

2019年4月418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31年3月1日現在  
人口総数 596,636人

# 特集 季節の変わり目は 心の不調に用心



4月に入り新学期や新社、新しい部署に配属されたりと、とかく新しい環境が訪れがちな季節です。また、心機一転して何か新しいことやスポーツを始めるといった方も多くいらっしゃるのではないでしょうか。

気持ち充実しているために、あまり顕著に意識しないかもしれませんが、これまでとは勝手の違う慣れない環境に身を置いているうちに、おのずとストレスを溜めてしまうケースもあるでしょう。

こうしたストレスは、いわゆる万病のもと。不眠症などにも陥りやすいため、どんな悪循環にハマってしまい健康を害することも考えられます。

そんなストレス対策において最も簡単かつ効果が期待できるのが、深呼吸。なんだ、そんなことかと言わないでください。皆さん、深呼吸を最後にしたのはいつですか？ 郊外に出かけて自然の中にどっ

ぷりと浸かったときは深呼吸するかもしれませんが、普段の暮らしではなかなかやらないという方がほとんどだと思います。深呼吸は、自律神経のうちの副交感神経の働きを促します。いわゆる「戦闘モード」といえる交感神経が優位な状態から、リラクセスをつかさどる副交感神経に移行させてくれるきっかけになります。

そしてもうひとつ大事なことは「ストレスを意識する」と。一見すると逆効果に思えるかもしれませんが、ストレスやイライラした気持ちは、その原因を冷静に把握することが大切です。逆に「パーツと飲んで忘れよう！」と思っても、実は忘れられずに心に少しづつストレスが貯まっていくことが多いといえます。

どんなことがあります、どんな気持ちを抱いたのかを、ぶさぶさに自分で考えたり、日記などに書いてみましょう。恨みや言を書くのではなく、客観的に書くことが大切です。どちらかというと躁状態です。過ごす4月。ここでストレスが蓄積されると、その反動で鬱な気分を伴う「五月病」に陥りやすくなります。4月のストレスは4月のうちに、正面から向き合っておくことが大切です。

冬を越えたから風邪は引かないだろう、と考えてしまうのは禁物！春は、3日寒さが続いたら4日温かい日が続くといわれる「三寒四温」の季節です。他にも「花冷え」や「寒の戻り」など、4月の冷え込みを表した言葉もあります。温かい日が続いたから、心機一転して衣替え。でも寒さがぶり返してしまうことによつて風邪を引いたりするケースが増えるというわけです。

もうひとつ厄介なのは、気温差が心の健康にも作用するという点。人間の身体は移り気な気温に対応しようと頑張りますが、その時に活躍するのが自律神経系です。自律神経は心のバランスをつかさどる機能も持ち合わせていますが、そちらに手が回らなくなつて、不安感やイライラ、

そのわ、憂鬱な気分が陥り

がちとなつてしまうのです。そんな春のイライラ対策として、普段の飲み物をちょっと替えてみてはいかがでしょうか。おすすめは、ジャスミン茶です。「茉莉花(まつりか)」という生薬名を持つジャスミンはイライラを鎮め、精神を安定させる作用があります。さらにウーロン茶やプーアル茶と同様に、「温」の食材でもあるため、身体を温める作用も持ち合わせています。

また、冷蔵庫に1本、セロリを「ちょい足し」しておくのもおすすめです。セロリは精神を安定させてイライラを解消する食材のひとつです。香り成分にも効果が期待できるため、食べる際はより香りを堪能しながら食べてみてください。

引用…養命酒ライフ  
スタイルマガジン  
(福永)



