

2020年1月421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12月1日現在

人口総数 595,161人

特集

冬でも注意 「かくれ脱水」



脱水というと夏のイメージが強いかもしれませんが、実は冬でも起こるリスクが高く、冬の脱水は「かくれ脱水」とも呼ばれています。

人の体液は約60%を占める水分とミネラル（ナトリウム・カリウム等）などで構成されていますが、体内の水分やミネラルのバランスが崩れ、水分と一緒にミネラルも一緒に排出されてしまった状態を「脱水症状」といいます。

人間の体は自覚のないままに呼吸や皮膚・粘膜から水分が蒸発しています。これを「不感蒸泄（ふかんじょうせつ）」といいます。健康な成人は1日に約900mlの水分を不感蒸泄で失うといわれています。

冬場は空気が乾燥し、暖房器具の使用で更に湿度が下がります。乾燥した環境では不感蒸泄が増え、知らず知らずのうちに体から水分が失われ

ます。また、冬は汗をかきにくいため口の渇きを感じにくくなり水分摂取量が少なくなります。体を冷やしたくない理由から飲み物の摂取を控える場合もあります。

また、冬に流行する感染性やウイルス性の胃腸炎などにかかると、ほとんどの場合下痢や嘔吐の症状があらわれ、脱水症になる恐れがあります。

そのほか、インフルエンザのような高熱を発する病気では発汗からミネラルを失いやすくなるため、水だけを飲むのではなく電解質を含む飲料によつての水分補給が重要です。ナトリウムに加えてカリウムがバランス良く配合されている経口補水液がおすすです。

暖房のきいた部屋で過ごすときはこまめに水分補給をしましょう。不感蒸泄ではミネラルはあまり失われないため、ふだんの水分補給は水や

白湯を摂りましょう。利尿作用の強いカフェイン飲料やアルコールではさらに脱水に陥りやすくなります。また、スポーツドリンクには塩分や糖分が多く含まれているため、普段の水分補給としては控えるようにしましょう。

部屋の湿度を上げること、乾燥を防ぎ体の表面から逃げていく水分を減らすことができます。加湿器の使用や、濡れたタオルを室内に干すだけでも湿度は上がります。

脱水症状になると、血液が濃くドロドロの状態になり、血栓ができやすくなってしまいます。血管に血栓が詰まると、脳梗塞や心筋梗塞につながる恐れがあります。特に、喉の渇きを自覚しにくく、トイレが近くなることを気にして水分を控える高齢者の方は要注意です。また、大人に比べて体温調節がうまくできない小児、自分の意志で水分補給ができない乳幼児なども脱水症になりやすいため家族や周りの人が気をつけてあげましょう。暖かい部屋で厚着のまま汗をかくと、体の水分が

奪われて体が冷えてしまうので脱ぎ着しやすい服装で体温をコントロールしましょう。

入浴中のかくれ脱水も要注意。お風呂に入ると汗をたくさんかき、体内の水分を失います。かくれ脱水の状態で入浴を続けると、血液の流れが悪くなって体内の熱を放出しにくくなり、冬でも熱中症にかかりやすくなります。熱中症で意識障害を起こすと、湯船で溺れる危険性が高まります。入浴の前後にはしっかりと水分補給をしましょう。もし入浴中にぼんやりしたり、眠たくなったらお風呂からあがりましょう。

参考文献

厚生労働省

ノロウイルスに関するQ&A 環境省

熱中症環境保健マニュアル

(上原)



病名シリーズ

しもやけ

体に寒さと暖かさの刺激が繰り返されると、血管の収縮や拡張が何度も起こり、血液の循環に障害が起こります。とくに、手足など末梢の血管では血行のコントロールがしにくくなり、赤く腫れたり、かゆくなったりします。これが「しもやけ」です。



