

2018年9月411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8月1日現在
人口総数 597,065人

特集

「紫外線」知つてますか？



紫外線(UV)とは、地球に到達する太陽光線のうち、波長が短く、エネルギーの高い光を指します。紫外線はUV-A波、UV-B波、UV-C波の3種類に分けられます。そのうちA、B波が地球上に届いています。

UV-Bは、皮膚の表面に届き、皮膚や眼に有害です。日焼けを起こしたり、皮膚がんの原因になります。一方、UV-Aは、B波ほど有害ではないといわれていますが、長時間浴びた場合は同じように、細胞を傷つけるため、同様の健康被害の原因となります。

窓ガラスや雲を通過して皮膚の奥深くまで届きます。そして、しわやたるみなどの「肌の老化」を引き起こす原因になります。そしてどちらもいります。「日焼け」には2種類あるのをご存知ですか？

①まず、紫外線を浴びた直後に現れる「赤い日焼け」（紅斑）を「サンバーン」と

いいます。ひどくなるとヒリヒリしたり水ぶくれができることがあります。海水浴などで真っ赤に日焼けするのはサンバーンです。

②もう一つ、赤い日焼けが消失した数日後に現れ、数週間から数ヶ月続く「黒い日焼け」を「サンタン」といいます。いわゆる、一般的にいわれる「日焼け」にあたります。また、赤くなつても黒くなりにくかつたり、赤くならずすぐに黒くなつたりと、人によつてタイプが分かれます。

紫外線防止で使われている日焼け止めクリームは、正しく塗ると非常に効果的です。ただ、日焼け止めは知らず知らずのうちに顔をこすつたり、汗をかいたりして落ちていることが多いので、2～3時間ごとに塗りなおすことが勧められます。また、量につけて少ししか使わない人が多いのですが、正しい量を使います。一度に使う量は、顔の

場合、クリームタイプは「真珠2つ分」液状タイプは「1円玉2枚分」の量は使うようになります。特に頬骨のあたりや、鼻の頭は光を浴びやすいところなので、念入りに塗るようにしましょう。首や腕なども忘れずに塗りましょう。

日焼け止めには、SPF、PAという表示があります。SPFとは、B波を防止する効果の強さを数字で示したもので、プラスの数

で示したもので、プラスの数は1個から3個まであり、3個が最も強力です。あまり強いものばかり使っていても肌に負担をかけますので、普段のお出かけは SPF15、PA++++程度のもので十分と言われています。水泳や汗をかくスポーツをする場合には「耐水性」にも気をつけましょう。いずれにしろ、2～3時間おきに塗りなおすことが勧められます。

ここで赤ちゃんや子供の紫外線防止について触れさせておきましょう。赤ちゃんの健康のためにも必要だとされています。一度に使う量は、顔の

参考・富山県HP新川厚生センター、環境省紫外線環境保健マニュアル

変わったのをご存知でしょうか。そもそも日光浴が健康に良いとされてきた理由は、紫外線が体の中でビタミンDをつくるのを助ける働きがあるためです。ビタミンDはカルシウムを合成するのに必要であります。日光浴が勧められてきたわけです。ただし、最近では、食事から必要なビタミンDを充分に摂取することができますし、逆に紫外線による悪影響の方が心配であることがあります。しかし、逆に紫外線に近づくと、外の空気にふれる「外気浴」も大切ですが、赤ちゃんを散歩に連れて行く時は、直接受日光を浴びすぎないように接日光を浴びすぎないようにする方が大切です。特に、5月から9月までは、比較的に日中の紫外線が強いので、赤ちゃんの散歩は出来るだけ朝夕の時間帯にするよう心がけましょう。また、最近は、赤ちゃんの肌にも使える、肌に優しい日焼け止めも発売されていますので、活用しても良いでしょう。

とびひについて

とびひの正式名称は伝染性膿疱疹（でんせんせいのうかしん）と言います。搔きむし始めた手を介して、症状があつたう間に全身へ広がる様子が、火事の火の粉が飛び火すことに似ているため、「とびひ」と呼ばれています。とびひは、子どもから大人まで誰にでも発症する細菌性の皮膚感染症で、7月から9月頃に最も多くみられます。

