

2019年3月417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

やっさくくだより

PHARMACY NEWS

3月号

◆鹿児島市の人口(推計)◆

平成31年2月1日現在

人口總數 596,950人

特集

砂糖依存症って

ご存知ですか？



「アイスはケーリーのお餃頭なんだかイライラしてきたから甘いものを食べて気分をリフレッシュしよう。家庭でもオフィスでも普通に見られる光景です。近年の調べによれば、コンビニが身近にある現在、20代の男女の6割以上が「週に2回以上」スイーツを

● 糖類が血糖値の乱高下、
脳とこのころの不調を
呼び起こす

ランチは食べないでおこう
というダイエット感覚が当た
り前になっています。

しかし、現代人にとっては
ここに大きな落とし穴がある
かもしれません。巷にあふれ
る美味しいお菓子と共に通して
含まれているもの、それは
「砂糖」。お菓子のみならず
食卓で味わうほとんどの料理
に含まれている砂糖をはじめ
とした「甘味料」。これらが
依存性の高い危険な存在とし
て専門家が警鐘を鳴らしてい
るのをご存知でしょうか。

コーヒー・ブレイクで甘いものが1日の楽しみなのにといふ人はガツクリきてしまうかもしれません。しかしながら、「糖質」と「甘味」は脳を刺激する性質があり、その依存性は麻薬のコカイン以上であるという動物実験の結果が公表されています。

●覚醒剤より依存度の高い 「糖質」と「甘味」

人間の身体は砂糖などに含まれる糖質を一定以上摂取すると、血糖値が大幅にアップするようになります。すると血糖値を下げようとインスリンが分泌されるのが、これが働き過ぎると血糖値が下がり過ぎてしまいます。そうすると、今度は血糖値を上昇させようとしてアドレナリンが放出されます。いわゆる興奮した時に大量に放出されるホルモンですが、これが過ぎると思考力・集中力が奪われ、イライラがつるのであります。

食べていると報告されてしまう。そんなスイーツですが、イライラの元は、実は気分転換に口にしている甘味、糖類なんかから来ているのかもしれません。

はいわゆる糖質制限食、主食や芋類などを減らす食事法が勧められています。もちろん、砂糖もきつちり抑えられています。とはいっても、砂糖の程度については専門家の間でもはつきりはしていませんし、個人差もあると思われますので、医師との相談も必要で

カルシウムの補給を
「パンもお菓子もダメなら
何を食べたらいいの?」と現
代人としては叫びたくなつて
きますね。「糖質」はいわゆ
る主食、「米・パン・麺類・
粉もの」にもバッヂリ入つて
いて、甘くなければ良いとい
うわけではないようです。
それではどんな食事を摂れ
ば良いの?どうしよう。一般的に

● まずビタミンBと
ウムが使われます。常に糖質をとっているということは、常にビタミンB・カルシウムを消費していると同義になつてしまい、悪影響を及ぼすと懸念されています。具体的には「うつ状態」「冷え性」「骨粗しょう症」などの病名があがっています。

つてこの上ない快感であり、さらなる心地よさを求めて糖質を求めるよう信号を送り繰り返してしまいます。「体内で分泌されるモルヒネ」と呼ばれるエンドルフィンまで分泌される。そうで、依存度は格別。それらが蓄積していくことで糖尿病に繋がつてゆくのは道理です。その他にも、糖質が消化さ

参考
・なるほど健康塾..糖質と甘味は中毒になる
・WEB MAGAZINE..健康ライフ

現代のスイーツ文化を享受している私たちに「砂糖断ち」はなかなか厳しいものがありますが、イライラをなくしてクリアな身体になるためにも、食事の改善を取り入れていくのがベターなようです。

ビタミンBは「玄米」「卵」「納豚」豆」「レバ」「卵」「納豚」「乳製品」など、カルシウムも「乳製品」「大豆・大豆加工品」「海藻・小魚」で摂ることができます。サブリメントの力を使うのもありかもしれません。その上で料理に使っている砂糖を減らしてゆくお菓子もベタ甘なものから薄味のものへと変える。思いの外砂糖の含有量の高い缶コーヒー や ジュースを控えるなど、できそうなところから徐々にならしてゆくのが無理かもしれません。

というわけで、やみくもに糖質を減らすことよりも、逆に栄養素を増やすことがはじめの一歩にはちょうど良さそうです。まずは糖質が増えると失われる、ビタミンBやカルシウムが含まれる食事を心がけてみましょう。

