

2019年1月415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

1月号

◆鹿児島市の人口(推計)◆

平成30年12月1日現在
人口総数 597,342人

特集

体温を1℃ 上げて健康に



低体温だと

代謝も免疫力も低下

健康な人の平熱は36.5℃とされていますが、最近35℃台や36℃前半の低体温の人が増えているそうです。体温は代謝や免疫力と密接な関係があり、体温が下がると代謝も免疫力も低下すると言われています。

代謝とは、体内に取り入れた物質からエネルギーを得る、他の物質を合成したり物質を分解したりしてエネルギーを生み出す、体内で不要になった物質を取り出すなど、生命維持に必要な様々な活動のことです。

ちなみに「メタボリック」とは代謝のこと、代謝が低下して内臓脂肪が蓄積され、生活習慣病を引き起こしやすい状態のことを「メタボリックシンドローム」と言います。代謝が低下すると、疲れやすくなる、肌荒れ、免疫が低下する、太りやすくなるなど、体に多くのデメリット

トをもたらします。免疫が低下すると、風邪やインフルエンザなどの感染症にかかりやすくなったり、けがや病気が治りにくくなったりします。年齢とともに熱産能力や体温調節機能が低下するので、体温も低下します。平熱は子供の頃に測った時のままとは限らないのです。

あなたの

「低体温度」チェック

- 手足がすぐ冷たくなる
- むくみやすい
- 風邪をひきやすい
- 便秘になりやすい
- 肩こりや腰痛がある
- 疲れやすい
- 寝つきが悪い

いずれも低体温が原因のひとつと考えられる不調です。チェックの数が多いほど、低体温の可能性が高いと考えられます。2つ以上あてはまったら、ご紹介する体温アップ術を今すぐ取り入れてみましょう。

低体温を解消する

体温アップ術

低体温を解消するには、1日1回、体温を1℃上げる行動を取り入れることが大切。続けるうちに、低かった平熱が底上げされます。

朝、白湯を飲む

不純物のない白湯は、体を温めるのに最適です。特に1日のうちで最も体温が低い朝は、朝起きてすぐ飲むようにしましょう。内臓が温まり、腸の蠕動運動も活発になるので、便秘解消にも効果的です。

朝、ウォーキングをする

1日のうちでもっとも体温が低い時間帯が朝。この時間帯に30分間ウォーキングをすると0.7〜1℃体温が上がります。朝のウォーキングは自律神経の副交感神経と交感神経の切り替えをスムーズにする点でも、体温アップに効果的。ただし、朝のジョギングは自律神経に負担をかけるので、体温アップのためにはあまりオススメしません。

ゆっくりスクワット

筋肉量の多い下半身を鍛えると、体温をあげることができます。おすすめはスクワット。下半身に意識を集中させ、沈むのに30秒、戻るのに30秒を1セットとし、3回程実践してみましょう。

湯たんぽやカイロで温める

筋肉量が少なく、筋肉で産生する熱量が少ないことも低体温の原因。低体温に悩む人は女性に多いですが、その理由の一つは女性の方が男性より筋肉が少なからずです。そんな人でも、湯たんぽなどで外から直接熱を加えることで、全身の血流をアップさせて筋トレと同様の効果が得られます。カイロでもよいのですが、湯たんぽは熱容量が大きいので温める力が高く、効率的に体温を上げることができます。最近では、電子レンジでチンするだけで使用できる簡単な湯たんぽもあります。特に入浴前に、冷えている部分を湯たんぽで温めると、体温アップに効果的です。

参考文献／沢井製薬運営情報サイト『サワイ健康推進課』

(補元)

病名シリーズ

急性膵炎

主な働きとして、インスリンを分泌したり、消化酵素を含む膵液を分泌したりする膵臓の病気の一つに、急性膵炎があります。

膵液に含まれるタンパク質分解酵素トリプシノーゲンは、通常なら、膵臓から十二指腸に分泌され、そこでトリプシンに活性化されてからその役割を果たします。しかしながら、何らかの理由で、膵臓の中で活性化してしまい、膵臓自体を消化して膵炎を起こしてしまいます。

○急性膵炎の症状

- ・ みぞおちから臍にかけての激しい痛み
- ・ 背中や、腰が痛む場合もある
- ・ 発熱
- ・ 吐き気、嘔吐
- ・ 重症になると、ショック症状を来す場合もある

