

2019年10月420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9月1日現在
人口総数 595,279人

特 集

風邪のひき始めに
ご用心

ようには、何といつても睡眠が大切です。いつも長い、十分な睡眠時間を確保しましょう。

長く良質な睡眠

最近少しずつ暑さがおさまり、秋らしくなってきましたね。皆さんはのどが痛くなったり、鼻水が続いたりと風邪を引いてはいませんか？今日は風邪のひき始めに正しく対処して、長引かせないための方法を提案します。

風邪とは、のどの痛みや鼻水、咳、場合によつては発熱などを伴い、多くは命に別状がなく、数日で治る症状をいいます。正式名称は「風邪症候群」「感冒」「急性上気道炎」などです。原因はほぼウイルスであり、そのウイルスの数は数百種類にものぼるとされています。風邪の原因となるウイルスには、抗生物質は効きません。むやみに抗生物質を使うと耐性菌を増やすことになるため、2018年4月には、厚労省から風邪の際には抗生物質を処方しないようという通達が出されました。

風邪のウイルスが体内に入

つても、体の免疫力が高く、ウイルスの増殖を食い止められれば、風邪はひきません。ウイルスが増殖して初めて「風邪をひいた」ということになるのです。

風邪のウイルスは、まず鼻や口内、のどなどに付着します。このときにウイルスが増えないと、のどや鼻の粘膜が傷つき、のどの痛みや鼻水が生じます。さらに進行して気道までウイルスが広がると、咳や痰が出るようになります。ウイルスが増えると、体温を出します。ウイルスは熱に弱いので、人間が耐えられるギリギリまで熱を上げて退治しようとするのが、発熱の仕組みです。

風邪をひかないようにするためには、普段から規則正しい生活やバランスのとれた食事、十分な睡眠を取り、免疫力を高めておくことが大切です。また、風邪をひいたかな、

というときでも、次に挙げる

消化の良い食べ物

バランスの取れた食事をとることが大切ですが、食欲が落ちているときは無理に食べすぎ。このときにウイルスが増えないと、のどや鼻の粘膜が傷つき、のどの痛みや鼻水が生じます。おかゆやスープなど消化のよいものを、食べられる範囲でとるようにします。

乾燥を防いで温める
風邪の初期症状である悪寒は熱が上がる前のサインです。この段階で体を温めあげると、免疫力が高まり、ウイルスを撃退しやすくなりま

す。またウイルスは低温低湿で活発になるので、加湿器を使うなどして乾燥を防ぎましょう。

水分補給
風邪をひいたときは、水分

をしっかりとすることが大切です。まず、発熱時には、体から水分が奪われるため、脱水を改善するだけで熱が下がる場合もあります。また、熱が出ていないのも、風邪の際には特に、意識的に水分をとることもあります。風邪や発熱の際には特に、意識的に水分をとるようにしてください。

風邪の基本症状の多くは、1週間程度で自然に治ります。それ以上続く場合や、鼻水がにおう、咳がずっと止まらないなど、風邪とはちょっと違う症状が見られた場合は、別の感染症にかかる可能性もある恐れもあるので、医療機関を受診するようにしましょう。

参考資料・サワイ健康推進課
月別推移月別テーマ

(増田)

がんの痛みとオピオイド鎮痛薬について

くすりについて

モルヒネに代表される、神経系のオピオイド受容体に作用して強力な鎮痛効果をもつオピオイド鎮痛薬とよばれる薬があります。主にがんの痛みに使用されます。

オピオイド鎮痛薬は痛みの強さに合わせて量を調整します。がんの痛みに対しては、十分な薬の量を使用して痛みを十分に抑えることが大切です。ある程度の痛みが続く場合は定期的に薬を使って痛みを抑えるようにします。また、がんの痛みには突出痛と呼ばれる急な痛みがあり、レスキューと呼ばれる追加服用の薬を使います。薬は口から入ります。処方された患者さんは専門的な薬局で所定の手続きに従い廃棄します。

期待できない場合は、薬を切り替える場合もあります。がんの痛みは細かく分類され、痛みの分類に応じて、オピオイド鎮痛薬だけでなく、他の系統の痛み止めも併用します。

オピオイド鎮痛薬の主な副作用として、便秘、吐き気、嘔吐、眠気があります。他にも、意識障害、排尿障害、呼吸抑制などの副作用があります。これらの副作用に対応する薬を使う場合も多いです。

最後に、オピオイド鎮痛薬のほとんどは医療用麻薬に分類され厳密な管理が求められるのが基本ですが、難しい場合は、貼り薬や坐薬、注射薬を使用する場合があります。また、肝臓や腎臓の機能や体格、年齢などを考慮しながら薬剤を選択し量を決めていきます。

(参考・今日の治療薬)



(金野)

発生した電気は、湿度が高いと空気中に含まれる水分を伝わって放出（自然放電）されます。これに対して、乾燥すると電気がたまつて（帯電）静電気となります。何故、同じ環境でも静電気が起きやすい人と起きにくい人がいるのでしょうか。それはうまく自然放電できる人と帶電させてしまう人がいるから。

後者のタイプを帶電体质といいます。

帶電体质の原因は体内酸化と乾燥肌です。これは食生活の乱れやストレス、睡眠不足などから引き起こされます。

【体内酸化】ドロドロ血液

血液がスムーズに流れにくくなると、からだが酸性化し体内のイオンバランスが崩れます。イオンバランスが崩れると体内の血液がプラスの電気に偏った状態となり、バランスをとるために外部からマイナスの電気を呼び寄せます。

