

2020年4月422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2年3月1日現在

人口総数 594,561人

# 特集

## 糖尿病に

## ならないために

糖尿病ってどんな病気？

糖尿病には大きく分けて、1型糖尿病と2型糖尿病があり、それぞれ原因が違います。治療法も変わってきます。

1型糖尿病は、インスリンをつくる細胞が破壊され、体内のインスリンの量が絶対的に足りなくなってしまう。多くは子供のうちに始まります。

2型糖尿病は、インスリンの量が少なくなってしまうものと、筋肉などの細胞がインスリン作用をあまり感じなくなる（インスリンの働きが悪くなる）ことが原因で、ブドウ糖がうまく取り込まれなくなってしまうものがあります。食事や運動などの生活習慣が関係している場合が多く、わが国の糖尿病の95%以上がこのタイプです。

糖尿病になるとどうなる？

糖尿病は、はじめのうちは

身体がだるい、疲れやすいといった程度で、痛みなどの自覚症状がないため、健康診断などで血糖値が高くても治療を受けず放置する人が多くいます。糖尿病が疑われる人は全国に2200万人といわれますが、そのうちの4割はほとんど治療を受けたことがない人です。

また、年間1万3千人（平成27年度人口動態統計）も人が糖尿病で亡くなっています。さらに大きな問題に「合併症」があります。「糖尿病神経障害・糖尿病網膜症・糖尿病腎症」は、糖尿病に特有の3大合併症とよばれます。いずれも重篤な病気です。

糖尿病が発症してから10～15年放置して治療もせずにいると、これらの合併症がでてきます。

糖尿病にならないために

最も重要な糖尿病予防は、

肥満防止です。そのために、食事の量と栄養のバランスに気を付けましょう。食事療法は、糖尿病に最も効果のある、基本となる治療法です。

食事はエネルギーの摂り過ぎを避け、ゆっくり時間をかけて食べるように。野菜や海藻、キノコ類などから先に食べ始めると血糖値の上昇を緩やかにすることができます。

薄味で調理し、野菜を多く摂るように。マヨネーズやドレッシングなど、油の多いものはカロリーが高いので避けましょう。

アルコールや甘いものなどの砂糖の摂りすぎはすい臓のβ細胞に負担を掛けたり肥満の原因になり、また、栄養のバランスを乱します。

糖尿病予防で、もう一つ大切なことは、無理のない適度な「運動」です。運動は身体の中性脂肪を減らし、筋肉をつけることで基礎代謝量の多い身体をつくりまします。

激しいトレーニングが必要というわけではなく、できるだけ外出時は歩く、エスカレーターより階段を使う、ひま

な時間にストレッチをする、ウォーキングを取り入れるといったことでよいのです。ストレスや不規則な生活は糖尿病のリスクを上げる要因になるのでできるだけ避けましょう。

糖尿病は、しっかりと自己管理で防げる病気です。

また、もし、糖尿病になってしまったとしても、血糖を下げる薬やインスリン注射といった治療をしますが、治療は一生に渡って続くため、やはり、自己管理が大切になってきます。それができれば、治療中であっても健康な人と変わらない生活をする事が可能です。

きちんとした食事と運動は、健康の基本です。心がけて日々の生活を送るようになれば、糖尿病の危機も回避できるはずですよ。

参考

すぐに役立つ暮らしの健康情報 こんにちは 2012年3月号…メデイカル・ライフ教育出版 より



(宇都)

病名シリーズ

花粉症



日常生活から考えられる原因

スギ、ヒノキ科の花粉

カバノキ科の花粉

イネ科の植物の花粉

ブタクサなどの雑草の花粉

日常生活でできる予防法

●外出時はできるだけ花粉を避ける

晴れて風が強い日中は花粉がたくさん飛びます。とくに飛散のピークとなる昼前から午後3時ごろの時間帯はなるべく外出を控えましょう。外出時はマスクをし、メガネやゴーグル、帽子を着用します。ニットの服は花粉が付きやすいので、花粉の季節は、スベスベした素材の服を選んで着るようにしましょう。

●室内に花粉を持ち込まない

外出から戻ったときは、家に入る前に玄関先で服などについた花粉を払い落としましょう。また、すぐに手や顔、目、鼻を洗い、うがいをする

●室内の花粉を減らす

晴れて風が強い日中は、窓やドアをできるだけ閉めてお

きましょう。室内に漂っている花粉を取り除くには、空気清浄機が効果的です。掃除をするときは花粉を舞い上げないことが大切なので、床や畳は拭き掃除をしてから掃除機をかけます。ソファやカーテンも念入りに掃除機をかけ、仕上げに家具を濡れた雑巾で拭きましょう。