過敏性腸症候群 (IBS)について

今回は主にストレスに起因して、下痢や便秘を慢性的にくりかえす過敏性腸症候群(IBS)について紹介します。

ストレスによつて不安状態になると、腸の収縮運動が激しくなり、また、痛みを感じやすい知覚過敏状態になります。この状態が強いことがIBSの特徴です。IBSになる原因は分かっていますが、細菌やウイルスによる感染性腸炎にかかつた場合、回復後にIBSになりやすいことが知られています。

IBSは、便の形状と頻度から「便秘型」、「下痢型」、「混合型」、「分類不能型」の4つの型に分けられます。

IBSの治療では、まず生活習慣の改善が重要です。3食を規則的にとり、暴飲暴食、夜間の大食を避け、食事バランスに注意したうえで、ストレスを溜めず、睡眠、休息を十分にとるように、心がけてください。炭水化物あるいは脂質を多く含む食事、コーヒー、アルコール、香辛料な

やつきよくだより

便通の変化が生じやすくなることがあります。症状を誘発しやすい食品がある場合は、それらの食品をできるだけ控えるようにします。ヨーグルトなどの発酵食品は症状の軽減に有効ですのでお勧めです。また、便秘型の患者さんは食物繊維を多く含む食品が効果的です。さらに、適度な運動によつても症状の軽減効果が期待できますので、運動不足の患者さんに対しても、継続可能な運動を行うことをお勧めします。薬物治療の前に、まずは生活習慣を見直してみましょう。

IBSの症状で困ったときは、かかりつけ医や内科クリニックにまず相談してください。内視鏡検査が必要な場合は、消化器内科で検査することになります。また、ストレスの影響が強いときや気持ちが不安定な場合は心療内科を受診してみましょう。



参考文献

日本消化器病学会ガイドライン「過敏性腸症候群 (IBS)」患者さんとご家族のためのガイド

(増田)

ひな祭りの食べ物の意味や由来

ちらし寿司



諸説あるようですが、平安時代より桃の節句には現在のお寿司の起源

とも言われている「なれ寿司」に、エビや菜の花を載せて彩をよくして食べられていました。それが現代に受け継がれていくうちに豪華でより見栄えのするものを求めるようになり、ちらし寿司へと変化していくと言われています。ちなみに、ちらし寿司にのついている具材にもそれぞれに意味があります。例えば、エビには「腰が曲がるままで長生きできますように」レンコンには「先が見通せるよう」豆には「健康でマメに働く」といった具合です。

ひなあられ



元々「雛の国見せ」という風習から来てています。雛の国見せとは、貴

族階級の娘達が雛人形を川辺や野原に持ち出し、春の景色を見せてあげるといったものなのですが、その際に食べるものとしてひなあられは生まれました。元は雛祭りに欠かすことのできない食べ物である菱餅を碎いて揚げたものだとされています。



大人の会話の基本

話しかける力の磨き方

会話を楽しくスムーズに運ぶためには、まず豊富な話題を用意すること、そして相手に関心を持つことが大事。ポイントを押さえて、会話の達人を目指しましょう!

Point 1 話題力

相手が関心を持ちそうな話題を投げかけよう

【基本の話題選び】

「ミッドタウンには行きましたか?」など今話題のスポットや商品の話を。

旅行

「夏休みはどこに行きますか?」などなるべく相手が答えやすい内容で。

テレビ

昨日観たドラマや、気になるニュースなど誰にでも気軽にお話せる話題がオススメ。

趣味

最近観た映画や読んだ本などを趣味に関すること。相手の趣味がわかればその質問も。

店

「ランチは○○に行きました。美味しいですよ」など相手と共有できる情報が○。

スポーツなどのイベント

「昨日のサッカー面白かったですね」など話がふくらむ

(次ページ)

くすりについて

医薬品副作用被害救済制度とは?



「医薬品副作用被害救済制度」は、病院・診療所で処方されたお薬、薬局で購入したお薬を適正に使用したにもかかわらず発生した副作用により、入院治療が必要な程度の疾病や障害などの健康被害について救済するものです。

給付の請求は、健康被害を受けた本人またはその遺族が、直接医薬品医療機器総合機構に対して行います。その際に、医師の診断書などが必要となります。

提出された書類とともに、厚生労働省が設置し外部有識者で構成される薬事・食品衛生審議会における審議を経て、支給の可否が決定されます。

給付には入院治療を必要とする程度の健康被害で医療を受けた場合の①医療費②医療手当、日常生活が著しく制限される程度の障害がある場合の③障害年金④障害児養育年金、死亡した場合の⑤遺族年金⑥遺族一時金⑦葬祭料の7種類があります。給付額は種