○急性膵炎の主な原因

多いのが過度な飲酒や胆石症が原因となる場合です。また、その他にもありますが、

脂肪分の多い食事も原因となることもあります。

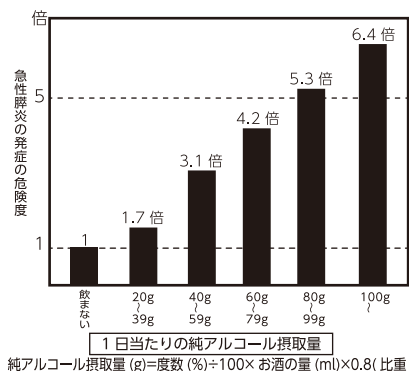
飲酒に関しては、摂取量が増えることによって、その危険性が増すとも言われています。(グラフ参照)

急性膵炎は、重症化すると生命に危険を及ぼすことのある病気です。

年末に引き続き、年始も飲酒の機会が多いと考えられますので、暴飲暴食に、また、過去に罹患したことのある方は、再発しない様に禁酒する等、注意して下さい。

お酒を飲まない人を1とした

場合の、急性膵炎発症の危険性



(鮎川)

世界各国のお正月の過ごし方

あけましておめでとうございます。皆様はお正月はどのようなに過ごしましたか。元旦は家族でゆっくり過ごし、お雑煮やおせち料理を食べ、初詣に行き、新年の健康や幸福をお祈りするという方が多いのではないかと思います。では、外国ではどうでしょうか。新年の迎え方、風習など日本とは少し違う世界各国のお正月の過ごし方を紹介します。

○アメリカ:

ニューヨークのタイムスクエアでは、毎年1日の午前0時までのカウントダウンが行われます。1日になると花火が打ち上げられ、にぎやかに新年を祝います。しかし、年末年始の祝日は元旦のたった1日のみ。1月2日からはもう仕事始めです。

○中国:

中国のお正月は旧暦の1月1日に行われるため毎年1月終わってから2月半ばごろの間になります。中国の人は新年を迎えた瞬間、まず爆竹を鳴らします。正月休みは家族、親戚で集まり、縁起がよいとされる赤い袋に入れたお年玉は結婚していないければ大人でももらうことができます。そうです。

○スペイン:

新年を告げる時計の鐘の音の一つ一つに合わせて合計12粒のブドウを食べると12ヶ月(1年)幸せになるといわれています。年末には皮をむいて種を取った12粒のブドウの缶詰がお店に並びます。

○エストニア:

元旦には7回食事をする習慣があります。これは新しい年に豊富な食糧を確保できることを祈願した風習です。7回の食事をしたら、7人分の力をもつことができる信じられています。

いくつか紹介しましたが、世界各国のお正月の過ごし方は本当に様々です。また、日本独自の正月を再認識できる良いきっかけにしたいだけだと思います。

参考資料: Infoseek ニュース、京都地主神社HP

(東郷)

くすりじぶんで

薬の正しい使い方

薬を水で飲む理由とは

錠剤やカプセル、粉薬を飲むときは「水かぬるま湯で飲む」ことが基本です。

まず内服薬は口の中で唾液や水と混ざり、食道を通って胃に運ばれます。水を含まず薬だけで飲むと食道や胃の粘膜に直接触れ、それが刺激になつて粘膜に障害（潰瘍や出血）を起すことがあります。特にゼラチン製の殻に入つたカプセルは唾液などの少量の水分ではベタベタして、のどや食道に引っかかりやすくなるので注意が必要です。

また、内服薬の周りに水分があると有効成分が溶け出しやすくなります。そのためには、コップ一杯（180〜200 ml程度）の水かぬるま湯と一緒に飲むと良いとされています。メーカーは水と一緒に飲んだ場合を想定して安全性を担保しています。

さらに、水以外の飲み物で飲むと、薬の効果に影響がでたり、副作用が出やすくなる場合があります。

・アルコール

どの薬でも基本的にダメですが、特に催眠鎮静剤や抗アレルギー薬は作用を増強させてしまい、強い眠気や意識障害を起こす危険性も考えられます。

・牛乳

カルシウムやたんぱく質を豊富に含む牛乳は、薬との相互作用を引き起こしやすく、薬の有効成分が牛乳のカルシウムと結合して、効果が半減してしまうものがあります。

・ジュースやスポーツ飲料
水、硬度の高い水

ジュースの中でも、グレープフルーツジュースは注意が必要です。薬の代謝酵素の働きを弱める有機化合物が含まれるため、薬によっては効果が増強してしまう場合があります。

また、スポーツ飲料水はカルシウムなどのミネラルが含まれているため、牛乳と同じ理由で効果が半減してしまう場合があります。

このようにせっかく薬を飲んでも正しい飲み方でなければ意味がありません。指示された用法用量をきちんと守り、お水で飲むよう心がけましょう。

（日経スタイル、エルメッド
エーザイ株式会社）

（原口）

食養生【1月】

1年のうちで最も寒い時期。体に悪影響を与える寒さ（寒邪）の影響で「陽のエネルギー・パワー」が消耗されやすくなります。「寒邪」を発散させて追い出し、体を温める食材をとりましょう。胃腸の機能を整え、引き続き「腎」の養生、特に腎の「陽のパワー」を養うことが大切です。

