

2018年10月412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

やっきょくだより

PHARMACY-NEWS

10月号

◆鹿児島市の人口(推計)◆

平成30年9月1日現在

人口総数 597,246人

特集

家庭でできる

感染対策(手洗い)

私たちの身の回りには、見えませんが、あらゆるところにさまざまな微生物が住んでいます。そして、そのすべてが子孫を残そうとしており、そのために増殖しようとしています。このような増殖が食べ物の中で行われると、食中毒や腐敗の原因になります。が、人や動物のなかで増殖した場合、それらに疾病を引き起こすことがあります。これが感染症です。

病原体が病気を起こそうとする力(病原性)が人の抵抗力よりも強くなった場合に感染が成立します。病原体の数が増えて病原性そのものが強くなったり、もともと非常に強い場合は、誰でも感染してしまいます。逆に、人の抵抗力が非常に弱い場合、ふだんは何ともないような菌(平素無害菌)に感染し、病気になることもあります(日和見感染)。

感染が成立するためには、

1. 感染源
2. 感染経路
3. 感染を受けやすい人(感受性のある宿主)

これらの3要素が揃って感染症が発生するメカニズムは、「感染の連鎖」と呼ばれています。

感染対策の原則は、この感染の連鎖を断ち切ることです。

感染した結果、せきやくしやみ、発熱、下痢のような症状が現れることが発症です。症状が現れるまでのしばらくの期間が潜伏期です。感染しても症状が現れないことがあります(不顕性感染)。このような人が保菌者(キャリアー)です。保菌者は感染したことに気が付いていないため、菌をばら撒く感染源になることがしばしばあります。また、その人の抵抗力が低下したときに発症することがあり(潜伏感染)、日和見感染

の原因のひとつになっています。

くしゃみや咳とともに排出された病原体が鼻や口から感染する「飛沫感染」(空気感染)や、汚染されたものに触って感染する「接触感染」などの様々な感染経路がありますが、基本的には手洗いでかなりの感染が防げるといわれています。

「衛生的手洗い」とは、洗って、拭いて、殺菌・消毒まで行うことで、通過菌(通過菌とは、日常生活において周囲の環境により付着した菌のこと。)をすべて除去することを目的とする手洗い方法です。感染予防や食中毒予防のため、主に食品を扱う現場に必要とされています。石けん液だけの日常的な手洗いだけでは落としきれずに残ったウイルスや細菌を除去するのに、アルコール消毒は有効です。

こんな時は、2度手洗い！
(2度手洗いは「洗って」を2回)
・トイレのあと
・嘔吐物、排便物などの処理後
・食品を取り扱う直前

2度手洗いをする事で、ウイルスの除去効果が高まるというデータもあります。

特に冬のウイルス流行時は、2度手洗いの実施をお勧めします。

アルコール系消毒剤は、ノロウイルスなどのノンエンベロープウイルスに対して十分な不活化効果がないとされています。最近の研究では、80%エタノール(消毒用エタノール)でもノロウイルスの代替ウイルスのカリシウイルスやマウスノロウイルスに対しては、ある程度の消毒効果があることが示されています。

出典…SARAYA、知っておきたい家庭でできる感染予防より

(片平)



病名シリーズ

突発性難聴

耳の病気を経験したことのない人が、明らかな原因もなく、あるとき突然に通常一側の耳が聞こえなくなる病気で、極めて稀ですが、両側に起こるものも報告されています。

・原因

ウイルス感染説や内耳循環障害説などの仮説が報告されています。ストレスが原因ともされていますが、はっきりとした原因は不明です。

・症状

突然耳が聞こえなくなる、あるいは聞こえが悪くなります。同時に耳鳴りや耳が詰まった感じ、めまいや吐き気を生じることもあります。また耳以外の神経症状（四肢の麻痺や意識障害など）は認められません。発症が突発的であり、ほとんどの患者さんが発症の時期やそのときの状況を覚えていません。

・治療

できるだけ早期に治療を開

始するほど予後が良好である（聴力が改善する）といわれています。

突発性難聴の発症前に精神的、肉体的疲労感（ストレス）を感じていることが多い、心身ともに安静にして、ストレスを解消することは重要です。難聴の程度によっては入院治療が望ましい場合もあります。突発性難聴の特効薬はありませんが、一般的にはステロイドや代謝賦活剤、向神経ビタミン製剤などが処方され、現在、最も有効とされているものは、ステロイドです。