# 〔4・5・6月の行事・記念日を知ろう〕

## 4月

春本番を迎える4月、新しい環境で生活を始める方も多いですね。またお花見シーズンで、何かと付き合が増える月でもあります。

### 〈行事やイベント〉

- 1日 エイプリルフール
- 8日 灌仏会
- お花見、入園、入学、入社式

### 〈記念日〉

- 4日 アンパンの日
- 12日 世界宇宙飛行の日
- 14日 タイタニックの日
- 22日 掃除デー
- 29日 昭和の日

### ・灌仏会

お釈迦様の誕生日を祝う仏教行事で、花祭りとも呼ばれる。お寺で春の花で美しく飾られた花御堂のお祀りされたお釈迦様に甘茶をかけてお参りする、春らしい華やかな風情が漂う。

因みに甘茶はアレルギー性鼻炎・アトピーにも有効と言われる健康食品。

### ・昭和の日

元々は昭和天皇の誕生日。平成になってからは、みどりの日となりその後昭和の日へ。尚、昭和の日は「激動の日々

を経て、復興を遂げた昭和の時代を顧み、国の将来に思いをいたす」という崇高な理念の記念日との事。

## 5月

新緑が美しい季節となる5月は大型連休から始まる月で、日本各地で大きなイベントやお祭りが盛大に開催される他、鯉のぼりや武者人形を飾る伝統の行事、端午の節句もありますよね。

### 〈行事やイベント〉

- 1日 メーデー
- 3、4日 博多どんたく 港まつり
- 15日 葵祭
- 15日 ゴールデンウィーク

### 〈記念日〉

- 3日 憲法記念日
- 4日 みどりの日
- 5日 子供の日
- 16日 旅の日

### ・メーデー

一般的に日本では、労働者が権利を主張する日と認識されていますが、その起源はヨーロッパ各地で行われる春の訪れを

お祝いする『5月祭』という行事だと言われています。

因みに、古代ローマ時代にルーツがあるとされる5月祭は、合衆国カナダ職能労働組合連盟が1886年5月1日に、8時間労働制を要求するという労働争議のイベントによるものとの事。

その後、世界中の国々で労働者の権利を守り主張する記念日として位置づけられるにいたった5月1日のメーデーは多くの国々で祝日と定められていますが、GW中にもかかわらず日本では残念ながら祝日ではないんですよね。

### ・体育祭、運動会（5月下旬）

ひと昔前までは秋の行事というイメージが強かった運動会ですが最近では文化祭等の他の学校のイベントが続く2学期を避けて5月下旬位に体育祭や運動会を行う学校も増えてくるようですね。

尚、5月下旬に体育祭や運動会を行う主なメリットとしては天気が比較的安定している事、練習の時期の気候が暑すぎない事等があるとの事で、5月の爽やかな気候の中で、子供さんと一緒に汗を流すというご父兄の方も沢山いらっ

### 〈記念日〉

- 2日 横浜港・長崎港 開港記念日
- 9日 ネッシーの日
- 10日 時の記念日
- 16日 和菓子の日
- 26日 雷記念日

### ・稽古はじめ

昔からの日本の伝統ではお茶やお花、舞踊、楽器等の芸事は6歳の6月6日に始めるのが良いとされていて現代も伝統芸能の世界では6月6日に初稽古を行う習わしがあります。

因みに、6歳の6月6日の稽古はじめの行事の由来は指で数を数えていく際、6は小指を立てた形で数えることから「子が立つ」という事で、子供の稽古はじめの吉日となったのだとか。

また、6月6日頃は二十四節気一つである芒種でもあり植物の種まきや田植えには最適な時期ともされていることから将来の芽を育むという意味で子供が習い事を始めるにも相応しいとされていたのかもしれないですね。

(鶴田)

## 6月

6月は1年の内で唯一、国民の祝日がない月で6月のイベントや行事と言ってもピンとこない方も多いのでは？

6月は何ととっても梅雨のイメージが一番強い月ですが雨に濡れるアジサイ見物や螢狩り等、趣ある季節のイベントもあり梅雨の晴れ間には清々しい深緑楽しめる時期でもありますよね。