《ししやも》
*中国医学の
考え方

「腎」の働き

を助け、「腎」に宿る精気を強める作用があり、特に冬は、子持ちのものがお勧めです。



子どもの成長・発育に良いほか、加齢により「腎」の精気が不足すると起こりやすい、骨粗しょう症、腰痛、耳鳴り、物忘れがある人にお勧め。「気」「血」を補う作用もあるため、疲れやだるさ、動悸、不眠、貧血などの改善



に。妊産婦の栄養補給、産後の母乳不足にも。

《主な栄養素と働き》

現在、市場に出回っているのは主にノルウェー、カナダなどの「からふとししやも」で、北海道でとれるししやもとは別のものです。いずれも、骨ごと食べられるためカルシウムが豊富にとれます。また、造血に関与するビタミンB12や、抗酸化の働くセレンなどを多く含みます。

干物なので100g当たり1.5gと塩分を多く含むので、調味料の使用は控えめに。

きょうの健康

2017年1月号

（大谷）



大人の会話の基本

会話が楽しくなるコツは

あいづちにアリ!

基本の6大あいづちを

マスターしよう

会話を楽しくするコツは、話し上手より聞き上手になること。そこで大切なのが「あなたの話を聞いていますよ」というメッセージを伝えるさまたまなあいづちです。ただし同じあいづちばかりだと話がふくらまないので、状況に応じて使い分けて。



! 同意のあいづち

会話を弾ませるには、まず相手の話に共感すること。相手の意見に反対だったり、反対意見やアドバイスを唱えたいときでも、一番最初に同意のあいづちを打つことで、その後の会話がグンとスムーズに運びます。



（次ページへ）



疲れ知らずになる！朝の「パワー・サラダ」

「パワー・サラダ」とは、野菜と果物、肉や魚などにナッツや穀類などをトッピングした、食事になるサラダをさします。たんぱく質は肉や魚、豆や大豆製品、卵を2つ以上組み合わせます。

朝のパワー・サラダはここがいい！

- ①たんぱく質と炭水化物で体内時計リセット
体内時計の乱れは、代謝を乱します。たんぱく質、炭水化物のバランスが良い食事を取ると体内時計がリセットされ、朝にリズムが整います。
- ②豊富な食物繊維でお通じ改善
野菜や果物には食物繊維が豊富。不溶性食物繊維は便のかさを増し、水溶性食物繊維は腸内細菌のエサとなり腸内環境を整えます。
- ③ベジファーストにすれば太りにくい
野菜に含まれる食物繊維が糖の吸収を穏やかにして血糖値の急な上昇を防ぎ、インシュリンの分泌を抑え脂肪の蓄積を防ぎます。

*1日の目標量の半量を目安に

野菜
175g

果物
100g

肉

魚

大豆製品
50g

が目安の
レシピ紹介。

食材を全部切るだけ パワー・サラダ(チキンサラダ)



254kcal たんぱく質16.3g 食物繊維2.9g

材 料(1人分)

- ・市販のサラダチキン…50g
- ・レタス……………1枚(30g)
- ・ミックスビーンズ……………10g
- ・オレンジ……………1/2個(100g)
- ・キュウリ……………1/2本(45g)
- ・塩……………ふたつまみ(4g)
- ・ミニトマト……………4個(60g)
- ・オリーブオイル…大さじ1
- ・市販のカットキャベツ…1/3袋(40g)

作り方

- ①サラダチキンはそぎ切りにする。キュウリは縦に3～4ヶ所皮をむき7mm幅の輪切りにする。
ミニトマトはヘタを取って半分に切り、オレンジは皮をむいて7mm幅の輪切りにする。
- ②皿に具材を盛り合わせ、塩とオリーブオイルを振りかける。
(徳満)

！ 驚きのあいづち
相手の感情のトーンに合わせ、あいつちを打つことも大切。こちらが驚くような話題

！ 同情的あいづち
自分の味方になって話を聞いてくれる人とは親近感がアップします。そこで相手の悲しみや怒りなどの感情には、できるだけ同情し、その気持ちを伝えましょう。

