

2019年7月419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)◆

令和元年6月1日現在

人口総数 595,692人

肌老化の7割は、紫外線による光老化です。紫外線を全く浴びていなくても年齢とともに生理的老化は起こりますが、日に当たりやすい手の甲や顔には光老化も加わりやす。露出しにくい太ももや腕の内側の肌と比べると、その違いは明らかです。

紫外線にはA波(UVA)とB波(UVB)があります。A波は、B波より弱いものの波長が長く、皮膚の深いところまで届き、肌に弾力を与えるコラーゲンやエラスチンを破壊するため、シワやたるみを引き起こします。A波より強いB波は、表皮に炎症を起こし、細胞を傷つけます。細胞内にあるDNAには自己修復機能もありますが、くり返しダメージを受けるとそれが働かなくなり、がん化する場合があります。DNAを守るため、紫外線を浴びるとメラニン色素が作られ、それが肌を黒くし、やがてシミになるのです。

意外と知らない？ 紫外線対策

●紫外線によるダメージが毎日積み重なると

●本当に効果のある紫外線ケアとは

屋外では、太陽からの「直射光」だけでなく、直射光が大気中の分子に当たって散乱した「散乱光」、直射光が壁や地面で反射した「反射光」と、3方向からの紫外線を浴びることになります。晴れた夏の日は、直射光の1.5倍の散乱光が地表に達しています。反射光は反射面の状態而异なり、土や草地では直射光の10%以下、アスファルトで約10%、水面で10~20%、砂浜で10~25%、新雪では80%にも上がります。日傘や帽子だけでは、散乱光や反射光を防げません。サングラス、UVカットの洋服やスカーフ・手袋、日焼け止めなどが有効です。

また、普通の窓ガラスは紫外線を70%くらい通してしまふので、UVカットのカーテンをかける、屋内でも日焼け止めを塗るなどの対策をしましょう。特にA波は天気や季節に関係なく地表に届くといわれるので、曇りや雨の日でも紫外線対策は必要です。B

波は7月がピークですが5月頃から急増するので、過ごしやす季節から夏と同等の対策を行いましょう。

●日焼け止めの選び方、塗り方

【選び方】

日焼け止めは、スキントイプ(紫外線に対する皮膚の抵抗力)、使用する場面、使用感など、自分に合ったものを選びましょう。日焼けすると赤くなるだけで褐色にならないスキントイプの方は、紫外線に対する抵抗力が弱いので、十分な紫外線対策が必要です。赤くならずすく褐色になるタイプ、赤くなるけどしばらくすると褐色になるタイプの方は、メラニン色素が働いているものの、ダメージを受けないわけではないので、やはり紫外線対策は必要です。

日焼け止めには、A波に対する防御能を示すSPA(Protection grade of UV-A)とB波に対する防御能を示すSPF(Sun Protection Factor)の表示があります。PAは++++の4段階、SPFは最大50+まであり、+の数が多いほど、SPFの数値が高いほど、ダメージを防ぐことができます。PAやSPFが高ければ安心ではなく、段

階よりも2~3時間おきに塗り直すことの方が紫外線対策として重要です。

また、日焼け止めに含まれる紫外線吸収剤は、紫外線防御能が高い一方、使用する人の体質によって、まれにアレルギーを起こす場合がありますので、肌の弱い方は紫外線吸収剤無配合(ノンケミカル)のタイプがおすすめです。

【塗り方】

製品に書かれた分量を、顔の各部位に少しずつのせて塗り広げます。シミが気になるところや日に当たりやすい頬などは多めに、耳や首まわりも忘れずに塗りましょう。

●紫外線を浴びてしまったら

日焼けをして赤くなつてしまったら、擦ったりしないように気を付けて、患部を冷やして炎症を抑え、その後はたっぷり保湿をしましょう。痛みがあったり、水ぶくれができた場合は早めに皮膚科を受診するようにしてください。

日焼け後あるいはダメージ予防として、普段から抗酸化作用のあるビタミンA、C、Eを含んだ新鮮な野菜や果物を摂るようにするとよいでしょう。

「資生堂ホームページ」より  
(淵田)

病名シリーズ

# 熱中症

日常生活から考えられる原因

1 高い気温や湿度、強い日差し

高い気温や湿度、強い日差しやアスファルトの照り返し、熱中症を引き起こす原因になることがあります。このような環境では、体の外に熱を発散しづらく、体内に熱が溜まって熱中症を引き起こすこととなります。とくに子どもやお年寄りは、体温調節機能が低下しているため熱中症を起こしやすいのです。

