、発汗が止まり、体温が異常に高くなる熱中症に陥ります。水分の摂取量が少なく、喉の渇きを感じるまで温の調整機能が未熟な子どもには、特に注意が必要です。

熱中症対策には喉の渇きを感じる前の「早め・こまめ」の水分補給がポイントです。喉が渴いたと思ったときにはすでに脱水が始まっているので、少ない量でもこまめに水

**夏の「水分補給」は「早め・こまめ」に**

- ・軽い運動をして発汗能力を上げること
- ・栄養バランスの良い食事をとることです。

り補給すること

ぐっすり眠つてカラダを休めることが

分を摂るようにしてください。また汗をかいて水分が失われるやすい外出（外歩き）や就寝の前は、コップ1杯程度の水分を補給してください。

大量的汗をかいて塩分も多く失うときは、真水ではなく適度な塩分と糖分を含み吸収率にも優れた経口補水液やスポーツドリンクを活用します。家庭で手作りする場合は、0.1%～2%程度の食塩水（1ℓの水に塩小さじ1/4位）を作り、レモンの絞り汁などで好みの味付けをします。

※ビールなどのアルコールは脱水作用があるため、水分補給には適しません。また、炭酸飲料などの飲みすぎは糖分の摂りすぎにつながるため注意が必要です。

ヒートは発汗で温度調節をし高めることも「夏バテ」の予防につながります。軽く汗ばむウォーキングや軽いジョギングなどを15～20分ほど行うと、汗腺が開いて汗をかきやすくなります。汗をたくさんかいたときは、水分補給をしつかりと行いましょう。

また、真夏の炎天下で運動するのは熱中症のリスクが高く危険ですので、気温が低く、日差しも弱めの早朝や夕方以降に行うことをおすすめします。

**軽く汗ばむ程度の運動がおすすめ**

し、一晩中かけ続ければ重要です。扇風機は風が直接からだに当たらないように工夫してください。

室内を快適に保つために、室内の温度は約28度、湿度は50～60%を目安に、エアコンや扇風機も活用してください。1～2時間でスイッチが切れるようにタイマーを設定

参考・A JINOMOTO  
H Pより

(紙屋)



## 伝染性膿痂疹(とびひ)

2018年8月発行

やつきよくだより

伝染性膿痂疹とは、細菌が皮膚に感染することで発症し、人による病気で、火事の飛び火のように広がることから、俗に「とびひ」と言われています。多くは擦り傷、虫刺され、湿疹などをかいた傷から細菌が感染することで発症します。鼻孔の入口には様々な細菌がいるため、鼻のなかをいじった手で体をかくととびひになることがあります。

とびひには、水ぶくれがでる水疱性膿痂疹とかさぶたができる痴皮性膿痂疹の2種類があります。

痴皮性膿痂疹は、黄色ブドウ球菌が原因で水ぶくれやかゆみなどの症状がです。乳児や小児がかかりやすく、特に夏に多く発症します。

痴皮性膿痂疹は、化膿レンサ球菌が原因で、かさぶた、リンパの腫れ、発熱、喉の痛みなど全身症状を伴うこともあります。季節や年齢にあまり関係なく、アトピー性皮膚

炎をもつ人に合併することが多く、急速に発症します。

治療は、抗菌薬の塗り薬や飲み薬が中心で、かゆみが強い場合は、必要に応じて抗ヒスタミン薬などのかゆみを抑える薬を使用することもあります。

日常生活では、発熱等の全身症状がなければ、シャワーを浴びて、皮膚を清潔に保ちましょう。患部はよく泡立てた石鹼でそっと洗い、よく洗い流しましょう。兄弟姉妹が居る場合は、他の子供たちのあとで入浴させるほうがいいでしょう。タオル等の共用もとびひにならないためには、手を洗う、爪は短めに切つておく、鼻をいじらないなど、日頃から皮膚を清潔に保ち、原因となる虫刺され、皮膚炎、外傷などは早めに治療するようになります。

やつきよくだより  
細菌がいるため、鼻のなかをいじった手で体をかくととびひになることがあります。

細菌が感染することで発症します。鼻孔の入口には様々な細菌がいるため、鼻のなかを

いじった手で体をかくととびひになることがあります。

とびひには、水ぶくれがでる水疱性膿痂疹とかさぶたができる痴皮性膿痂疹の2種類があります。

痴皮性膿痂疹は、黄色ブドウ球菌が原因で水ぶくれやかゆみなどの症状がです。乳児や小児がかかりやすく、特に夏に多く発症します。



(倉野)

参考・マルホHP  
（倉野）

参考・マルホHP  
（町屋敷）

## 山の日 なぜ8月11日が祝日になったの？

### 「山の日」が8月11日になつた理由

「山の日」は、「山に親しむ機会を得て、山の恩恵に感謝する」という趣旨の国民の祝日です。ほかの祝日と異なり、山に関する特別な出来事などの明確な由来があるわけではなく、「山の日」を国民の祝日にしようという様々な動きによってできました。日本は国土のおよそ7割が山地で、周りを海に囲まれているため、山や海に畏敬の念を抱きながら生活し、それらの恵みに感謝しながら自然とともに生きてきました。