1日の気温差が10度以上になると起こりやすく、寒暖差の大きい季節に多くみられます。また、汗をかいた後や水

仕事の後などに、皮膚を濡れたままの状態にしておくと、水分が蒸発する際に急激に皮膚の温度が下がるため、しもやけになりやすくなります。

しもやけは、手足の指、かかと、耳たぶ、鼻のあたりに、冷たい風にさらされる場所や、冷えやすい末梢の場所に起こりやすいと言えます。また、寒さだけでなく、血行が悪い、汗をかきやすいなどの体質も要因のひとつと言われており、主な症状は、赤紫色に腫れる、赤くなつて盛り上がる、かゆくなくなる、ジンジンと熱い感じがする、痛がゆいなどです。

寒さだけでなく、血行が悪い、汗をかきやすいなどの体質も要因のひとつと言われています。子どもに多くみられますが、水仕事をする機会も多い女性、高齢者にもよくみられます。

しもやけの予防には、まずは手足、耳や頬など、素肌が冷たい空気にさらされないように、外出時は手袋や耳当

て、厚手の靴下などで、防寒対策をしっかりとしましょう。



ただし、窮屈な靴下は血行を悪くしてしまうのでNG。また、身体を温める食べ物を摂る、温かい飲み物を飲む、ゆつくり入浴するなど、体の内側からも温める工夫を。

参考：第一三共ヘルスケア
くすりと健康の情報局
(成澤)



手荒れが気になるこの季節。そんな時に役に立つのがハンドクリームです。でも、ただただ塗っているだけではもったいない！

ここではハンドクリームの有効的な使用方法を簡単にご紹介します。

- ① ハンドクリームを使用するタイミングとしては、
- ② 手を洗った後
- ③ 寝る前
- ④ 水仕事の後

こまめに保湿できるように生活の様々なシーンで常備しておくといでしょう。肌のすみずみまでやさしくいたわる気持ちで、指先や爪にもつきたいハンドクリーム。

塗り方のコツとしては、まず適量のハンドクリームを手の平に取ります。両手で軽くすり合わせ、手の平全体に行き渡らせながら温めて手の甲を優しく押さえ全体に馴染ませます。次に指の付け根から

指先まで指一本一本を丁寧に握るように塗ります。その際、爪の周りも忘れられないようにしっかりと保湿しましょう。爪の周りを忘れるとささくれなどの原因に。時間がある時は指圧マッサージでコリをほぐすとリラククス効果も期待できます。

では、どんなものを選んだらいいのか？

肌の保湿を目的としたハンドクリームに、難しいルールはありません。「今の気分」にフィットする香りを、自由に楽しんで。それが使用感も香りもバラエティ豊富なハンドクリームの選び方です。

自分の感覚に素直に響く「これって、いい香り！」も、いつも身近でたびたび登場するハンドクリームならではの楽しみです。たとえば、花々のフェミニンな香りで華やかに、ハーブの爽やかな香りでリフレッシュ。TPOに合わせて気分を上げたり、ほっとリラククスしたりと、心を豊かにするおすす香りの効果も見逃せないハンドクリームの魅力です。

(福永)

くすくす

解熱鎮痛剤

頭痛や歯痛などの痛みがあるときや、発熱時に使用する解熱鎮痛剤には、症状によっては使用していけないものがあることをご存知ですか？

1月に入りますます寒くなり流行期に入るインフルエンザでは、解熱鎮痛剤の使用によってインフルエンザ脳炎、脳症を引き起こすことがあります。インフルエンザ脳炎・脳症はけいれん、意識障害、異常行動などを引き起こし、手足の麻痺や最悪の場合は死に至るなどの危険があります。

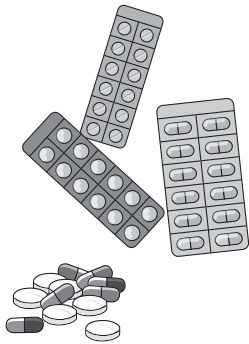
インフルエンザのとき、使用してはいけない解熱鎮痛剤は、ジクロフェナク（ボルタレンなど）があります。インフルエンザ脳症を悪化させ、死亡率を上げる可能性があると言われているからです。