あせもや虫刺されを引つかれてきた傷に細菌が入り込んで感染します。また、感染者の水疱に触れても感染します。

主に、健康な人の皮膚や鼻、喉にいる常在菌の黄色ブドウ球菌や化膿レンサ球菌などの細菌が原因です。

とびひには、赤いかさぶたができて発熱やリンパの腫れが起くる「痂皮性膿疱疹」と、水ぶくれができる痒い「水疱性膿疱疹」の2種類があります。

治療には主に抗菌薬や、必要に応じて抗アレルギー薬、炎症を抑える塗り薬などが使



参考…日本皮膚科学会ホームページ
(上原)

ひがうつることもあるので共用は避けましょう。アトピー性皮膚炎の方は、皮膚のバリケード機能が低下しているのでとびひにかかりやすい状態になります。皮膚を清潔に保ち、しっかりと保湿し、日ごろからスキンケアを心がけましょう。

[1] 重陽の節句とは？

重陽の節句とは、五節句（人日・上巳・端午・七夕・重陽）の1つです。古来、奇数は縁起の良い陽数、偶数は

日を祝ったことが始まりで、めでたい反面、悪いことにも転じやすいと考え、お祝いとともに厄払いもしていましました。なかでも一番大きな陽数が重なる9月9日を、陽が重なることから、重陽の節句”と定め、不老長寿や繁榮を願う行事をしてきました。五節句は、行事と関わる植物の名前で呼ばれます。

[2] 重陽の節句に食べるものについて？

食べ物も基本的には「菊」が主役です。菊は、古来より薬草としても用いられてきており、現代でも漢方では、重要な食材として扱われています。熱を鎮めたり、炎症を抑えたりする働きがあり、喉の腫れや痛みを伴う風邪や頭痛

われます。大人の場合、症状が強く表れない場合もありますが、感染を拡げないためにも医療機関で適切な治療を受け、人への感染を防ぎましょう。

とびひになつたら、患部に触らないよう注意し引っ搔かないよう爪は短く切りましょう。原因となる細菌を減らすため、入浴して皮膚を清潔に保ちましょう。患部はこすらず、泡でていねいに洗い、その後はシャワーでよく洗い流しましよう。

タオルや衣類を介してとびひがうつることもあるので共用は避けましょう。アトピー性皮膚炎の方は、皮膚のバリケード機能が低下しているのでとびひにかかりやすい状態になります。皮膚を清潔に保ち、しっかりと保湿し、日ごろからスキンケアを心がけましょう。

【1】重陽の節句とは？

重陽の節句とは、五節句（人日・上巳・端午・七夕・重陽）の1つです。古来、奇

ともに厄払いもしていましめた。なかでも一番大きな陽数が重なる9月9日を、陽が重なることから、重陽の節句”と定め、不老長寿や繁榮を願う行事をしてきました。五節句は、行事と関わる植物の名前で呼ばれます。

[2] 重陽の節句に食べるものについて？

食べ物も基本的には「菊」が主役です。菊は、古来より薬草としても用いられてきており、現代でも漢方では、重要な食材として扱われています。熱を鎮めたり、炎症を抑えたりする働きがあり、喉の腫れや痛みを伴う風邪や頭痛

重陽の節句について



チーズ

「人類が作つた最も古い食品」と言われるチーズ。

ヨーロッパにはワインと並んでさまざまな銘柄のチーズがあり、最近は日本の

食卓も賑わっています。

チーズはどこから来た？

チーズ作りの歴史は今から六〇〇〇年以上も前に遡り、そのルーツは意外にも本場のヨーロッパではなく、アジア

文献…「重陽の節句」—食養相談室 健康コラム—日本クリニック株式会社
<http://www.japanclinic.co.jp/counseling/detail.php?id=127>

(丸山)