1995年に「海の日」が国民の祝日になると、山梨県をはじめ複数の府県で「山の日」ができ、2002年の国際山岳年に「山の日」制定協議会が本格化しました。その後、2010年に日本山岳協会など山岳5団体が「山の日」制定協議会を設立し、2013年に超党派の「山の日」制定議員連盟が発足すると、「山の日」を国民の祝日にする運動が全国に広がりました。こうした動きを受けて2014年に「山の日」が制定され、2016年に施行となつたのです。

当初は祝日のない6月にする案や、「海の日」（7月第3月曜日）の翌日にする案などがありましたが、お盆のころで休暇がとりやすい8月11日になりました。一時はお盆前のお盆12日が有力でしたが、日航機墜落事故が起きた8月12日に落ち着いたの

日と重なることから見直され、8月11日に落ち着いたのです。

8月11日には山にまつわる意味もあります。国民の祝日になる前から全国各地に独自の山の日があり、その日付は様々とはいうものの、8月8日は「やまなし山の日」「ぎふ山の日」、11月11日は「かがわ山の日」「えひめ山の日」「こうち山の日」など、「8」や「11」を用いる傾向がありました。

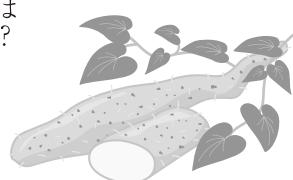
これは、「八」の字が山の形にみえるため「8」、木が立ち並ぶイメージから「11」というふうに、山を連想させられた数字だからです。

(allabou 暮らしの歳時記)  
(町屋敷)

稻作より古い山芋の歴史。  
びっくり!

### 山芋の歴史

山芋の歴史は古く、なんと縄文時代より前から食されていましたとの説があります。平安時代に中国から栽培種が伝わり、貴族たちの間では滋養強壮効果があるとして珍重されました。中国でも山芋の薬効が注目され、「山芋」という漢方薬として古くから親しまれていました。山芋には種類もさまざまあり、シャキシャキとした歯ざわりの「長芋」、細長くねばりの強い「自然薯」の他、世界にはおよそ600種類もの山芋があるそ



## 山芋

## スマートドーピングについて

皆さん「スマートドーピング」なるものが問題になっていることをご存知でしょうか？スマートといつても体つきがすらつとしているスマートではありません。ここでのスマートではありません。ここでのスマートでは英語での”賢い”的意味になります。つまり、頭がよくなる薬のことです。

本来は病気の治療のために認可されている薬を、脳の機能を高めることを期待して自己判断で服用し、そのような薬を総じて「スマートドーピング」とよんでいる状態です。しかしこれはもちろん厚生労働省が認めた薬の使い方ではありません。また頭がよくなる効果について客観的な証拠があるわけでもありません。本来は病気の治療のために認められた既存の医薬品を、医師や薬剤師の管理なしに服用することの危険性が問題になっています。実際に海外製品

のでんかんの治療薬を、スマートドーピングとしての使用をされています。これらの薬は国内では未承認のものが大部分で、その品質・有効性・安全性は確認されていないと考えられています。現在のところ、国内で用いられている品目や量、健康被害の実態等ははつきりとは分かっていませんが、「スマートドーピング」を保護者が児童・生徒に服用させる事例があると報道されており、児童・生徒における心身の正常な発達を妨げるおそれや、継続的な乱用や他の薬物への乱用に繋がるおそれがあるため国でも対策に動いています。薬の適正使用の知識として知つていただきたいと思います。



(山門)

## 〈自然の薬効とクッキング〉

体を冷やす解熱作用。消化酵素は肉類の消化を助ける。

なしの栽培  
は「日本書  
紀」の時代に



なしがルーツです。

までさかのぼり、江戸時代には150あまりの品種ができていたと言われています。原産も日本と思われがちですが、中国の南部に野生するヤマナシがルーツです。

リンゴ酸、酒石酸、クエン酸、ビタミンB1、B2、C、カリウム、鉄分、アスパラギン酸などを少量ずつ含んでいますが、90%近くが水分で、栄養価ではあまり期待できません。ただ、便秘を予防する食物纖維が豊富。消化酵素を含んでいるので、肉類のたんぱく質の分解も促進してくれます。またアスパラギン酸は疲労回復にも効果的。

○お料理レシピ  
なしとトマトのサラダ

なし、トマト各2個、

A (オリーブ油大1、塩・  
荒挽きこしよう各少々)

パルメザンチーズ小2

### 【作り方】

①なしは皮をむき一口大に、トマトも同じ大きさに切る。たまねぎは千切りにし、水にさらして水けをきる。

②ボウルに①を入れ、Aで味付けし、皿に盛つて、パルメザンチーズをふる。

(からだにおいしいフルーツ・ナッツ)

(小斎平)

夏バテに効果てきめん。  
「山のうなぎ」を食べよう!