●花粉情報を活用する

花粉が飛び始める時期や量、花粉の多い日や地域、時間帯などの情報は日本気象協会などのホームページやテレビ、新聞、インターネットなどさまざまなメディアから手に入れることができます。外出の計画などに役立てて、花粉から身を守りましょう。

●マスクをして保湿する

マスクをして保湿、保温することで症状が緩和されます。さらに、マスクは鼻の中に入る花粉の量も減らしてくれるので、花粉症の時期には欠かせないアイテムです。

●目を冷やす

目のかゆみが強いときは、清潔なタオルで冷たいおしぼりをつくり、まぶたの上に置くと楽になります。

●生活習慣を改善する

疲労は自律神経を過敏にし、アレルギー反応を起こしやすくなります。睡眠を十分にとり、ストレスを溜めないようにしましょう。また、お酒やタバコ、香辛料などは鼻の

粘膜を刺激して、花粉症の症状を悪化させます。できるだけ控えましょう。

●栄養バランスの良い食事をとる

アレルギーに負けない体をつくるには、栄養バランスの良い食事をとるように心がけるのが一番大切です。とくに肉中心の高たんぱく質な食事は、アレルギー反応を悪化させるといわれているので注意しましょう。また、乳酸菌は花粉症の症状緩和に効果があるともいわれています。

●市販の薬を使う

アレルギー症状を引き起こすヒスタミンの働きや粘膜の炎症を抑える内服薬で、鼻の症状やのどの痛みを緩和することができます。スプレータイプ

●病院で診察を受ける

毎年一定の時期にくしゃみ、鼻水、鼻づまり、目のかゆみなどの症状が出る場合は、花粉症の可能性がります。耳鼻咽喉科やアレルギー科で診察を受けましょう。ただし、とくに目の症状が強い場合は眼科、皮膚症状なら皮膚科、せきや全身症状のある場合は内科など、症状に応じて診療科を選ぶことが必要な場合もあります。

(地頭菌)



紫外線にツイマ

最近ポカポカと暖かく、過ごしやすい陽気になってきましたね。夏ほど厳しい日差しではないので、ついつい日光に当たりたくなります。しかし、3月以降は紫外線量が急激に増える時期であることを忘れてはいけません。

紫外線は、骨の形成に必要なビタミンDの合成に関わる重要なものです。と云っても、日焼けをする程の日光浴は必要ではなく、両手の甲くらいの面積が15分間日光にあたる程度で良いそうです。紫外線を浴びすぎると、次のような悪影響が考えられるため、日々の紫外線対策が重要になります。

紫外線による人体への悪影響

皮膚：日焼け、しみ、日光黒子、しわ(菱形皮膚)、皮膚がんなど

目：紫外線角膜炎(雪目)、白内障、翼状片

紫外線対策といえば、日焼け止めやサングラス、帽子などが挙げられます。日常的に

サングラスが必要か疑問に思いかもありません。しかし、眼から侵入した紫外線が原因でメラニンが生成され、肌が日焼けすることも考えられており、肌だけでなく目の紫外線対策も重要です。目の紫外線ばく露は、帽子をかぶること

で約20%カットされると言われていますが、一般的に高性能とされている紫外線カットサングラスやメガネを着用することで、帽子をかぶった時よりも4倍以上カットできると言われています。

日焼け止めは肌に馴染むまで15分程かかると言われているため、家を出る15〜30分前には塗っておくのがおすすめです。レジャーや汗をかいた時には、紫外線を防止する効果を持続させるため、2〜3時間おきに塗り直しましょう。紫外線から身体を守るために、様々な商品が開発・販売されています。用途に応じて上手く活用し、春の陽気を楽しみましょう！

参考資料

メガネのJINSホームページ  
環境省紫外線による健康影響

(増田)

## くまのUSJ

## あなごれない偽薬（プラセボ）効果

偽薬（プラセボ）効果という言葉を耳にされたことはないでしょうか。プラセボ効果とは有効成分が含まれていないくすりを、本物のくすりとして患者さんに使用してもらったときに、ある程度の割合で治ってしまうことがあります。これは、生体が本来有する自然治癒力、自然変動をベースに、患者さんの暗示効果や期待効果、治療環境などの諸要因の影響により生じる結果の総和と理解されています。一般に、不安・緊張と疼痛に関連した症状ないし病態はプラセボに反応しやすいと考えられています。