アスピリン（アセチルサリチル酸）、メフェナム酸（ポインタールなど）といった薬剤

は、大人では使用することができます。15歳未満の小児では使用するのが望ましくない薬剤です。アスピリンのようなサリチル酸系の薬剤は、PLI配合顆粒や市販薬の総合風邪薬にも成分が含まれているものもあるので特に注意が必要です。大人ではインフルエンザ脳症の発症する頻度は低いと言われていますが、注意は必要です。

インフルエンザの時に使用できる解熱鎮痛剤にはアセトアミノフェン（カロナール、タイレノールなど）があります。小児から高齢者まで比較的安全に使用できる薬剤になります。

家にある解熱鎮痛剤を使うときでも、自己判断せずに、医師や薬剤師にご相談ください。



(片平)

冬を楽しむ

薬風呂

ご家庭で簡単に手に入る、冬にぴったりの浴湯料をご紹介します。



普及はシャワー派という人も、寒い夜は湯船でしっかり温まりましょう。

■あったかお風呂

冬のお風呂といえばまずはユズ湯。血行を良くして身体を温め、湯冷めもしにくくなるので、冷感性や神経痛、筋肉痛などの各種痛みにも効果があります。香りによるリラックス効果も。ミカンの皮も同様に使えるので、天日干ししておき無駄なく楽しみましょう。大根干葉湯も女性の冷えに広く用いられてきました。大根を買う時に葉付きのものを選び、干した葉を煮出してお湯に入れます。正月飾りを下ろしたら、青い松の葉をとって松葉風呂にしましょう。松脂がついていることがあるので煮出す前にぬるま湯で洗ってください。乾燥ヨモ

ギがあれば蓬湯もお勧め。何かしら準備するのは面倒という人は、粗塩を一掴み入れるだけでも温浴効果が高まりますよ。

■しっとりお風呂

冬の悩みは冷えだけではありません。天然の保湿剤でかさつきやあかぎれの原因となる乾燥を防ぎましょう。無農薬の米ぬかが手に入ったらは非米ぬか湯を。目の細かい布で包んでお湯の中で揉み出すと、ビタミンや油脂分が溶け出して肌をしっとりさせます。出汁をとった後の昆布やワカメの茎も手軽な浴湯料です。軽く刻みガーゼや手ぬぐいに包んで海藻湯にしましょう。最後は掛け湯をせずに上がれば、ぬめり成分のフコイダンが水分を保ってくれます。

アレルギーがある人は痒みなどが出る場合があるので注意してください。また、栄養たっぷりのお風呂は菌も大好物なので、上がった後は早めに片付けてください。

(久保田)

【キャッシュレス社会】



昨年「キャッシュレス」という言葉をよく見聞きするようになりまし。政府も消費税率引き上げに伴い、その後9か月間に限り「キャッシュレスポイント還元事業」を導入しました。日本は、少子高齢化や人口減少に伴う労働者人口の減少の時代を迎え、国の生産性の向上が課題となります。キャッシュレス推進は、実店舗などの労働費削減、お金の流動性向上、支払いデータを活用することで利便性が向上されることや消費の活性化など、国力強化につながるメリットが期待されます。

キャッシュレスの手段は大きく分けて3つあります。前払いのプリペイド、即時払いのリアルタイムペイ、後払いのポストペイです。最近では、リアルタイムペイに分類されるQRコード決済に対応した支払いサービスが様々な企業で導入されています。

(次ページ)



Cooking



体に優しい、安心レシピ!低脂肪料理のご紹介!

