

2018年11月413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

11月号

## ◆鹿児島市の人口(推計)◆

平成30年10月1日現在

人口総数 597,193人

## 特集

## 季節性うつ病



うつ病の中に、秋から冬にかけて毎年症状があらわれる「季節性うつ病」がある。この病気は、「季節性感情障害」(SAD)ともいわれている。

季節性うつ病の特徴は周期性にある。毎年、日照時間が短くなる10月から11月にかけて症状があらわれはじめ、日差しが長くなる3月頃になると回復するというサイクルを繰り返す。その症状から「ウインターブルー」(冬季うつ病)という別名がある。

季節性うつ病は、症状が重いと日常生活に支障をきたすこともある深刻な病気だ。

## 主な症状として

- 気分が落ち込むことが多い
- 以前ならこなせた仕事をうまく処理できない
- ぐったりとして疲れやすい、体を動かすのがおっくうになる
- 今まで楽しんできたことを楽しめない
- 考えたり、集中する力が明るい。

## ●朝の光を積極的に浴びると改善する

浴びると改善する

- 食欲が減退したり、逆に亢進し、炭水化物を中心に食べ過ぎてしまう
- なぜ秋から冬にかけての時期に季節性うつ病を発症しやすくなるのか。日照時間が減ることによって、脳内のあるタンパク質の量が著しく変動するため、精神の安定に関わつていて、「セロトニン」というホルモンの量が不足することが、うつ病の一因になつていてある。季節性うつ病のもうひとつの原因是、「体内時計」の乱れだ。人の体には「概日時計」と呼ばれる体内時計を調整する機能が備わっており、睡眠と覚醒や、ホルモン分泌のリズムを整えている。暗い時間が長い秋や冬になり、この概日時計が日差しの明暗に同調できなくなると、生理機能に影響が出てくる。

## ●季節性うつ病を緩和するための5つの対処法

## 1. 栄養バランスの良い食事をする

セロトニンが不足すると、脳の働きに不調が起こる。食事でセロトニン生成に必要なタンパク質やビタミン、ミネラルなどの栄養素を十分に摂取することが大切だ。肉、魚、大豆などのタンパク質にはセロトニンの生成に必要な必須アミノ酸のひとつである「トリプトファン」が含まれているので、過不足なく摂ることが勧められる。

## 2. ウォーキングなど

## 運動をする

寒い季節はできるだけ動きたくないかもしれないが、運動を習慣化することで心身にもたらされる改善効果は大きい。運動をすることで、爽快感や活動的な気分も得られる。運動をはじめることは、生活スタイルを改善するための第

一歩になる。季節性うつ病を抱えて、一人で悩んでいると、気持ちの落ち込みが余計に増大してしまって。そこで、その気持ちを誰かに話してみよう。もし身近に自分の感情を話せる人がいないのなら、サポートグループを見つけて、そこで自分の気持ちを話してみよう。なるべく外に出て人に会うようにしよう。

## 4. 自宅・仕事場を明るくする

季節性うつ病の改善に必要なのは、自然の光により多く当たることだ。とはいっても、冬は日が短くなるので、なかなかそうもないかないで可能であれば、自宅や仕事場の照明を明るいものに取り替えると効果的だ。

## 5. 「TODolist」を作り整理する

「TODolist」を作成し、実行可能なものに優先順序を付けて、自分に合った生産性向上スタイルを身に付けると、自分が取り組むべき目標やタスクが明確になる。手付かずのタスクだらけで頭を悩ますことからも解放される。引用…糖尿病ネットワーク

## 病名シリーズ

### 副鼻腔炎について

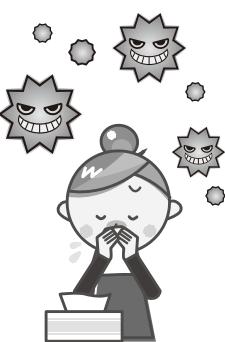
副鼻腔炎とは、鼻のまわりの骨の中に空いた「副鼻腔」という空洞部分に炎症が起こり、鼻づまりや鼻水、頭痛など、さまざまな症状が出る病気です。

副鼻腔炎には、細菌やウイルス感染などによって頭痛や顔面痛などの急性炎症症状が起る急性副鼻腔炎と、急性副鼻腔炎の長期化、繰り返しによって副鼻腔の分泌液の量が増え、粘度が高くなつた状態の慢性副鼻腔炎があります。