類ごとに定められております。

ただし、①医薬品の副作用のうち入院治療を要する程度ではなかつた場合などや請求期限が過ぎてしまっている場合、②医薬品の使用目的・方法が適正と認められない場合③対象除外医薬品による健康被害の場合、④法定予防接種によるものである場合、⑤医薬品の製造販売業者などに損害賠償の責任が明らかな場合、⑥救命のためにやむを得ず通常の使用量を超えて医薬品を使用したことによる健康被害で、その発生があらかじめ認識されていたなどの場合は給付の対象になりません。

医薬品は正しく使つていても、副作用の発生を防げない場合があります。いざという時のために、ぜひ知つておいでほしい制度です。

参考・引用…
独立行政法人 医薬品医療機器総合機構ホームページ
(倉野)

三月が旬の食材

旬の食材を知ろう!

〔前ページより〕
ような話題を提供して。

持ち物チェック

「その靴素敵ですね」など第一印象で目についたものをほめる。ただし「いくらですか?」など詮索するのはNG。

3月が旬の食材

・巻螺(サザエ)

サザエは、磯の香りが強い壷焼きやコリコリとした食感の刺身で馴染み深い巻貝の一種。サザエは小さいという意味で、海中の「小さな家」または「小さな柄(角)」をつけた貝が名前の由来とされています。北海道南部から九州まで岩礁のある磯に生息し、夜行性で危険に逢うと螺旋状の殻のなかに閉じこもります。

貝殻の角は遺伝的な要因もありますが、波が強く潮の流れが速い荒磯で育つと発達し、貝殻の角は遺伝的な要因もありますが、波が強く潮の流れが速い荒磯で育つと发育と無くなると考えられています。サザエは春先に水温が上がる

と活発に動き出し、産卵に向けて海藻を食べて太るため、春から初夏が旬。桃の節句の縁起物としてサザエを用意する風習がありますが、これは

卷貝が願い事を叶えるといわれから来ています。サザエはカロテンが豊富で、筋肉質の足にコラーゲンを多く含みます。

・真鯛(まだい)

九州から北海道南部の全国の岩礁地帯に広く分布し、春の産卵期直前が旬といわれています。特に桜の季節に瀬戸内海で捕れる真鯛は「桜鯛」

旬の食材

旬の食材を知ろう!

情報収集

初対面の人に会うときは相手の趣味やライフスタイルを事前に情報収集しておくと、会話がスムーズに運びます。

八朔(はつさく)

八朔とは、八月一日のこと。旧暦の8月朔日(ついたち)頃より食べられることか

ら八朔と名づけられました。

すが、実際にはその頃にはまだ熟してはいません。最もお

いしくなる旬は、冬を越して実が熟す2月～3月頃。果汁が少なめでほのかな苦みと独特のサクサク感が特徴です。苦味成分はポリフェノールの一種で、血中コレステロール値の改善効果や抗アレルギー作用などもあるといわれています。ビタミンやミネラルも豊富で、多く含まれるケエン酸やリノール酸などの有機酸の疲労回復効果との相乗効果で、風邪の予防などにも効果的です。

Point 2 質問力

相手を詮索しすぎず、自分の情報を提供して

前置きの言葉

いきなり質問しない!

それほど親しい間柄でもないのに、唐突にあれこれ質問するのは失礼。何か聞きたいときは「ところで」や「もし失礼だつたらごめんなさい」と、印象がよくなります。

【まず自分から】

自分から! 質問ばかり連発するのも相手によい印象を与えません。

たとえば「どちらにお住まいですか?」と質問する際に

は、その前か後に「私は横浜に住んでいるんです」など自分の情報を付け加えて。

(枝松)



明治HP..親子で楽しく明治デイリーレシピ「旬の食材」より

(枝松)

(次ページへ)

Cooking

疲れ知らずになる!
朝の「パワー・サラダ」



蒸すだけパワー・サラダ【厚揚げサラダ】

材 料 (1人分) 218kcal たんぱく質8.8g 食物繊維5.1g

・厚揚げ	…1/3枚(50g)	●タイ風ドレッシング(2・3回分)
・大根	…1.5cm厚(50g)	・ナンブラー(醤油でもOK)…大さじ1弱(20g)
・レンコン	…中1/3節(50g)	・米酢…小さじ4(20g)
・ニンジン	…中1/3本(30g)	・ゴマ油…小さじ2(10g)
・モヤシ	…40g	・米油(油でもOK)…小さじ4(20g)
・青シソ	…3枚	・塩…ふたつまみ(4g)
・カットパイナップル	…100g	・輪切り唐辛子…少々