新鮮なあじをイタリア風の煮込み料理で。

あじのトマト煮



- 材料 (2人分) 1人分 149kcal 脂質6.8g
- ・あじ……………2尾
 - ・トマト水煮缶(カット)……………100g
 - ・なす……………1個
 - ・にんにくのみじん切り: 1/4かけ分
 - ・ピーマン……………1個
 - ・オリーブ油……………小さじ1と1/2
 - ・ローリエ……………1枚
 - ・塩、こしょう……………各適量

作り方

- あじはぜいごをそぎ、頭と内臓をとって洗う。水けをふいてぶつ切りにし、塩、こしょう各少々を振る。あじの骨が気になる人は3枚おろしにしても。なすは皮をむいて輪切りにする。トマトは裏ごしをして種をとる。
- フライパンに油を熱し、あじを入れて焼き、にんにく、なす、ピーマンを加えてさっと炒め合わせる。水1/2カップ、トマト、ローリエ、塩小さじ1/3、こしょう少々を加えまぜ、ふたをして中火から弱火で7~8分煮る。器に盛り、あればイタリアンパセリを添える。

梅干しの酸味としずの香りがアクセント。

ささ身の梅しそおかかサンド



- 材料 (2人分) 1人分 100kcal 脂質1.7g
- ・鶏ささ身……………160g
 - ・削り節……………1/4パック
 - ・しょうゆ……………小さじ1/2
 - ・青じそ……………3枚
 - ・梅干し……………1/2個
 - ・オリーブ油……………小さじ1/2

作り方

- ささ身は一口大のそぎ切りにし、厚みに切り込みを入れ、しょうゆを振ってもむ。梅干しは種を除いて細かくたたき、削り節とまぜる。青じそは半分に切る。
 - ささ身の切り込みに青じそ、梅おかかをはさむ。
 - フライパンを熱して油をひき、2を入れ中火から弱火で両面を焼いて火を通す。
- 参考文献: クローン病・潰瘍性大腸炎の毎日おいしいごはん (川俣)

① 十分な強度のパスワードを使う

英数字10文字以上が望ましいとされています。そして、同じパスワードを使いまわさないことが大切です。

(前ページより)

スマートフォンを活用することで、簡単かつ便利になりました。

しかし、不正アクセスによる不正利用、情報流出などのデメリットもあります。開発元に問題があることもあります。開発元が、まずは利用者が気を付けることが大切です。

③ 利用明細や銀行の出金履歴をよく確認する

万が一不正利用された場合でも、一定期間は不正利用に対する補償があります。明細書をこまめにチェックし、不正利用が含まれていないことを確認することが重要です。

② 2段階認証の設定

多くの決済コードは2段階認証を採用しています。これはパスワード以外の要素を組み合わせて認証することで、セキュリティの強化につながります。

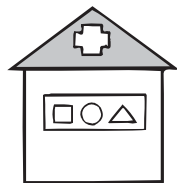
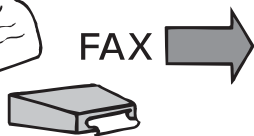


(経済産業省HPより参照) (淵脇)

正利用が含まれていないことを確認することが重要です。上手にキャッシュレスを活用するには、日頃から不正アクセスの対策を取りながら安全に利用することが大切です。

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。

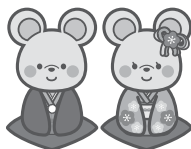
南日本薬剤センター薬局 病院・医院の処方箋をもらったらFAX利用が便利です。

- 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・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

新年明けましておめでとうございます。元号が令和に変わって初のお正月でしたが、皆様のお正月はどうだったでしょうか? 私はいつもと変わらない年の瀬とお正月でした。そして今年もいつもと変わらない平和なお正月を迎えられた事にもまた感謝しております。本年度も皆様の健康にお役にたてるよう頑張っております。張ってまいりませぬので、宜しくお願い致します。



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
ご利用いただき本当にありが
とうございました。本年もよ
ろしくお願い申し上げます。

昨年は元号が平成から令和
にかわり、消費税も10%とな
り日々の生活も影響があった
のではと思います。

私どもは、昨年も患者様に
とって一番身近な健康教室を
開催いたしました。多くの方
がご参加いただきありがとうございました。
ございました。本年もいろい
ろな機会を設けて患者様の健
康増進のお役に立ちたいと思
っております。本年も皆様方
の「かかりつけ薬局・薬剤
師」を目指して職員一同努力
して参りますのでお近くの南
日本薬剤センター薬局を御利
用いただければと思います。
最後に本年が皆様方にとつ
て良い年でありますようにお
祈り申し上げます。