慢性副鼻腔炎は「蓄膿症」とも呼ばれます。

急性副鼻腔炎の多くは、風邪などでウイルスや細菌が鼻腔に感染して炎症を起こし、それが副鼻腔まで及ぶことで起ります。鼻の炎症だけでなく、咽頭炎や扁桃炎などの喉の炎症、真菌、虫歯なども副鼻腔炎の原因となることがあります。また、両親が副鼻腔炎になることが多いという研

やつきよだより



参考…アステラスHP

(向井)

究結果もあり、遺伝的な原因もあると考えられています。

副鼻腔に炎症が起ると、鼻ボリープ」や「鼻茸(はなたけ)」と呼ばれる突起ができることがあります。

急性副鼻腔炎は数週間で完全に治る病気です。しかし、きちんと治療せずにいると炎症を繰り返し、慢性副鼻腔炎を引き起こすことにつながります。慢性副鼻腔炎は、頭痛や集中できないといった日常生活に様々な支障を起こすだけなく、中耳炎など他の病気を引き起こす原因になります。鼻水や鼻づまりなどの症状が長引いている時は、そのままにせずにきちんと受診し、完全に治るまでしっかりと治療を受けることが大切です。

## 冬の乾燥に負けない肌作り!

乾燥が始まる冬の季節、肌がカサカサしたり、粉をふいたり、化粧のノリが悪くなったり…。肌が敏感になり、様々なトラブルが現れがち。しっかりと予防をして、ぶるぶるの肌を保ちましょう!

### ◆乾燥敏感肌のメカニズム

肌の潤いを保つ役割を担っているのが「皮脂膜」「天然保湿因子」「角質細胞間脂質」という肌表面にある3つの因子。

「皮脂膜」は皮脂と汗が絶妙に混ざり合つもので、天然の乳液として、私たちの肌を守っています。「天然保湿因子」は私たちの肌に然然保つています。「天然保湿因子」は私たちの肌に備わっている、天然の保湿成分。「角質細胞間脂質」には糊のように細胞どうしを結びつける働きがあり、さらに層間に水分を挟み込んで保持するので、肌の潤いを保つためには欠かせない存在です。

### ①落としすぎない洗顔

洗顔の目的は古い角質や余分な皮脂を落とす事。これらが肌の上に長時間居座り続けていると、様々な肌トラブルの原因となるので、洗顔で肌を保つことは美肌作りには欠かせません。一番注意することは、摩擦。擦りすぎると、デリケートな肌はダメージを受けてしまいます。

### 【洗顔テクニック】

#### 1、洗顔前の $\alpha$ で毛穴の奥の汚れもオフ

お風呂に浸かって、毛穴をしっかりと開いてから洗顔をするのが◎。

#### 2、洗顔料は必ず泡立てて、肌への密着度を高める

一番やつてはいけないのは、洗顔料を直接顔に伸ばしひゴシゴシと擦ること。

3、ぬるま湯で、すすぎ残しのないように洗い流す

シャワーで上から一気に洗い流すのはNG。なるべく手の平を使い、下から上

方面へお湯をかけましょう。

化粧品はヒアルロン酸、コラーゲン等、水分を抱え込み、逃がさない効果のある成分を配合している製品をお勧め。

### ③乳液・クリームでふたをする

仕上げで重要なのが、与えたものを封じ込める過程。乾燥肌は肌を保護する皮脂膜の働きが低下していることが多いので、肌がべたつくのを嫌うので、肌全体にクリームを塗り、水分や美容成分にふたをしましょう!

### 【効果アップのワンポイントテクニック】

#### ◆敏感肌で起こるさまざまなトラブル

「乾燥」と一言でいっても、それによって起こる肌トラブルの症状は様々。例えば、洗顔後の突張り感と、

参考資料…ロート製薬HP

(枝松)

「乾燥」でいっても、それによって起こる肌トラブルの症状は様々。例えば、洗顔後の突張り感と、

参考…アステラスHP

（向井）

参考資料…ロート製薬HP

(枝松)

## 処方されたくすりの保管方法について

「このお薬は遮光して保管を」、「使い始めるまでは冷蔵庫で保管を」など、お薬をもらった時に言われたことはありませんか？今回は、病院や薬局で処方された薬を自宅で保管する際の注意について紹介します。

薬は未開封の状態だと、製造してから3～5年程度は効き目が変わらずに使えるようになります。しかし、それは定められた条件下で適切に保管された場合に限られます。日本薬局方では室温…1～30℃、冷所…1～15℃、常温…15～25℃と定められており、多くの薬は室温で保管します。保管方法が特殊な場合は、当薬局では薬を入れる袋に記載し、薬剤師が説明するようになっています。室温で保管する薬は、冷蔵庫での保管には向いていません。結露で湿気を吸ってしまう恐れがあるため、注意してください。高温・多湿・光・凍結を避けることが基本です。病院から処方された薬は、