(前ページより)

す。

生活習慣病にも効く  
「ネバネバ」パワー。

山芋の栄養効果は、滋養強壮にとどまりません。糖尿病などの生活習慣病にもいいと

いうこと、ご存知でしたか? 山芋のネバネバは、腸での糖分の吸収スピードをゆるやかにして血糖値を正常にコントロールしたり、体内のコレステロールを吸着して体外に排出したりする働きがあるのです。お肌の水分量をアップして美肌にしてくれる効果もあり、山芋は「全身に効く」ヘルシー食材といえるでしょう。

(次ページへ)

# 山芋こぼれ話

(前ページより)

ヒリヒリ、かゆい。  
どうしたらいいの？

ところは好きなんだけど、食べると口のまわりがかゆくて…という方に。山芋を調理する前に、酢水につけたり、かゆい部分にレモン汁をつけたりしてみてください。かゆみの原因であるシユウ酸カルシウムの結晶が溶け、かゆみが治ります。

雪のように白く、  
上品なお菓子に変身。

鹿児島銘菓「かるかん」は、米の粉に山芋と砂糖を代え、蒸して作ります。元禄時代、薩摩藩主・島津家に仕えた菓子職人が、地元の良質な山芋に注目して作ったといふ伝統的なお菓子です。

## Cooking

### ゴーヤーのそぼろ炒め レタス包み

#### 材料(2人分)

- ゴーヤー …… 1/2本
- 豚ひき肉 …… 150g
- レタス …… 1/2個
- タマネギ …… 1/2個
- シイタケ …… 2枚
- カイワレ大根 …… 1/2袋

1人分 塩分 3.4g 調理時間 30分

A

- |       |           |
|-------|-----------|
| ・サラダ油 | …… 大さじ1   |
| 卵黄    | …… 1個分    |
| 酒     | …… 1/4カップ |
| 砂糖    | …… 大さじ1   |
| しょうゆ  | …… 大さじ1   |
| みそ    | …… 30g    |

#### 作り方

- ゴーヤーは種とわたを取り、1cm角に切る。タマネギとシイタケはみじん切りにする。
- フライパンにサラダ油を中火で熱し、豚肉を炒める。ほぐれたら①を加えて炒める。火が通ったら弱火にし、混ぜ合わせたAを入れて混ぜながら水けがなくなるまで炒める。器に盛り、レタスとカイワレ大根を添える。

## トマト肉豆腐

#### 材料(2人分)

- トマト …… 2個
- 牛切り落とし肉 …… 150g
- 木綿豆腐 …… 1丁
- タマネギ …… 1個
- エノキダケ …… 1袋
- ミツバ …… 適量

1人分 塩分 3.8g 調理時間 20分

A

- |      |             |
|------|-------------|
| 昆布   | …… 3g       |
| 水    | …… 1と1/2カップ |
| 酒    | …… 1/2カップ   |
| 砂糖   | …… 大さじ2と1/2 |
| しょうゆ | …… 1/4カップ   |

#### 作り方

- タマネギは縦半分に切り、横に幅1cmに切る。エノキダケは石づきを取る。豆腐は水けをふいて一口大に切る。トマトは八つ割りにする。ミツバは長さ2cmに切る。
- フライパンにAを入れて中火にかけ、ひと煮立ちさせて牛肉と豆腐、タマネギ、エノキダケを入れて煮る。トマトを加えてさっと煮て、昆布を取って器に盛り、ミツバを飾る。

(町屋敷)

大阪風お好み焼きのふくら、ほくほくの生地にも山芋は欠かせませんし、山芋を使つた「自然薯そば」は、もともと姿をかたちを変え、全国各地の「うまいもの」となつて、私たちを楽しませてくれます。

(町屋敷)

## 鹿児島県 感染症情報

平成30年  
7/16～7/22

- 感染性胃腸炎 …… 331人
- 手足口病 …… 167人
- A群溶血性レンザ球菌咽頭炎 …… 118人
- R S ウィルス感染症 …… 89人
- 咽頭結膜熱 …… 74人

県環境保健センター調べ

(定点医療機関における人数)

第5回 南日本薬剤センター薬局  
市民公開講座

## 糖尿病予防と治療について

今日から始めよう!生活改善!



南日本薬剤センター薬局本店 (平日の月曜～金曜日 9時～17時)

お問い合わせ ☎ 099-267-4365

### 催しのご案内

参加費  
無料

事前予約  
不要

定員  
300名

\* 参加者多数の場合は入場を制限させていただくことがあります。ご了承ください。

●日時 : 2018年9月16日(日)

開場9:30 10:00～12:50

●会場 : みなみホール

(鹿児島市与次郎1丁目9-33)

講演

### 糖尿病予防のための 食生活改善について

鹿児島県栄養士会理事  
医療法人上ノ町・加治屋クリニック栄養管理室長  
中尾 矢央子先生

講演

### 糖尿病の予防と治療について

医療法人 松寿会 天保山内科院長

橋口 恭博先生

ましよう。

今年の夏は記録的な猛暑となっています。8月も危険な暑さが続く見込みとなつており、引き続き熱中症に注意が必要です。部屋の温度をこまめに下げる工夫をして冷房を適切に使う、こまめに水分を摂取するなど、十分な対策を取るようにしましょう。

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)  
(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(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