### 〈行事やイベント〉

- 1日 衣替え
- 6日 稽古初め
- 11日 入梅
- 30日 夏越しの祓
- 父の日（6月第3日曜日）
- 夏至（6月21日頃）
- ジューンブライド（6月中）



病名シリーズ

# 社会不安障害 (SAD)とは?

初対面の人に会ったり、大勢の人の前で話をしたりするときに緊張や不安を感じることは誰でも経験することですが、それが強い不安や恐怖となり、動悸がして息苦しくなったり、苦痛を感じて気分が悪くなったり、逃げてしまいたいと感じるようであれば、「社交不安障害 (SAD)」という病気かもしれません。

SADの患者が人前で話をして不安や恐怖を感じる時は、大脳の中心部にある扁桃体と海馬の活動が高まることからわかってきており、SADの発症は脳内の神経伝達物質のバランスが崩れることで中枢神経系がうまく機能しなくなった状態だと考えられています。

治療法としては、薬物療法と認知行動療法があります。薬は、SSRI(選択的セロトニン再取り込み阻害薬)や抗不安薬が用いられます。不安や恐怖を抑えて、体の症状を改善する効果があります。認

知行動療法には様々な技法がありますが、苦手な場面を想定して、乗り越える方法についてトレーニングを受けます。

SADは、15歳前後の思春期に発症しやすい病気ですが、30〜40代になってから突然発症するタイプも存在します。思春期の子供には親や教師、社会のサポートが重要です。また、SADはうつ病やアルコール依存症、薬物依存症、心的外傷後ストレス障害、自殺といった他の精神疾患の発症と関連があり、それらの先駆症状となっている可能性があります。考えると考えられています。日常生活が困難になるような強い不安や恐怖を感じる時には、決して一人で悩まず、早めに心療内科や精神科の専門医に相談して、サポートを受けましょう。

参考文献…omron

ホームページ (丸山)



## くわんじふ

### 「遠慮なく」相談ください

情報過多の時代という言葉も使い古された気がするほど、昨今は情報が溢れていて、調べようとさえ思えばたいいの情報は手に入り、或いは意図しなくとも様々な情報が自然と目につきやすくなっています。薬についてもご多分に漏れず、様々なメディアを通して沢山の情報が提供されており、その中には薬に対して否定的な情報も当然ながらあります。健康食品・サプリメント等については肯定的な情報(〇〇な方へお勧めなど)が多いですが、医薬品では否定的な情報(飲んだら危ないなど)も多いように感じています。そのような状況の中では、接した情報をどう判断するかが大変重要になります。私たち薬剤師から見ると一番危険だと感じることは、自己判断で今飲んでる薬を中止することです。情報の真偽はともかく、自分が服用している薬について不安がある場合は必ず、薬剤師や医師に相談して

下さい。できれば、不安になった原因の情報(記事)を持参していただくと、専門家としてその情報を吟味することができまます。特別な状況における薬の危険性を、あなたも全てに当てるはまるような言い方で強調する記事については私たち専門家の助言が是非必要だと考えています。薬を服用するに至った理由を考えるとそれを止めることの危険性は理解しやすいのではないのでしょうか。もちろん主治医も含めた相談の結果、薬を止めてみる、他の薬に変更してみるという選択肢もあります。ご遠慮なくご相談頂きたいと思えます。



(山門)

明治6年(1873)の政変により、政府の職を辞して帰郷した西郷。政とは距離を置いた生活を送る一方で、自分を追って帰郷した青年たちの教育機関を担う私学校を設立。

明治9年(1876)になると、新政府に不満を持つ旧士族たちが各地で反乱をおこし始める。西郷自身に反乱の意思はなかったものの、その元には続々と旧士族たちが集結。危機感を覚えた政府は、薩摩出身の警察官らを鹿児島に派遣。表向きは帰省、その実は西郷と私学校の動向を探る密偵だったと考えられ、私学校の生徒たちは警戒を強めていた。明治10年(1877)1月、政府が鹿児島にある陸軍の火薬庫から夜間、ひそかに弾薬を運び出したことが、疑心暗鬼に陥っていた私学校の生徒たちを刺激、過激派が草牟田の陸軍火薬庫を襲撃するに至った。