では、プラセボがくすりの代わりになるのかといえば、それは違います。偽薬がくすりの代わりになるということではありません。プラセボ効果は人によって差が大きいのに対し、くすりは多くの患者に安定して高い効果を発揮するように作られています。

実際、新薬の臨床試験で

は、治験薬の効果を調べるために偽薬が用いられることもあります。新薬は、通常はすでにあるくすりのなかでよく似た有効成分のものと比較して、くすりの効果を確かめたり、くすりの効果を確認するやり方が一般的です。しかし、治験薬が今までにないタイプのものである場合には、比較すべき適当な対照薬がないことから、外観や味を治験薬とまったく同じにしたプラセボを作り、比較試験を行います。

ジェネリック医薬品へ切り替えたときに、「効果が出ない」「副作用が出た」など申し出る患者さんがいらつしやいます。そこにはプラセボ効果のような心理的要因が働いているケースもあるのではないかと考えられます。

参考文献…第日本住友製薬健康情報サイト、日本ジェネリック製薬協会「JGApedia」

（補元）

ウイルス・菌を防ぐ  
マスクの正しい使い方

新型コロナウイルス感染症の流行を受けて感染予防のためのマスクを買い占める人たちが多くなりました。予防・感染防止のためにマスクを着けている方も多いと思いますが、感染症に対する予防意識が高い一方、73%の人はマスクを正しく使用できていないようです。

マスクの効果は、ウイルス・菌を含んだ飛沫やほこりを外側のフィルターの部分でキャッチすることで発揮されます。しかし、顔とマスクの隙間があいていると、マスクのフィルターを通さずに吸い込まれる空気が多くなり、それだけマスクの効果は低くなります。

また、使用中・使用後のフィルター部分にはたくさんウイルス・菌が付着しているため、なるべく触らないようにし、1日1枚程度を目安に交換することが大切です。誤った使い方をすると、予防効果が得られなかったり、ウイルス・菌を広げることになるので注意しましょう。

## ・装着する時

- ① ゴムひもで固定し、鼻、口、顎を覆う。特に鼻と口の両方を確実に覆うことがポイント。
- ② 鼻の部分を押さえてフィットするよう調節する。
- ③ 隙間がないように調整する。

## ・使用中

使用中はマスクになるべく触らないようにする。特に、口周りを覆うフィルター部分には触らないよう注意し、触った時はすぐに手を洗う。

## ・外す時

- ① ゴムの部分を持ち、上の方向に移動させる。
- ② フィルター部分の表面に触らないよう注意して、顔から外し、廃棄する。
- ③ すぐに手を洗う。

正しいマスクの使い方、効果を高めましょう！

参考文献…エーザイ株式会社  
ウイルス・菌対策研究所HP

（松田）

季節の変わり目は  
体調の変化に注意

春は日々の寒暖差や、低気圧と高気圧が頻繁に入れ替わる気圧変動が大きい季節です。寒暖差に対応するため自律神経の一つである交感神経優位が続くと、エネルギー消費が増え、疲れやだるさを感じやすくなります。さらに、春は異動・転勤・新生活の始まりなど環境の変化でストレスが多くなり、自律神経が乱れやすくなります。自律神経が乱れると、身体がだるい・眠い、食欲が出ない、イライラする、便秘・下痢、動悸・息苦しさ、めまい、頭痛などの症状が出てきます。

自律神経の乱れを乗り切るためには？

・生活リズムが乱れると、体内時計のリズムが崩れ、自律神経の働きに悪い影響を与えるため、決まった時間に起床就寝するなど生活リズムを作る。

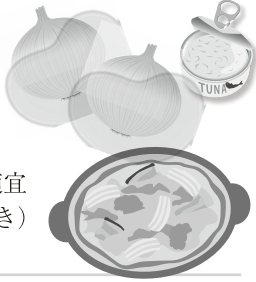
（次ページへ）

# Cooking

## 新たまねぎとツナのみそマヨグルル

### 材料 (4人分)

- ・新たまねぎ…………… (大) 1個
- ・ツナ缶 (オイル漬け/フレックタイプ)… 1缶 (70g)
- ・A: みそ……………大さじ2  
みりん……………大さじ1
- ・グリーンアスパラガス… 3本
- ・パプリカ (黄)… 1/2コ
- ・マヨネーズ……………適量
- ・七味とうがらし……………好みて適宜
- ・サラダ油・塩・黒こしょう (粗びき)