（次ページへ）

日本で開発され、世界で注目されている薬

新薬を創出できる国は世界にそう多くはありません。その中で、日本の製薬企業は世界で3番目に多くの新薬を創出する力を持つています。

これまでに多くのくすりが日本の製薬企業によつて開発され、国際的に高い評価を受けました。その例をいくつか紹介しましょう。

①高血圧治療薬・カンデサルタ

タン（ブロアレス）、オルメサルタン（オルメテック）

この2つはアンジオテンシンⅡ受容体拮抗薬（ARB）という分類のくすりで、高血

③抗菌薬・レボフロキサシン（クラビット）

圧治療の第一選択薬の一つとして世界的に広く処方されています。

1970年代にARB

の基礎骨格を日本の製薬企業

が創製し、その後、最初の国

産のARBカンデサルタンが

1997年に、2番目のオル

メサルタンが2004年に登

場しました。

②脂質異常症治療薬・プラバ

スタチン（メバロチン）、

ロスバスタチン（クレスト

ール）

スタチンは、体内でコレス

テロールが合成されるのを阻

害することで、脂質異常症を改善するくすりの総称です。1973年に日本で青カビから最初のスタチンが発見され以来、多種類のスタチンが日本や世界から販売され、脂質異常症治療を大きく変えました。日本発のスタチンとしては、日本発のスタチンとし

た、強力な悪玉コレステロールの低下作用をもつロスバ

チンが国内で2005年に登場しました。

この2つはアンジオテンシ

ンⅡ受容体拮抗薬（ARB）

という分類のくすりで、高血

圧治療の第一選択薬の一つとして世界的に広く処方されています。

1970年代にARB

の基礎骨格を日本の製薬企業

が創製し、その後、最初の国

産のARBカンデサルタンが

1997年に、2番目のオル

メサルタンが2004年に登

場しました。

この2つのくすりは、どちらも世界的に歴史に残る抗菌薬となっています。

【参考文献】
1. ジより
2. 製薬協ホームページ
3. 潤田

パーソナルカラー診断

髪は真っ白ではなく微妙にクリーム色になるのが特徴です。髪のカラーリングが似合い、逆に黒髪にすると重たい感じになります。

アクセサリーはシルバーよりもドードが似合うタイプ。

瞳・頬・唇などと雰囲気が調和した色（＝似合う色）のこ

と。みなさんはご自身のパーソナルカラーをご存知ですか？

ヘアメイクやファッショニ

ング、ベージュなどステイリカ

ラーも得意。

ブルーベース

青みの強い、涼しげな肌色、

もしくはピンク系、やや赤みが強いタイプ。日焼けをすると真

赤になつて、それが引くとまた白に戻るタイプ。目の色は黒

か濃い紅茶のような赤みを感じます。髪はカラーリングしなくても重く感じず、明るめの茶髪になります。手首の内側の血管

が青っぽいor赤っぽく見える手をギュッと握りしめてパツと離すと赤やローズピンクの色が残るのも特徴です。

アクセサリーはシルバー・プラチナが似合うタイプ。

似合う色はネイビー、グレー、ラベンダー、ローズピンク、

黒、白などのモノトーン系青み

が似合う色。

☆パーソナルカラーは大まかに

スイエロー・ベース、ブルーベー

ス、パーソナルカラーは大まかに

スイエロー・ベース、ブルーベー

ス、パーソナルカラーは大まかに

スイエロー・ベース、ブルーベー

ス、パーソナルカラーは大まかに

スイエロー・ベース、ブルーベー

としたところ、中は透明な水と白い塊で、口にしてみると思ひもよらない美味しいだつた…というもの。そう、白い塊はチーズのことです、この話になつているのです。

が、現在のチーズ製造の基本を科学的に置き換えた原理になつているのです。

日本では薬だつたチーズ

日本にチーズが普及したのは明治以降のことですが、実

はチーズの原型である「蘇」が、飛鳥時代から作られています。百濟から仏教とともに伝來した「蘇」は、朝廷貴族の間で薬として珍重されました。百濟には天皇に納める

税の一つに定められます。しかし、貴族社会が衰退すると作られなくなつたようです。

ちなんに「蘇」を精製して

きる究極の美味を「醍醐」と

言い、そこから「醍醐味」と

いう言葉が生まれています。

昭和に入ってから始まりま

す。プロセスチーズが主流の

本格的なチーズの量産は、

時代が続きましたが、今では

カマンベールチーズやブルー

チーズもすつかりおなじみに

なりました。

（前ページより）