2 激しい運動や水分不足

高温下で運動や激しい動きをとまなう労働などによって体内に熱が溜まると、熱中症を起こすことがあります。十分な水分補給をせずに激しい運動をすると、脱水状態を起こして汗も出なくなり、体温の調節がうまくできなくなります。そのため、体温が上昇

して熱中症を引き起こすので

熱中症の症状

1 大量の発汗、めまいや立ちくらみ、筋肉痛が生じるI度

大量の汗によって血液の量が減少するため、脳への血流が不十分になり、めまいや立ちくらみを起こします。症状としては大量の発汗、立ちくらみに加え、顔面蒼白や呼吸回数の増加、唇のしびれ、筋肉痛やこむら返りなどがみられます。この段階は、現場での応急処置で対応できる軽症です。

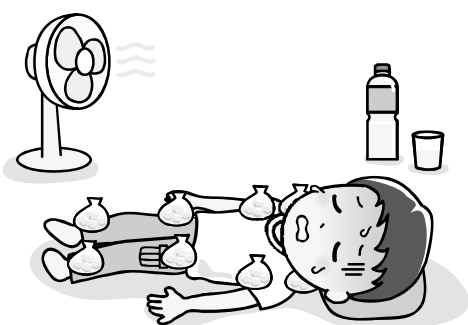
2 頭痛、吐き気や嘔吐などを起こすII度

この段階では、ズキンズキンとする激しい頭痛、吐き気、嘔吐、体のだるさ、体力が入らないといった自覚症状があらわれてきます。こうした症状がみられる場合には、すぐに病院で治療を受けるようにしましょう。

3 意識障害、けいれん、手足の運動障害が発生するIII度

この段階では、急激な体温上昇によって、ときには41℃を超えることもあります。呼びかけや刺激への反応がおかしい、意識がないといった意識障害や、体にガクガクとひきつけやけいれんを起こす、真っ直ぐに歩けないといった運動障害がみられます。救命のために緊急入院して集中治療を行う必要があります。

参考…タケダ健康サイト (紙屋)



## 夏だからこそ冷え対策



毎年梅雨明けと同時に猛暑や酷暑が日本列島を襲います。熱中症で倒れる人も多いため、急激な気温差、ところによって体温以上の暑さになり、身体がつかない状態になります。

そんな暑い夏は、涼しい部屋や冷たい飲み物が心地よく感じられます。しかし、夏の身体は意外と冷えています。暑さ対策に加えて冷え対策もしっかりと行わないと、夏バテを起こしてしまいます。

夏バテのメカニズムを考えてみましょう。夏バテを起こすと身体がだるくなり、食欲も落ち、何をするにも億劫になります。これらの症状の原因となるのは、第一に水分とミネラル不足。ミネラルは微量栄養素なので多くを必要としないのですが、身体のバランスをとる大切な栄養素。夏は汗とともにミネラルが流れ出てしまうので、しっかりと意識して摂らないとミネラル不足に陥ってしまいます。

第二に、消化機能が低下することによっておこる栄養不足が挙げられます。暑いと氷やアイス、冷えたビールなど冷たいものがほしくなります。暑さによっても胃の消化機能は低下しますが、衰えたところに冷たいものを入れることでさらに消化機能が落ちてしまいます。胃腸の調子が悪くなると、食欲も落ちますし、栄養の消化吸収もうまく

行かなくなり、タンパク質やビタミン、ミネラルなどがうまく吸収されなくなるので、身体は栄養不足を起こし、疲れやすく、だるくなるのです。

第三の原因は、暑さと涼しさを繰り返すことによる自律神経の乱れです。暑い外から帰ってきたとき、部屋がひんやりしているときとホッとしますが、急激に身体を冷やすことにもつながります。気温差が大きければ大きいほど、体温調整をつかさどる自律神経がつかない状態になります。夏バテを起こしやすくなります。外出と冷房の効いた部屋への行き来を繰り返すような人は特に要注意。

女性は特に、夏の冷えには気をつけましょう。男性は筋肉量が女性より多く熱を発生しやすいので、男性が心地いと感じる温度設定にすると女性の身体は冷えてしまいます。

冷えは、夏バテや冷房病を招くだけでなく脂肪を燃えにくくするので、ダイエットにも大敵です。食欲がなくて栄養のバランスが取れないと、太りやすさはさらに加速します。バッチリと冷え対策をして、元気に美しく夏を乗り切りましょう。