特別な指示がない限り、処方を受けた日から指示通り使用して使い切るようにしまします。処方された薬は、その時に合わせて処方された薬で保管する際の注意について紹介します。

他の人にあげたりするのは止めましょう。普段飲んでいる薬が余っている場合や、頓服薬の場合は次の保管期間を目安にして下さい。

- ・粉薬・坐薬・錠剤・カプセル（未開封）…6ヶ月～1年
- ・薬局で分包した粉薬…3ヶ月
- ・シロップ…2週間～1ヶ月（水で薄めたものは1週間）
- ・目薬…開封後1ヶ月（未開封のものは瓶の記載通り）

もちろん例外もありますので、気になつた場合は薬剤師にご相談下さい。

参考文献

- ・日本薬局方
- ・日本製薬工業協会「くすりについて」

(増田)

お鍋の美味しい季節になつてきました。最近はお鍋の種類も豊富になっており、その味に合わせて具材の種類を変ええて冬を満喫するご家庭も多いのではないかでしょうか。今回はどんなお鍋にも合う、万能食材のきのこ類についてお話をしたいと思います。

きのこに含まれる成分として有名なのがエルゴステロールです。これはビタミンDの元となる成分です。ビタミンDは体に必要なカルシウムやリンの吸収を促進し、骨などの形成を助けてくれます。つまり、きのこは子どもの发育や骨粗しそう症の予防に効果的な食材といえます。

さつそくきのこを買って食べようと思った方に、より良いきのこの活用法をお伝えします。きのこ類にはビタミンDの元が入っているのです。が、ビタミンDになるために紫外線が必要なのです。きのこを食べたら太陽の光に当たりましょう。紫外線は：どちらには、もう一つの方法

をお教えします。きのこは調理する前に1時間程度、天日干ししましょう。そうすることでビタミンDができやすくなるのです。では、手軽な干しシイタケを買えばいいのですが？と思つた方、残念ながら最近の干しシイタケは乾燥機を使つて干してあるのでビタミンDは摂取しにくいのです。干しシイタケを使う場合は、一度水で戻してから天日干しすることをお勧めします。

もう一つ、きのこに含まれる成分で注目されているのがβ-1グルカン類です。これらは免疫を活性化させる効果があります。「お先に失礼します」とくに才媛では「おはようございます」「お先に失礼します」など、日々の小さなあいさつを大切に。

もう一つ、きのこに含まれる成分で注目されているのがβ-1グルカン類です。これらは免疫を活性化させる効果があります。「お先に失礼します」とくに才媛では「おはようございます」「お先に失礼します」など、日々の小さなあいさつを大切に。

(向井)



## きの一類で元気に

まずは気持ちをこめて  
あいさつはココが違う

愛されるひとの

あいさつはココが違う

あいさつの基本

あいさつは明るく元気に。

あいさつは、相手を心地よい気分にさせます。口を大きく開け、笑顔でいいさつしてみましょう。

明るくていいねいなあいさつは、相手からのあいさつを待つのではなく、自分から積極的に話しかけましょう。

相手への好意をアピール

明るくていいねいなあいさつは、相手を心地よい気分にさせます。口を大きく開け、笑顔でいいさつしてみましょう。

プラスαのひと言を添えると

人間関係の基礎をつくる魔法の言葉

「挨拶」

KEYWORD	意味
KEYWORD	自分のほうから積極的に話しかけるのがコツ
KEYWORD	上手なあいさつのポイントはなんといっても「先手必勝」。知り合いに気づいたら相手からのあいさつを待つのではなく、自分から積極的に話しかけましょう。

(次ページへ)

# Cooking

## 鶏肉のきのこバター煮



### 材料(2人分)

- |              |               |                                |           |
|--------------|---------------|--------------------------------|-----------|
| ・鶏むね肉        | ………1枚(280g)   | ・洋風スープ                         | ………カップ1/2 |
| ・えのきだけ       | ………1袋         | ※顆粒スープの素(洋風)を湯カップ1/2で表示どおりに溶く。 |           |
| ・生しいたけ       | ………4~5枚       | ・パセリ(みじん切り)                    | ………適宜     |
| ・なめこ         | ………1パック(100g) | ・塩、こしょう、かたくり粉、                 |           |
| ・にんにく(みじん切り) | ………小さじ1/2     | オリーブ油、バター                      |           |