同じような症状をおこす、

その他の病気

外リンパ腫、メニエール病、低温障害性難聴、聴神経腫瘍など。問診や頭部MRI検査などによって鑑別診断がされます。症状は、突発性難聴と似ていますが、それぞれ治療法が異なるので、正しい診断と適切な治療を受けることが大切です。

参考・・・やさしい耳鼻咽喉科講座
座 日本耳鼻咽喉科学会広島県地方部会

（朝廣）

旅館下の素敵マナー講座

旅館でのひと時、宿泊者同士やスタッフの方とも、お互い心地よく過ごしたいもの。

そこで素敵な宿泊者に一歩近づく、ちよつとしたマナーをご紹介します。より素敵に旅館ステイを楽しみましょう。

Q 正しい靴の脱ぎ方ってあるの？

A まっすぐ脱いでから、手で揃えましょう。

まず、つま先を前に向けたまま脱ぎ、真後ろを向かず、斜めにしゃがんで手で揃えましょう。下足係りがいる場合は、まっすぐ脱いだままでも構いません。

Q 重い荷物、仲居さんに持つてもらうのは気がひけるのですが…

A 持っていたで大丈夫です。

これもサービスの一環なので、遠慮せずお願いして構いません。お渡しする際、一言「よろしくお願いします」と添えるといいですね。

Q 宿帳の書き方に決まりはあるの？

A 決まりはありませんが、読みやすく、実名を。

宿帳は、宿泊者管理の他、防犯対策も兼ねていますので、必ず実名で記載を。※楷書で読みやすく書きましょう。

Q 持込みって、どの程度大丈夫？

A ペットボトル程度なら。限度をわきまきましょう。

旅館に飲食物は持ち込まない、というのが基本的なルールですが、ペットボトルの飲食物程度なら構わないでしょう。最近は持込みOKの旅館も増えているので、事前に確認してみるとよいでしょう。

Q 部屋に案内された時、座る場所って決まっている？

A 座布団のある場所に。男女なら男性が床の間側に。

座布団の場所に座り、宿泊の案内を伺いましょう。ご夫婦やカップルの場合、和の文化では男性を立てることを大事にしますので、男性が床の間前（上座）に座るのが自然です。

Q ちよつど空いているスペースが！荷物は部屋のどこでも置いていい？

A そろが床の間ならダメです。他はどこでも構いません。

床の間はお花や掛け軸などを飾り、愛でる場所。空きスペースと思いい、置いてしまいうようになりますが、マナー違反です。それ以外は出入りなどにジャマにならないのであればOK。

Q 温泉でのマナーってある？

A 入浴者同士、気配りを。気持ちよく利用しましょう。

（次ページへ）



くせもの

代表的な便秘薬と開発ラッシュが続く新薬

近年、病院で処方できる便秘の新薬が相次いで登場しています。多くの人が悩んでいる便秘。ここでは、代表的な便秘薬の種類と新薬について紹介します。

①便を軟らかくするタイプ (酸化マグネシウムなど)

腸の中の水分を多くすることで、便が硬くなることを防ぎます。

腸に刺激が少ないので、飲み続けても腸が薬の効果に慣れなく継続して飲むことができます。頑固な便秘には効果が出ないという方もいます。が、定期的に飲んでみることをおすすめします。

腎臓に負担のかかる薬です。腎臓の基礎疾患がある方には注意が必要です。

②腸を刺激し排便を促すタイプ (センナリド、ラキソベロン、アローゼンなど)

大腸に刺激を与えることで腸が動き、排便を促す薬です。便秘解消の効果が強い薬です。

しかし、このタイプの薬を連用、常用してしまうと薬の刺激に腸が慣れてしまい効果が出づらくなります。解消効果は高いですが、不調時だけの利用をおすすめします。

③腸内の環境を整える整腸剤 (ラックビー、ピオフェルミン、ミヤBMなど)