株式会社 南日本薬剤センター
副社長 川島敏男

謹んで新年のご挨拶を申し
上げます。

昨年中は、皆様にはご厚情を
賜り、誠に有難うございまし
た。

昨年度は、いろいろ変化の多い
年でした。5月に年号が平成よ
り令和になり、10月に消費税
10%への改悪増税があり、そし
て11月には我々薬局関係者には
特に影響の大きい「医薬品医
療機器等法」通称「薬機法」の
改正が国会を通過しました。こ
れにより2021年9月には、
現在の薬局は「専門医療機関
連携薬局」「地域連携薬局」そ
して今まで通りの「普通の薬
局」の3種類に細分化されま
す。そのうえ普通の薬局の大半
は地域から退場を迫られる様
な法律改正がありました。

この様に変化の激しさは益々
早くなりますが、その対応に振
り回されるのではなく、地域住
民の為に基本を考え、時代につ
いて行くのではなく、時代を先
取りし、法律が後からついてく
る様な考えと行動で努力致し
たいと思います。

どうぞ本年も、ご指導・ご鞭
撻の程宜しくお願い申し上げ
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。



薬局長 **山門 慎一郎**

明けましておめでとうございます。
引き続き薬・健康・介護のご相談に真
摯にお答えします。

地域に寄り添う南日本薬剤センター薬
局を本年もよろしくお祈りします。

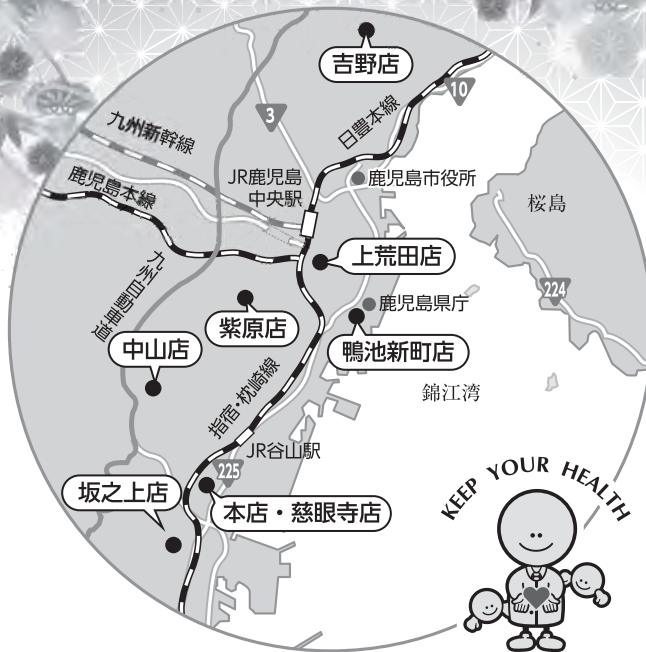


在宅医療支援課 **渋谷 幸太**

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、遠慮なくご相談下さい。



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。
慈眼寺店には、血圧計と骨量測定
器を設置しています。随時、健康や薬
に関する相談を受付けます。「かかり
つけ薬局」としてご利用下さい。



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。
本年も皆々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
務に真摯に謙虚に取り組む所存です。
本年も宜しくお祈り申し上げます。



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祈り致しま
す。



上荒田店

薬局長
淵田 健明

新年明けましておめでとございま
す。
本年も引き続き皆様の健康をサポ
ートすべく頑張っておりますので宜
しくお祈り致します。



紫原店

薬局長
中熊 辰徳

あけましておめでとございます。
日頃よりかかりつけ薬局として利用
して頂き、感謝しております。本年も、
より多くの方の健康をサポートし、地
域に貢献していきたいと思ひます。



鴨池新町店

薬局長
倉野 百合香

新年あけましておめでとございます。
本年も地域の皆様の健康をサポートでき
るよう努めてまいりますので、よろしくお祈り
申し上げます。



令和