参照…にんにく卵黄健康ライフ、ダイキンHP

(東小園)

くわんじゅん

## 目薬の点け方・注意点

目薬の正しい使い方を紹介します。正しい点け方によって、効果的に、そして安全に使うことができます。



眼ビン（目薬の容器）をそのこぶしの上に固定させるという方法もあります。

尚、点眼ビンを固定する補助具もあります。

## ○点け方

**1** 点眼前にはよく手を洗い、目薬の先に触れない様にキャップを外してください。

**2** 上を向いて、指で下まぶたを引いて、目薬の先が手やまつ毛、目に触れないように、1滴を目の中ならどこでもよいので、確実に点けて下さい。

目薬の点け方は、本体を親指と中指で容器の腹をつまみ、人差し指で容器の底を押すという方法や、鉛筆を握るようにして点ける方法、また手先の細かい動作が難しい方には容器を手の腹に握って点眼する方法等がありますが、ご自分のやりやすい方法で行ってください。

また、頬に握りこぶしを置き、もう一方の手で持った点

**3** 点眼した後は瞬きをせず、静かにまぶたを閉じ、1〜2分間目をつむりたままにしましょう。尚、薬が全身に広がるのを防ぐために、目頭を指で押さえておくのもよいです。

○注意点  
複数の目薬を同時に点ける場合、5分位の間隔を空けて次の目薬を点けて下さい。間隔を空けずに点けると、先に点けた液が後の液によって洗い流されて、望んだ効果が発揮されないからです。



(鮎川)



## コカ・コーラのデビューは

## 薬局だった

暑い夏には、シュワツとした炭酸飲料が飲みたくありませんね。その中でも代表的なコカ・コーラ。コカ・コーラは、1886年、薬剤師のジョン・S・ペンバートン博士により、米国ジョージア州アトランタで誕生しました。ジョン・S・ペンバートン博士は、香り高いカラメル色のシロップを調合し、それを数軒隣にあったジェイコブスファーマシーという薬局に持ち込み、ここでシロップを炭酸水と混ぜ合わせて提供してみたところ、試飲した人はみなこの新しい飲みものを「他にはない特別な味だ」と絶賛しました。そこでジェイコブスファーマシーでは、この飲みものをグラス1杯5セントで売り出すことにしました。ペンバートン博士の経理係を務めていたフランク・M・ロビンソンがそれを「コカ・コーラ」と名づけ、独自の筆跡で書いた製品ロゴを店先に掲げました。以降130年以上にわたり、国境や文化を越えて世界



中の人々に愛されており、その規模は200以上の国や地域に及びます。「コカ・コーラ」という名前は、発売当時経理を担当していたロビンソン氏が、リズムカルで覚えやすい名前がいいと考えてつけたものです。コカの葉とコーラの実を原料に使っていたのですが、その後コカインの使用を中止し、代わりにカフェインを代用するなど成分に改良が加えられ今のコーラになったそうです。身近な飲み物ですが、知らないことが沢山ありますね。まだまだ、暑い日が続きますが、水分補給をしっかりして夏を乗り切りましょう。

引用文献…

コカ・コーラジャーニー

コカ・コーラの歴史より

(松村)



## 野菜染め。

## フルーツ染め

草木染めってご存じですか。植物の天然色素で染める歴史の古い技法ですが、そこから生まれる繊細な色模様は化学染料が主流となった現代でも私達を魅了します。興味はあるけど難しそうと思っている方、まずは身近な材料で出来る「野菜染め・果物染め」に挑戦してみませんか。

## ① 下準備

生地はよく洗っておきます。ウールの毛糸やシルクなどの動物繊維はそのまま干してOK。綿などの植物繊維はそのままだと染まりにくいので、2倍希釈した豆乳に1時間ほど浸し、軽く絞ってから乾かします。



(次ページへ)



# Cooking

## ゴーヤーとパイナップルの甘酢漬け

**材料** (作りやすい分量) 279kcal 塩分0.5g 調理時間15分  
※の時間は除く

・ゴーヤー……………1本	A	水……………3/4カップ
・パイナップル……………1/4個		砂糖……………60g
・赤唐辛子……………2本		酢……………3/4カップ
・塩……………少々		

### 作り方

- ① ゴーヤーは縦半分に分けて種とわたを取り、幅1cmに切って塩を振り、30分ほどおく。パイナップルは一口大に切る。赤唐辛子は種を取る。
- ② 混ぜ合わせたAに①を漬け、冷蔵庫に一晩おく。器に盛り、赤唐辛子は小口切りにして飾る