### 作り方

- ① ツナは缶汁ごとボウルに入れ、Aを加えて混ぜる。
- ② 耐熱容器にサラダ油を薄く塗る。
- ③ 新たまねぎは根元をくりぬき、8等分のくし形に切る。アスパラガスは根元の硬い部分を切り落とし、下半分の皮を皮むき器でむき、5cm長さの斜め切りにする。パプリカはヘタと種を除いて縦半分に切り、小口から1cm幅に切る。
- ④ ②の耐熱容器にたまねぎ、アスパラガス、パプリカを入れ、塩・黒こしょう各少々をふる。  
①のをせ、マヨネーズを全体にかける。
- ⑤ オープントースターで12~15分焼く。
- ⑥ 焼き色がついたら取り出し、お好みて七味とうがらしをふる。

きょうの料理2015年4月号より  
(大谷)



(前ページより)

・1日3食を守ることが大切ですが、特に朝食は、寝ている間に下がった体温を上げ、自律神経を整えるために欠かさない。

・自律神経の働きを整える作用のあるビタミン・カルシウム・ミネラルを中心に、栄養バランスのよい食事をとる。特にビタミンB1 (豚肉、うなぎ、玄米など) は痛みや自律神経のメカニズムとも深く関係している、脳の栄養素・糖質を体内でエネルギーに換えて

くれる際に不可欠。

・夜更かしが続くと、副交感神経と自律神経の切り替えがうまくいかなくなるため、睡眠をしっかりとる。

・リラククスする時間を作る。

・衣服で体温調整をする。

・ストレス解消をする。

・ストレッチや散歩など負担にならない程度に体を動かす習慣をつける。

自律神経を整えて、春の不調を乗り越えましょう。



参考文献…サワイ健康推進課、産業保健新聞「春は自律神経が乱れやすい季節」(丸山)

## 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。



## 2020年3月1日 南日本薬剤センター薬局 やくし店 開局しました!

営業時間: 月曜日~土曜日 9時~18時

〒891-0113 鹿児島市東谷山4-33-6  
TEL: 099-269-7766  
FAX: 099-269-7850

定休日 日曜日 祝日

薬局だよりが毎月発行から4回の発行となり、この編集後記を書く機会も減ってしまい、書きたい事がたまってきていつも困っているのですが、さすがに今回は「新型コロナウイルス」に触れないわけにはいかないようですね。残念ながらもまだ明確な収束の道筋は見えてませんが、過剰に不安にならず、手洗い・うがい・マスク着用、不要不急の外出を控えるなど、出来る事を続けていきましょう。早くいつもの生活に戻る事を願います。



### 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。

- |  |  |
|--|--|
| <b>本店</b> FAX 267-6144<br>谷山中央5-15-1 TEL 267-4365<br>8:30~22:00 (年中無休)                           | <b>吉野店</b> FAX 210-7651<br>吉野町2381番地4 TEL 210-7650<br>8:30~18:30 (日・祝休)            |
| <b>慈眼寺店</b> FAX 260-4197<br>谷山中央5-17-5 TEL 267-0871<br>8:30~17:30 (第2・4土13:00まで<br>第1・3・5土・日・祝休) | <b>上荒田店</b> FAX 204-9361<br>上荒田町26番19号 TEL 204-9360<br>8:30~19:00 (土13:30まで 日・祝休)  |
| <b>坂之上店</b> FAX 284-6375<br>坂之上2-14-12 TEL 284-6373<br>8:30~17:30 (土13:30まで 日・祝休)                | <b>紫原店</b> FAX 297-6861<br>紫原3丁目33-8 TEL 297-6851<br>9:00~19:00 (日・祝休)             |
| <b>中山店</b> FAX 284-7882<br>山田町739番地 TEL 284-7881<br>8:30~18:30 (土13:30まで 日・祝休)                   | <b>鴨池新町店</b> FAX 297-4010<br>鴨池新町5-8-1F TEL 297-4050<br>8:45~18:45 (土13:15まで 日・祝休) |
| <b>やくし店</b> FAX 269-7850<br>東谷山4-33-6 TEL 269-7766<br>9:00~18:00 (日・祝休)                          |  |
- ※FAX送信の際は確認のお電話を頂けると幸いです