【乾燥肌】

肌表面の水分が不足していると静電気が起こりやすくなります。

個人差があり、効果が十分に

◎带電体质を改善する（弱アルカリ性を保つ）食材
アーモンド、ゴマ、大豆、大根、マグロ、アジ、イワシ、ハマグリ、昆布、ヒジキなど

◎ミネラルを多く含んだ飲み物（ミネラルウォーター・麦茶など）

一般的に湿度が20%以下になると静電気が起きやすくなると言われています。

お部屋の加湿は、インフルエンザや風邪対策にも有効です。静電気を起こさない環境作りも心掛けましょう。

tenki.jpサプリ

(楠元)

静電気は体調不良や肌荒れのサイン?!



オイル美容

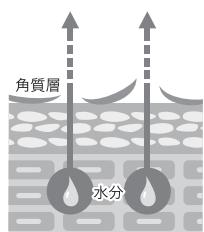
潤いて

乾燥が気になる季節。肌の角質層では細胞がならんでいる間に細胞間脂質が埋めることで細胞同士をくっつけてい

ますが、この細胞間脂質がもろい状態だと化粧水などで保湿をしてもすぐに水分が蒸発してしまいます。

ここで活躍してくれるのが美容オイル。細胞間脂質は油性のものと親和性が高いため、美容オイルは肌になじみやすく、浸透し肌を守ってくれます。

さらに美容オイルには細胞間脂質の亂れを整える効果もあるので、乾燥肌の方だけではなくオイリー肌の方が使えば過剰な皮脂の分泌を抑えることができます。



(次ページへ)

(前ページより)
自然由来のオイルは植物によって性質や効果も様々です。

☆ローズヒップオイル

ローズヒップオイルはバラ科の植物の種から抽出したオイルです。

ビタミンA、ビタミンC、ベータカロテンを含むため、肌の赤みを抑えて肌色を明るくしたり、シワの予防、ニキビにも効果的。

☆アルガンオイル



キャベツたっぷり棒ギョーザ

いつものギョーザの皮を2枚使えばできちゃう、アイデア棒ギョーザ。くるりと巻くだけ、そのうえ具だくさんで、満足度抜群です！やさしい味のレモンじょうゆでさっぱりどうぞ。

材 料 (10本分) 80kcal (1本分) 15分 *キャベツに塩をふっておく時間は除く。

- ・キャベツ（外葉でもよい） 150g*（約3枚）
- ・ねぎ 1/4本
- ・豚ひき肉 100g
- ・ギョーザの皮（市販） 20枚
- A 酒・かたくり粉 各小さじ2
- ごま油・しょうゆ・砂糖 各小さじ1
- こしょう 少々
- マイルドレモンじょうゆ
 - レモン汁・みりん 各大さじ1
 - 水 大さじ1強
 - しょうゆ 小さじ2
 - ラーユ 少々
- 塩・サラダ油

*これ以上キャベツの量が増えると青臭くなるのできちんと分量をはかること。

作り方

- ① キャベツは粗みじん切りにしてボウルに入れ、塩小さじ1/2をふって約10分間おく。ねぎはみじん切りにする。マイルドレモンじょうゆの材料を合わせておく。
- ② 別のボウルにひき肉を入れ、水けを絞った①のキャベツとA、ねぎを加えて練り混ぜる。
- ③ ギョーザの皮1枚の端に水をつけて、もう1枚を少し重なるようにして横に置く。②の1/10量を横長にのせ、手前から巻き、巻き終わりを下にして、サラダ油小さじ2をひいた大きめのフライパンに並べる。残りも同様に巻いて並べる。
- ④ フライパンの約1cm深さまで水を注ぐ。ふたをし、中火で5~6分間蒸し焼きにする。
- ⑤ ふたを取り、水けをとばし、焼き色がついたら器に盛る。
マイルドレモンじょうゆを添える。

(町屋敷)

アルガンオイルはモロッコに生育するアルガンの実から抽出した希少なオイルです。抗酸化力の高いビタミンEが豊富に含まれているため、エイジングケアに効果的。

ホホバの木の実から抽出されるホホバオイルにはワックスエステルという成分が含まれているため、非常に肌なじみが良く、保湿力に優れます。

オイルの使用感が苦手な人々が、これまでの化粧水や乳液、美容液の最高峰に1~2滴のオイルでふたをするだけで保湿効果を高めます。また化粧水前の導入液として使ったり、リキッドファンデーションに混ぜることで肌にツヤを出したり様々な使い方ができるのも美しさの魅力。ぜひ毎日のお手入れに取り入れてみてください。

【MYLOHASnetより】

(前田)

オススメ。

化粧水や乳液、美容液の最高峰。

**病院・医院の
処方せんをもらったら**

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。

南日本薬剤センター薬局

年号が「令和」に変わり、早く5か月余りが経ちました。
最近の話題と言えばやはり「消費税10%」でしょうか。
これを書いているのはまだ9月なので、実際混乱なくスター
トしているかはまだ「?」です
が、当薬局でもレジを新しいの
に変えたりと準備にバタバタし
ております。生きている間に
何%まで上がるんですかねえ。
是非とも有益に
使って頂きたいと
願っております。



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・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

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