作り方

- ① 大根は皮をむいて1cm厚さのイチョウ切り、レンコンは皮をむいて7mm厚さの半月切り、ニンジンは皮をむいて7mm幅の輪切りにし、厚揚げは2cm角に切る。青シソは細切りにする。タイ風ドレッシングの材料を混ぜる。
- ② せいろかザルに青シソ以外の①とモヤシを入れて8分ほど蒸す。蒸しあがったら皿に盛りカットパイナップルを添えて青シソを乗せドレッシングをかける。

作りおき活用!パワーサラダ 【スマーカーサーモンとパプリカのサラダ】

材 料 (1人分) 284kcal たんぱく質14.1g 食物繊維3.5g

・スマーカーサーモン	…30g	●すりおろしニンジン
・グレープフルーツ	…中1/3個(100g)	ドレッシング(2・3回分)
・モツアラチーズ	…20g	・ニンジンすりおろし…中1/3本分(50g)
・パプリカ(赤・黄)	…各1/2個(120g)	・米酢…小さじ2(10g)
・紫タマネギ(普通のタマネギでもOK)	…3mmの輪切り(15g)	・塩…ひとつまみ(2g)
・ベビーリーフミックス(またはルコラクレーン)	…30g	・オリーブオイル…大さじ2(30g)
・塩	…適量	・ハチミツ…小さじ2(10g)
・オリーブオイル	…適量	

作り方

- ① パプリカは焼いて皮をむき1cm幅に切って塩を振り、オリーブオイルでマリネしておく。紫タマネギは薄い輪切りに、グレープフルーツは外皮と内皮をむいておく。
すりおろしニンジンドレッシングの材料を混ぜておく。
- ② 皿にすべての具材をバランスよく盛り付け、ドレッシングをかける。

日経ヘルスより (徳満)

今月の催しのご案内

南日本薬剤センター薬局 中山店

第32回

健康教室

■南日本薬剤センター薬局



参 加 費 無 料

●お申し込み・お問い合わせは 南日本薬剤センター薬局中山店

☎ 284-7881

電話受付: 平日の月曜日~金曜日 14時~18時

テーマは「糖尿病の薬について」

南日本薬剤センター薬局

中山店薬局長 金野泰

●日時: 2019年3月16日(土)
午後2時30分~午後3時30分

●場所: 中山生協クリニック2階研修室

*先着30名まで *3月14日(木)までにご連絡下さい。

宜しくお願ひ致
ります。
これまで
の愛読の程
度です。
これからも変わ
らずご愛読の程
度です。

平素は当薬局だよりをご愛読
いただき、誠にありがとうございます。
また、毎月発行しております。
ました薬局だよりですが、来年
度から1年に4回、春・夏・
秋・冬と各シーズンに1回の發
行へと変更を予定しております。
発行回数は減りますが、そ
の分内容の充実したものにして
いこうと思っております。

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)

谷山中央5-15-1

慈眼寺店 FAX 260-4197 Tel 267-0871

8:30~17:30(第2・4土・祝日・祝休) 谷山中央5-17-5

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

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

〔様子を見る〕

(前ページより)

二択で始めて反応を見る
「東京に住んでいるんです
か?」など最初はイエスかノ
ーで答えられる質問をするの
がベスト。もし相手がそれ以
上その話に乗つてこないよう
なら、早めに話題を変えまし
ょう。

Point 3
「その人自身をほめる力
相手のいいところは積
極的に伝えましょう
外見や持ち物をただほめる

より、「それを選んだあなた
が素敵」という気持ちが伝わ
るようほめるのがコツ。
「髪型を変えてますますお
やれになりましたね」などの
言い回しが◎。

「ほめるときの
気持ちが伝わるほめ方って?
相手をほめるときは「ネイ
ルのカラーと洋服が合つてい
ますね」などできるだけ具体
的にお話を連発しそうだと、
見えやすいお世辞に聞こえる
ので注意して。

(町屋敷)

鹿児島県 感染症情報

平成31年
2/11 ~ 2/17

1. インフルエンザ …… 965人
2. 感染性胃腸炎 …… 389人
3. A群溶血性レンサ球菌咽頭炎 …… 132人
4. 咽頭結膜熱 …… 60人
5. RSVウイルス感染症 …… 31人

県環境保健センター調べ

(定点医療機関における人数)