### 作り方

- ①鶏肉は1枚を4等分のそぎ切りにし、塩・こしょう各少々をふって、かたくり粉を薄くまぶす。
- ②えのきだけは根元を切り落としてほぐす。しいたけは軸を取り、薄切りにする。なめこはサッと洗って水けをよくする。
- ③フライパンにオリーブ油小さじ2を中火で熱し、①の鶏肉を並べ入れる。両面に焼き色をつけ、いったん取り出す。
- ④フライパンに油が足りなければ少々加え、にんにくをサッと炒める。香りが出たら②のえのき、しいたけを加えて炒め、しなりしたらスープとなめこを加える。
- ⑤煮立ったら、③の鶏肉を戻し、ふたをして2~3分間火を通して味をみて足りなければ塩・こしょう各少々で調えて火を止め、バター大さじ1を加えて混ぜる。
- ⑥器に盛り、好みでパセリを散らす。

### ☆おいしさのポイント

鶏肉を戻し入れたあとは、火を通しすぎないこと。  
肉が温まり、煮汁がトロリとからめばOK。

きょうの料理 2017 11月号 (栗野)

### 今月の催しのご案内

## 健康教室

テーマは

### 「慢性腎臓病(CKD)の予防食について」

鹿児島県栄養士会  
管理栄養士 大山 律子

参加費無料

### 南日本薬剤センター薬局 上荒田店 第20回

会場の都合により先着45名様の参加受付を致します。

■南日本薬剤センター薬局上荒田店

●場所：南日本薬剤センター薬局

●日時：2018年11月17日(土) 午後3時～午後4時

上荒田店3階 きくぞうホール

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上荒田店

☎ 204-9360

電話受付：平日の月曜～金曜日 14時～17時30分

11月15日(木)までにご連絡下さい

### 南日本薬剤センター薬局 本店 第68回

会場の都合により先着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

●場所：南日本薬剤センター薬局本店2階

●日時：2018年11月24日(土) 午後2時～午後3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本店

☎ 267-4365

電話受付：平日の月曜～金曜日 9時～17時

11月22日(木)までにご連絡下さい

うえでみましょ。  
この機会に自身のこと、少し考  
えてみましょ。  
この機会に自身  
で予防・改善が  
期待できます。  
や家族の血糖値  
のこと、糖尿病  
のことが、自分  
のことを、少し考  
えてみましょ。  
この機会に自身  
で予防・改善が  
期待できます。  
や家族の血糖値  
のこと、糖尿病  
のこと、自分  
のことを、少し考  
えてみましょ。



期待できます。  
や運動などの生活習慣が深く  
関与する2型糖尿病です。食事  
本人に多いのは生活習慣が高めと指  
摘されたことはありませんか？  
11月14日は世界糖尿病デーと定  
められ、様々な糖尿病の予防、定  
啓発活動が行われています。日  
本の機会に自身  
で予防・改善が  
期待できます。  
や家族の血糖値  
のこと、糖尿病  
のこと、自分  
のことを、少し考  
えてみましょ。

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5-15-5

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

あいさつにも姿勢がある！  
（前ページより）

### あいさつスタイル

「先に言葉、次に動作」で  
美しいしぐさに！

儀をします。動きにメリハリがでていねいな印象に。

### オフィスでは3種類のお辞儀

お辞儀を使い分けて

目の高さは  
相手と同じかやや低めで  
話すときは相手と視線の高  
さを合わせるか、相手より  
やや低い目線で目を合わせ  
ます。笑顔で明るくあいさつを  
あいさつします。このと  
きも視線は相手の目を見  
めたまま。最後にお辞儀をす  
るのがポイント

1. 会釈  
15度くらい体を傾けるのが  
会釈。ふだんのオフィスでの  
あいさつなどに使います。  
2. 敬礼  
相手へ敬意を表す敬礼は  
30度ほど体を傾けます。客  
様の送迎などは敬礼が基おは  
ります。上級のお客様やお詫びなど  
で使われるのが最敬礼。折り、深くお  
辞儀

(町屋敷)

鹿児島県 感染症情報		平成30年 10/15～10/21
1. 感染性胃腸炎	………	292人
2. A群溶血性レンザ球菌咽頭炎	………	134人
3. ヘルパンギナ	………	88人
4. RSV感染症	………	45人
5. 突発性発しん	………	29人

県環境保健センター調べ  
(定点医療機関における人数)