(次ページへ)

# Cooking

## もやしとゆで鶏のからしみそあえ

しっとりした鶏肉と、シャキシャキのもやしが好相性。からしのきいたみそ風味で、箸が進みます。

材料 (2人分) ■ 260kcal 15分 (ゆで鶏の粗熱を取る時間は除く。)

- ・もやし.....200g
- ・鶏むね肉.....1枚(200g)
- ・フリルレタス.....2枚(ちぎる)
- みそ.....大さじ2
- A 削り節・みりん・酢.....各大さじ1
- サラダ油.....大さじ1/2
- 練りがらし.....小さじ1
- 酒・塩・こしょう

### 作り方

- ① フライパンに熱湯を沸かし、酒・塩・こしょう各少々を入れてもやしをサッとゆでる。ざるに上げ、そのまま冷ます。
- ② 鶏肉は厚みのある部分に包丁を入れて開き、火が通りやすいようにする。
- ③ フライパンに熱湯を沸かし、塩・こしょう各少々を入れて②の肉を入れ、ふたをして弱火で7~8分間ゆでる。火が通ったら、ゆで汁につけたまま粗熱を取る。
- ④ ③の肉を取り出し、皮は細切りにし、肉は大きめに手でほぐす。
- ⑤ ボウルにAを入れて合わせ、①④を加えて全体をあえる。レタスとともに皿に盛る。

(町屋敷)



火薬庫襲撃の一報を西郷は狩猟に出かけていた根占で聞くこととなる。政府との衝突は避けられない今、罪を犯した私学校の生徒を政府に差し出すか、それとも拳兵か。拳兵が多数を占める会合において意見を求められた西郷は「この身体はお前さあたちに差し上げもんぞ」と微笑み、西南戦争へと突き進んでいくこととなる。

明治10年(1977)2月、出陣を開始。各地で激戦を繰り返すも、薩軍は九州から出ることも叶わず人吉、宮崎、延岡と助走の一途をたどった。同年9月、7ヶ月に渡る戦いの末、鹿児島に帰還。西郷は薩軍の幹部ら30人ほどと一緒に城山に籠もり最期の時を過ごす。9月24日午前4時。ドーンドーンという3発の大砲をきつかけに、城山を囲む5万の官軍の総攻撃が開始された。午前9時、官軍が薩軍を制圧。西郷以下、薩軍幹部らの死によって、西南戦争は終焉を迎えることとなる。



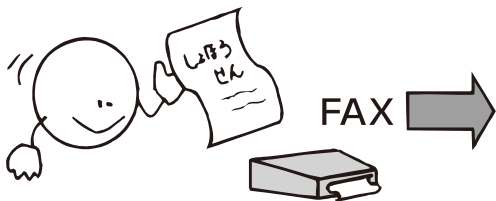
参考文献：TJカゴシマ

2018年12月号

(大迫)

病院・医院の  
処方せんをもらったら

## FAX利用が便利です。



南日本薬剤センター薬局

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。

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  
8:30~22:00(年中無休) 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13:00まで 第1・3・5土日祝休) 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

### 編集後記

新たな年度を迎えまして、学校、職場など環境の変化に皆様、心身共に無事お過ごしでしょうか？平成があと少しで終わり、新たな年号が始まると思うと何だか不思議な気分ですね。私は毎年4月になると、何故だか「頑張るぞ」と気合いが入りすぎの感があります。これから一年間先はまだ長いですが、逸る気持ちをやや抑え気味くらいが丁度よいかないと考えながら毎日を頑張っております。今年度も引き続き「やっきよくだより」の変わらぬご愛読の程宜しくお願いいたします。