

2018年12月414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11月1日現在  
人口総数 597,269人

## 特集

# ロコモティブ・シンドローム



ロコモティブ・シンドローム（以下略称 ロコモ）とは、「運動器の障害のために移動機能の低下をきたした状態」です。運動器とは、身体を動かすために関わる組織や器官のことです。骨・筋肉・関節・靭帯・腱・神経などから構成されます。高齢化社会の日本では、「高齢による衰弱」、「骨折・転倒」、「関節疾患」、「脳血管障害」などから、運動器に障害が生じ日常生活に支援や介護が必要となる方が増えています。運動器の健康維持に対して関心を向け、ロコモを予防するための運動習慣が推奨されています。

● 運動器の衰えを7つの項目でチェックできる「ロコモエック」

- ① 片脚立ちで靴下がはけない
- ② 家の中でつまずいたり滑りたりする

食生活では、骨を強くするために、カルシウム、たんぱく質、ビタミン等の摂取が大切です。タンパク質は筋肉を作るためにも大切です。ただし、炭水化物や脂質を摂らないとたんぱく質を分解してエネルギーを産み出そうとするので食事のバランスも大切です。

③ 階段を上るのに手すりが必要である  
④ 家のやや重い仕事が困難である  
⑤ 2kg程度（1リットルの牛乳パック2個程度）の買い物をして持ち帰るのが困難である  
⑥ 15分くらい続けて歩くことができない  
⑦ 横断歩道を青信号でわざりきれない

このうち1つでもあてはまるばロコモの心配があります。

骨や筋肉は適度な運動や生活活動で刺激を与え、適切な栄養を摂ることで、強く丈夫に維持されます。ロコモの予防には、毎日の運動習慣とバランスの良い食生活の継続が大切です。

● 注意① 薬をのんでいる場合は食べていけない食品がある場合があるのでご注意ください。健康食品を使用する場合は、病気の治療に適さない場合や、薬との飲み合わせが良くない場合があるので使用前にご相談ください。

参考・引用：日本整形外科学会ホームページ、健康長寿ネットホームページ（金野）

● 注意② 食品添加物の中に含むものがあり、過剰に摂るとカルシウムの吸収を妨げます。また、食塩やカフェインの摂りすぎはカルシウムの尿への排出を促しま

す。加工食品やコーヒーなどの摂りすぎに注意し、減塩を心がけましょう。

筋肉は加齢とともに少しずつ減っていますが、適切な運動習慣をつけ、きちんと栄養を摂ることで、筋肉の減少を予防することができます。できることから少しづつでも始めていきましょう。



## 病名シリーズ

### アニサキスによる食中毒

#### (アニサキス症)について

##### アニサキスって何?

アニサキスは寄生虫(線虫)の一種です。その幼虫(アニサキス幼虫)は、長さ2~3cm、幅は0.5~1mmくらいで、白色の少し太い糸のように見えます。アニサキス幼虫は、サバ、アジ、サンマ、カツオ、イワシ、サケ、イカなどの魚介類に寄生します。

アニサキス幼虫は、寄生している魚介類が死亡し、時間が経過すると内臓から筋肉に移動することが知られています。

##### アニサキスによる食中毒はなぜ起こるの?

アニサキス幼虫が寄生している生鮮魚介類を生(不十分な冷凍又は加熱のものを含みます)で食べることで、アニサキス幼虫が胃壁や腸壁に刺入して食中毒(アニサキス症)を引き起こします。

##### アニサキスによる食中毒症の症状は?

○急性胃アニサキス症..食後数時間後から十数時間後に、みぞおちの激しい痛

み、恶心、嘔吐を生じます。

- 急性腸アニサキス症..食後十数時間後から数日後に、激しい下腹部痛、腹膜炎症状を生じます。

※多くが急性胃アニサキス症です。

※激しい腹痛があり、アニサキスによる食中毒が疑われる際は速やかに医療機関を受診してください。

##### アニサキスによる食中毒の予防方法は?

○冷凍してください。(20℃で24時間以上冷凍)

○加熱してください。(70℃以上、または60℃なら1分)

○魚を購入する際は、新鮮な魚を選びましょう。また、丸ごと1匹で購入した際は、速やかに内臓を取り除いてください。

##### いちごの見分け方(選び方)

○内臓を生で食べないでください。

○目視で確認して、アニサキス幼虫を除去してください。

※一般的な料理で使う食酢での処理、塩漬け、醤油やわさびを付けても、アニサキス幼虫は死滅しません。

厚生労働省HPより

(中熊)

## いちごについて



人間関係の基礎をつくる魔法の言葉

### 「挨拶」

愛されるひとの  
あいさつはココが違う

これができれば美人度急上昇!