！ 展開のあいづち
ただ黙って話を聞くだけでなく、ときにはあいつちで相手の話を広げてあげることも大切。ひとしきり話を聞いた後に、「それから？」や「それは○○ということですか？」など話題をふくらませるようなあいつちをはさんでみて。

を振られたときは、少しテンションを高めに驚きの言葉を口にしましょう。同年代や親しい友達なら、「うそー」や「マジで？」などもOK。

鹿児島県

感染症情報

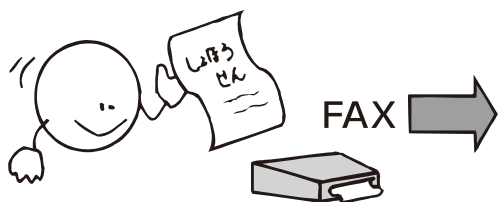
平成30年
12/10～12/16

1. 感 染 性 胃 腸 炎 ……………482人
2. イ ン フ ル エ ン ザ ……………392人
3. A群溶血性レンサ球菌咽頭炎 ……………187人
4. 咽 頭 結 膜 熱 ……………99人
5. 水 痘 ……………36人

県環境保健センター調べ

(定点医療機関における人数)

病院・医院の 処方せんをもらったら



南日本薬剤センター薬局

FAX利用が便利です。

ご自宅、その他のFAXをご利用の上処方日を含めて4日以内に、処方せんを持って来局されると、待ち時間も少なく便利です。

あけましておめでとうござい
ます。お正月はゆっくり過ごせ
ましたか？1月7日の朝に七草
粥を食べると、その一年は病氣
をしないとされています。お
粥は消化しやすく、程良く温か
いお粥を食べると体が温まり血
行が良くなるため、胃腸の働き
を回復させるのに役立ちます。
新年の無病息災を願いながら七
草粥をじっくり
味わってみ
てはいかがで
しょうか？



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
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(第2・4・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

新年のごあいさつ

株式会社 南日本薬剤センター
代表取締役社長 岩元 正義

新年明けましておめでとう
ございます。昨年は多くの方
に南日本薬剤センター薬局を
ご利用いただきありがとうございます。
引き続き本年も
よろしく願いいたします。

さて、昨年の第5回の市民
公開講座は「糖尿病」をテー
マに開催しました。大変好評
で定員いっぱいご参加頂きま
した。又、熊大薬学部との連
携で行っていただきました薬草キ
ャラバンも昨年は春・秋の2
回実施し大好評を得ました。
そして昨年の一月に鴨池新町
店が新規開局し、五月には坂
之上店が新築移転し店舗が大
きくなりました。お客様で患
者様がいろいろな医療機関の
処方箋をお持ちいただいてお
ります。

これからも地域のかかりつ
け薬局・薬剤師として職員一
同頑張つてまいりますので本
年もよろしく願いいたしま
す。

株式会社 南日本薬剤センター
副社長 川島 敏男

新年明けまして、おめでと
うございます。旧年中は、皆
様にはいろいろご指導頂き厚
くお礼申し上げます。

今年は消費税の10%への
アップが決まっています。3
%から5%へさらに8%そ
して10%と年を経る毎にアッ
プしてきましたがその都度、
言い訳的には医療、福祉に使
うとのことで国民を惑わして
決まって来ましたが、実質的
には医療、福祉には予算が付
かず逆に縮小傾向にあり、不
思議なこと今年、消費税は
上がるのに薬価は下がります。
す。薬の種類によっては調剤
すればするほど赤字になるよ
うな事態に成りつつありま
す。そのように我々薬局業界
においては、非常に厳しい状
態に成りつつあります。
しかし、その様な世相だか
らこそ、我々の考え方や、行
動など、真価が問われる年にな
るのではと考えております。
十千十二支では今年「己亥
」になり、十二支で最後の
年となり生命が閉じ込められ
次の年に更なる飛躍をするた
めの準備の年となって居ます。
私たちも、じっくりと時間
をかけ、皆様方の求めに答え
られる様に力を蓄えたいと考
えます。
本年も昨年同様ご指導ご協
力の程よろしくお願いいたし
ます。