便秘薬のカテゴリーではあ

りませんが、便通の効果があ

るので紹介します。

腸内細菌のバランスを整えることで腸が動きやすい環境になり、結果として排便を促します。

体に優しく、善玉菌が優位になった腸内は免疫細胞の働きも良くなるので、病気にもかかりづらくなるという良い点があります。

便秘がひどい方には即効性があり期待できないでしょう。長く続けて飲むことで徐々に便通が良くなるので定期的に飲みたい薬です。

④新しいタイプの便秘薬が 続々と：

アミテイヤザ…上皮機能変容薬と呼ばれ、小腸に働きかけて水分の分泌を促すことで便を軟らかくして自然に排出しやすくなります。

グーフィス…胆汁酸の再吸収にかかわるトランスポーターを阻害することで、大腸に入する胆汁酸の量を増加させ、水分の分泌と大腸運動促進の2つの作用で自然な排便を促します。

他にも種類は色々あるので、医師とよく話をし、状態を知ってもらい、ご自身に合ったお薬を処方してもらいましょう。

参考…WEBサイト「便秘解消プロジェクト」

(楠元)



香りがもたらす効果



「香り」に関わる嗅覚は五感の中で、唯一「情動」に伝わりと言われています。「情動」とは、人間の感情・本能のことです。喜怒哀楽など、私たちの気分をつかさどる脳の分野に直接働きかけるのが「嗅覚」なのです。いい香り

をかぐとリラクセスできるのも、このメカニズムによるものです。香りをかぐと、その成分が鼻の粘膜から脳に信号を送り、自律神経を刺激します。その信号を即座に判断して、快・不快の感情を与え、かいだ人の気分を変えてしまう効果があります。

ここで、いくつか香りの効果を紹介します。

○レモン：気分をリフレッシュさせ、明るい気持ちにさせてくれます。精神的な行き詰まりを解消する働きがあります。

○ペパーミント：イライラを落ち着かせ、緊張などのストレスを緩和する作用があります。集中力を高め、新しいひらめき力を与えてくれます。

○ラベンダー：鎮静・鎮痛作用があるので、ストレスが溜まった時やなかなか寝付けないときに効果があります。

○ジンジャー(生姜)：心身ともに温かみを与えてくれます。感覚を鋭くし、集中力と記憶力を高める効果があります。リラクセス

ム用というよりは活動的、もう少し頑張りたいたいという場面に適しています。

○コヒー：安心感をもたらす、ネガティブな気持ちを切り除いてくれます。また、周りの人にも優しくなれる効果があるとも言われています。喫茶店に入った時にホッと癒しを感じる方も多いと思います。

いくつか挙げたように、香りは様々な効果を持っています。まずは自分の生活環境の中にある香りに注意を向けてみて、自分の気分にあったものを取り入れてみてはいかがでしょうか。

参考文献…CHINTAI情報局、香り大辞典

(東郷)

(前ページより)
宿泊者みんなで利用するお風呂。湯船に浸かる前に、汗や下半身を流す「かけ湯」は当然のマナーです。タオルを湯船に浸けるのもやめましょう。きれいだと思っても、せっけんが残っていたり、糸くずなどがお湯を汚す原因にもなります。湯船で泳ぐなんてのもっての他です。

Q 布団を敷いてもらっている間は部屋に居てもいいの？

A 居ても大丈夫です。館内施設をうまく利用して

も。
布団を敷いてもらう間、ジャマになるかと気になる方は、団欒スペースやライブラリーなどの施設があれば、利用してもいいですね。



(次ページへ)

Cooking

食欲の秋に楽しむ「秋が旬の味覚」 さんまごぼうの炊き込みごはん

秋の定番炊き込みご飯。こんがりと焼いたさんまを、わたごと一緒に炊き込んで、ごはんにうまみを移します。隠し味の梅干しが、全体をすっきりとまとめます。

材 料 (3人分)

- さんま……………1尾
- 米……………2合
- 梅干し……………1個
- ごぼう……………15cm
- 万能ねぎ……………5本
- 塩……………小さじ1/4
- 酒……………大さじ2
- しょうゆ……………大さじ1