#### プラスのひとと

あいさつの美しさが美人度を左右します。

あいさつは、使う人や使い方でもつともつと美しい言葉になります。いつものあいさつをワンランクアップするポイントをご紹介!

#### たとえば 名前をプラス

名前を添えることで

親近感をアピール

ただ「おはよう」と言うよりも「〇〇さん、おはよう」と名前をプラスすると好感度は急上昇。簡単なことですが効果はバツグンです。

#### たとえば ポジティブな言葉をプラス

相手を気持ちよくさせる

プラスのひとと言葉を

(次ページへ)

## 抗うつ薬(デュロキセチン)が腰痛に奏功

やっきょくだより

人間の痛覚伝達経路には痛みを脳に伝える「上行性疼痛伝導系」とその痛みを抑制する「下行性疼痛抑制系」があります。痛みの刺激が脳に伝わると、脳から快樂を司るドーパミンが出て、痛みを抑制する神経の働きを活性化させるセロトニンやノルアドレナリンが分泌されます。それにより脊髄にある脊髄後角という部分で痛み信号が打ち消されるため、通常、人は必要以上に痛みを感じることがないのです。有害な痛み情報の伝達にブレーキがかかるしくみになつており、このブレーキの役割をしているのが「下行性疼痛抑制系」です。いわば自己鎮痛メカニズムが働いているわけです。



【引用】週刊朝日  
2017年3月17日号  
(東)

やっきょくだより  
痛みを脳に伝える「上行性疼痛伝導系」とその痛みを抑制する「下行性疼痛抑制系」があります。痛みの刺激が脳に伝わると、脳から快樂を司るドーパミンが出て、痛みを抑制する神経の働きを活性化させられるセロトニンやノルアドレナリンが分泌されます。それにより脊髄にある脊髄後角という部分で痛み信号が打ち消されるため、通常、人は必要以上に痛みを感じることがないのです。有害な痛み情報の伝達にブレーキがかかるしくみになつており、このブレーキの役割をしているのが「下行性疼痛抑制系」です。いわば自己鎮痛メカニズムが働いているわけです。

日本では抗うつ薬として使われてきたデュロキセチン（商品名サインバルタ）ですが、従来の鎮痛剤の作用機序と違った新しい慢性腰痛症の薬として現在使われています。

【だれもが心地よい配色を目指すには】  
色について配慮すべき点は大きく2つ意識しましょう。  
①赤と緑は見えづらいので青やオレンジを使う  
文章の一部を強調したい場合などに「赤」をよく使用しまいかがちです。赤は警告色であるので目立つだろうという発想のためです。ただし、これが通用するのは一般色覚者だけです。色弱者にとつては赤や緑は黒と区別しづらい色になるため、強調に気付いてもらえないリスクがあります。そのため、資料作成など

ではオレンジや水色を使うことで黒との判別をしやすくなります。また、下線や太字を併用するとさらに効果的です。

②色に頼りすぎず、色数を増やさない  
色を多く使うと情報量が多くなり、注目すべきところが薄れてしまう可能性があります。どうしても色で判別した場合は色相（色味の違い）を変えずに、明度（色の鮮やかさの度合い）と彩度（色の明るさの違い）を変えると、まとまりが出てくるため快適に読み取ることにつながります。

普段何気なく目にしているものにはより多くの人が情報を正確かつスマートに受け取れるような配慮がされています。商品のパッケージや広告、雑誌などには製作者の思ひが文書だけでなく、文字や配色にも込められていると考えながら見ると、新しい面白さに気付くことができるかもしれません☆

【いつものあいさつ】  
あいさつが目的!の気持ちで話題が見つからない人にも積極的にあいさつを。あいさつを交わすことで新たな話題が生まれるかも!

## デザインのバリアフリー

私たち情報伝達の多くの部分を視覚に頼つて生活しています。資料やポスターなど「目で見て」理解します。一方で、人の視覚、つまり「見え方」には多様性が存在します。色の見え方の異なる色覚多様性（日本人では男性5%・女性0.2%の割合で色覚過敏などが知られるようになりました。同じものを見ていても人によって見え方が異なる場合もあるのです。

参考文献…伝わるデザイン  
(渾脳)

ではオレンジや水色を使うことで黒との判別をしやすくなります。また、下線や太字を併用するとさらに効果的です。

プラスのひと言を加えるのも◎。たとえば「おはよう」だけよりも「おはよう、いい天気だね!」のほうが印象がグンとよくなります。

使い分けができるこそ大人の女!!