各店舗のご案内



南日本薬剤センター薬局 上荒田店
鹿児島市上荒田町26番19号
TEL:204-9360 FAX:204-9361



南日本薬剤センター薬局 本店
鹿児島市谷山中央5-15-1
TEL:267-4365 FAX:267-6144



南日本薬剤センター薬局 紫原店
鹿児島市紫原3丁目33-8
TEL:297-6851 FAX:297-6861



南日本薬剤センター薬局 中山店
鹿児島市山田町739番地
TEL:284-7881 FAX:284-7882



南日本薬剤センター薬局 慈眼寺店
鹿児島市谷山中央5-17-5
TEL:267-0871 FAX:260-4197



南日本薬剤センター薬局 鴨池新町店
鹿児島市鴨池新町5-8-1F
TEL:297-4050 FAX:297-4010



南日本薬剤センター薬局 吉野店
鹿児島市吉野町2381番地4
TEL:210-7650 FAX:210-7651



南日本薬剤センター薬局 坂之上店
鹿児島市坂之上2-14-12
TEL:284-6373 FAX:284-6375

本店

南日本薬剤センター薬局
統括薬局長 **加治屋 忠一**

謹んで新年のお喜びを申し上げます。
皆様方には日頃より大変お世話になって
おります事をこの場を借りて御礼申し上げ
ます。

本年も職員一同宜しくお願い致します。



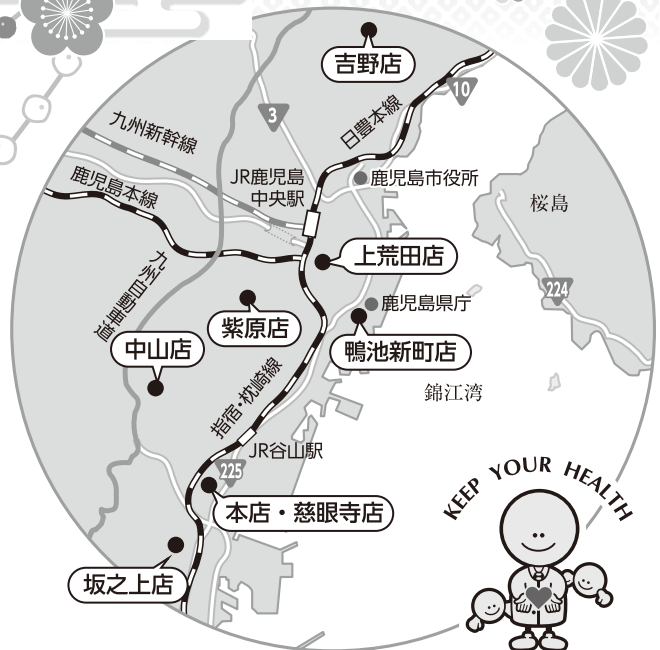
本店 薬局長 **山門 慎一郎**

明けましておめでとうございます。地
域の基幹薬局として本年も貢献致しま
す。お薬はもちろん健康・介護のご相談
お待ちしております。



在宅医療支援課 **渋谷 幸太**

謹んで新年のお祝いを申し上げます。
在宅医療を希望される方で、お薬の受
け取りや服薬管理などでお困りのことが
あれば、遠慮なく相談下さい。

**新年のごあいさつ****慈眼寺店**

薬局長
東 博和

明けましておめでとうございます。
慈眼寺店は、待合室に無料の骨量
測定器などを設置しています。皆様が
日頃から相談しやすい薬局づくりに心
がけております。今年も「かかりつけ
薬局」として当薬局をご利用下さい。

**坂之上店**

薬局長
古川 龍一郎

あけましておめでとうございます。
本年も皆様のますますのご健勝を祈
念し、新年のご挨拶とさせていただきます。

**中山店**

薬局長
金野 泰

地域の皆様の、医薬品の適正使用
と健康維持のお役に立てるよう、職務
にひたむきに謙虚に取り組む所存で
す。本年も宜しくお願い申し上げます。

**吉野店**

薬局長
紙屋 周一郎

明けましておめでとうございます。
地域の皆様の健康をサポートする
ために全力を尽くしてまいります。
本年もどうぞ宜しくお願い致します。

**上荒田店**

薬局長
淵田 健明

新年明けましておめでとうございます。
今年も皆様の「健康サポート薬
局」「かかりつけ薬剤師」として頑張
ってまいります。宜しくお願い致します。

**紫原店**

薬局長
中熊 辰徳

あけましておめでとうございます。
私事ではございますが、新年を迎え
年男となりました。今後も患者様に満
足してもらえるよう、猪突猛進で頑張
りたいと思います。

**鴨池新町店**

薬局長
倉野 百合香

新年あけましておめでとうございます。
昨年のオープン以来、たくさんのご利用あ
りがとうございます。
本年も宜しくお願い申し上げます。