A

下ごしらえ

米はといでザルに上げ、水気をきる。炊飯器の内釜に米を入れ、2合の目盛りまで水(分量外)を加えて30分ほど浸水させる。

作り方

- ①さんまは水で洗い、キッチンペーパーで水気を拭く。肛門のあたりから頭に向けてななめ半分に切り(わたはつけたままにする)、両面に塩をふり、そのまま5分ほどおく。魚焼きグリルに入れ、強火で7~8分焼いて中まで火を通す。
- ②ごぼうは包丁の背で皮をこそぎ取り、2~3mm幅のななめ切りにする。水にさらしておく。
- ③米と水の入った内釜から、大さじ3の水を取り除く。Aを加えて軽く混ぜ、水気を切ったごぼう、ちぎった梅干しを種ごと加える。梅干しの塩分が少なければ塩少々(分量外)を加え、1で焼いたさんまを乗せる。炊飯器で普通に炊飯する。
- ④炊き上がった後、梅干しの種とさんまを取り出し、さんまは頭と骨を取り除いて身を軽くほぐす。ほぐしたさんまをご飯に戻し入れ、しゃもじで切るように混ぜる。最後に小口切りにした万能ねぎを加えて混ぜる。器に盛り、あれば万能ねぎの残りをちらす。

☆おいしさのポイント

さんまは、斜めに切るとわたが、キレイに残る!

ゼクシィ キッチンより (川俣)



朝食は共有の食事処に用意されることが多いので、他の宿泊者に対して、浴衣の着崩れを整える程度はマナー。

Q 朝食会場へは浴衣でもOK?
A OKです。但し、最低限の身だしなみは整えましょう。

(前ページより)

参考文献 九州じゃらん
2018年5月号別冊付録

(大迫)

旅館では、次の宿泊者を気持ちよく迎えする準備があります。軽く部屋の後片付けをするぐらいの余裕をもって出発したいですね。

A 当然時間は守りましょう。

Q チェックアウトの時間、ちょっとぐらいなら遅れてもいいよね?
A 当然時間は守りましょう。

鹿児島県

感染症情報

平成30年
9/10 ~ 9/16

1. 感 染 性 胃 腸 炎 …………… 344人
2. R S ウ イ ル ス 感 染 症 …………… 282人
3. ヘ ル パ ン ギ ー ナ …………… 94人
4. A 群 溶 血 性 レ ン ザ 球 菌 咽 頭 炎 …………… 82人
5. 咽 頭 結 膜 熱 …………… 55人

県環境保健センター調べ

(定点医療機関における人数)

今月の催しのご案内

南日本薬剤センター薬局 本店 第67回 健康教室

■テーマは「血圧と高血圧症の薬について」

南日本薬剤センター薬局 本店 在宅医療支援課 薬剤師 福永 千夏

■薬草の話 南日本薬剤センター薬局 慈眼寺店 薬剤師 久保田 佳代子

お申し込み・お問い合わせ 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

会場の都合により先着各45名様参加受付をいたします。

10月18日(木)までにご連絡下さい。

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 8:30~24:00(年中無休) (23:30まで受付)	Tel 267-4365 谷山中央5-15-1
慈眼寺店	FAX 260-4197 8:30~17:30(土13:00まで 日・祝休)	Tel 267-0871 谷山中央5-17-5
坂之上店	FAX 284-6375 8:30~18:30(土13:30まで 日・祝休)	Tel 284-6373 坂之上2-14-12
中山店	FAX 284-7882 8:30~18:30(土13:30まで 日・祝休)	Tel 284-7881 山田町739番地
吉野店	FAX 210-7651 8:30~18:30(日・祝休)	Tel 210-7650 吉野町2381番地4
上荒田店	FAX 204-9361 8:30~19:00(土13:30まで 日・祝休)	Tel 204-9360 上荒田町26番19号
紫原店	FAX 297-6861 9:00~19:00(日・祝休)	Tel 297-6851 紫原3丁目33-8
鴨池新町店	FAX 297-4010 8:45~18:45(土13:15まで 日・祝休)	Tel 297-4050 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

10月はピンクリボン月間です。ピンクリボンは、乳がんの早期発見・早期治療の重要性を伝えるシンボルマークとしてアメリカで使われ始め、今では世界中で使われています。鹿児島県でも毎年10月、様々な乳がんに関する啓発活動が実施されています。20代から月に1度のセルフチェックを、40歳から2年に1回の乳がん検診を受けるようにしましょう。

編集後記