## アジの漬け井

**材料** (2人分) 1人分614kcal 塩分2.9g 調理時間30分

・アジ……………2匹	・卵黄……………2個分	
・ミョウガ……………1個	A	白すりゴマ……………大さじ1
・青ジソ……………5枚		ショウガ(すりおろし)…小さじ1
・カイワレ大根……………1/2袋		ゴマ油……………大さじ1
・温かいごはん……………400g		しょうゆ……………大さじ2
・焼きノリ……………1枚		みりん……………大さじ1

### 作り方

- ① アジは三枚におろして皮と小骨を取り、細切りにする。混ぜ合わせたAであえて5分ほどおく。
- ② ミョウガと青ジソはせん切りに、カイワレ大根は長さを3等分に切る。水にさらし、ざるに上げて水けをきる。
- ③ 器にごはんを盛り、ノリをちぎってのせ、②①卵黄の順にのせる。(町屋敦)



### ② 媒染

媒染液で生地を20分程煮て、その後よく水洗いします。発色を良くするとともに、色味を変える効果があります。よく使われるアルミニウム媒染は、生地100gに対してミョウバン1gの割合でお湯に溶かします。他にも鉄媒染や銅媒染(こちらも釘や十円玉で自作する方法があるので是非調べてみてください)などがあります。

(前ページより)

### ③ 染色

生地と同じ重さの乾燥素材をお茶パックに入れて水で煮込み(沸騰してから30分くらい)、染液を作っておきます。媒染が終わった生地を入れて30分〜1時間煮ます。オスメの素材はタマネギや柑橘類の皮。貯めやすく、きれいな黄系に染まります。ブドウやナスの皮は青や紫に、道端のヨモギは緑に。また、紅茶やコーヒーの出がらしも良い茶色の染料です。

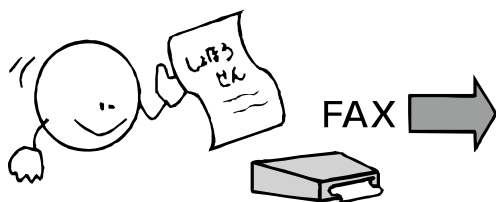
水洗いして乾かしたら完成！  
生地を煮る時は沸騰させず、ムラができないように時々泳がせてください。作業中はゴム手袋を忘れずに。  
生地や媒染を変えたり、絞り模様を入れてみたり。夏休みの自由研究にもぴったりますよ！



(久保田)

## 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。

- |              |                          |                          |
|--------------|--------------------------|--------------------------|
| <b>本店</b>    | FAX <b>267-6144</b>      | Tel 267-4365             |
|              | 8:30~22:00(年中無休)         | 谷山中央5-15-1               |
| <b>慈眼寺店</b>  | FAX <b>260-4197</b>      | Tel 267-0871             |
|              | 8:30~17:30(第2・4・13・00まで) | 第1・3・5土・日・祝休) 谷山中央5-17-5 |
| <b>坂之上店</b>  | FAX <b>284-6375</b>      | Tel 284-6373             |
|              | 8:30~18:30(土13:30まで)     | 日・祝休) 坂之上2-14-12         |
| <b>中山店</b>   | FAX <b>284-7882</b>      | Tel 284-7881             |
|              | 8:30~18:30(土13:30まで)     | 日・祝休) 山田町739番地           |
| <b>吉野店</b>   | FAX <b>210-7651</b>      | Tel 210-7650             |
|              | 8:30~18:30(日・祝休)         | 吉野町2381番地4               |
| <b>上荒田店</b>  | FAX <b>204-9361</b>      | Tel 204-9360             |
|              | 8:30~19:00(土13:30まで)     | 日・祝休) 上荒田町26番19号         |
| <b>紫原店</b>   | FAX <b>297-6861</b>      | Tel 297-6851             |
|              | 9:00~19:00(日・祝休)         | 紫原3丁目33-8                |
| <b>鴨池新町店</b> | FAX <b>297-4010</b>      | 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

連日猛暑が続いておりますが、気象庁の観測史上、日本の最高気温の記録は、2018年7月23日の埼玉県の熊谷で、41.1℃だそうです。気を付けないといけないのが、熱中症です。屋外だけでなく、室内でも熱中症は起こりますので注意が必要です。こまめに水分摂取、あと水分だけでなく、一緒に塩分の摂取も忘れないようにしましょう。

