

2020年7月423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6月1日現在

人口総数 594,282人

# 特集

## 食中毒にご用心 夏場の食中毒対策



腹痛や下痢、嘔吐などの症状が急に起きたことはありませんか？そんな時に疑われるものの一つが「食中毒」です。夏は食中毒が発生しやすくなる季節です。十分な対策をとって食中毒を予防しましょう。

食中毒は、一年を通じて発生し、「細菌」「ウイルス」「自然毒」などが原因となっています。高温多湿となる梅雨の時期から残暑の頃にかけては、細菌の増殖が活発になるため、細菌による食中毒が発生しやすくなります。

食中毒の原因となる細菌は、サルモネラ、黄色ブドウ球菌、ウエルシユ菌などたくさんあります。発生件数が多かったり、乳児が重症化した事例が起きたりしているのが、O157やO1111で知られる「腸管出血性大腸菌」や「カンピロバクター」です。抵抗力の弱い子供や妊婦、高齢者の人は重症化する

場合もあるので、注意が必要です。細菌を繁殖させないことが予防法の一つと言えます。

食中毒は、その原因となる細菌やウイルスが食べ物に付着し、体内へ侵入することによって発生します。食中毒を防ぐためには、細菌の場合には食べ物に「つけない」、食べ物に付着した細菌を「増やさない」、食べ物や調理器具に付着した細菌を「やっつける」という3つのことが原則となります。

### 1. つけない || 洗う、分ける

手にはさまざまな雑菌が付着しています。食中毒の原因菌やウイルスを食べ物につけないように、次のようなときは、必ず手を洗いましょう。

- ・調理を始める前
- ・生の肉や魚、卵などを取り扱う前後
- ・調理の途中で、トイレに行く

たり、鼻をかんだりした後におむつを交換したり、動物に触れたりした後

- ・食卓につく前
  - ・残った食品を扱う前
- また、生の肉や魚などを調理する場合は、まな板などの調理器具と他のものと分け、使用の都度きれいに洗い、できれば殺菌しましょう。焼き肉などの場合は、生の肉をつかむ箸と焼けた肉をはさむ箸は別のものにしましょう。食品の保管の際には、ラップをかけたり、密閉容器に入れるようにしましょう。

### 2. 増やさない || 低温で保存する

細菌の多くは10℃以下で増殖がゆっくりとなり、マイナス15℃以下では増殖が停止します。肉や魚などの生鮮食品やお惣菜などは特に、購入後すぐに冷蔵庫に入れ、早めに食べるようにしましょう。

### 3. やっつける || 加熱処理

ほとんどの細菌やウイルスは加熱によって死滅します。特に肉料理は中心までよく加

熱することが大切です。中心部を75℃で1分以上加熱することが目安です。調理器具はきれいに洗った後、熱湯をかけて殺菌しましょう。台所用殺菌剤の使用も効果的です。

万一、食中毒が疑われる症状が出てしまったら、市販薬を自己判断で飲まずに病院を受診しましょう。下手に市販薬を飲むと重症化する場合もあります。下痢や嘔吐がある場合は、水分（経口補水液）をとることも大切です。水を飲んでもすぐに吐いてしまう場合は、口を湿らせる程度で少量ずつ水分をとるといいでしょう。

同じ食品を食べても食中毒を発症するかどうかはその人の健康状態に左右されます。予防のポイントを実行するとともに規則正しい生活を送るよう心がけ、元気に夏を過ぎましょう。

参考：政府広報オンライン

(倉野)



病名シリーズ

あせも



気温が高く汗をかきやすい夏。今回は夏に多く見られるあせもについて原因や対策について紹介します。あせもは汗疹又は汗貯留症候群と言われ、たくさん汗を掻いた時に汗管という汗の通り道が閉塞することにより汗の皮膚表面への流出が妨げられ汗が皮膚内に貯留して小水泡を生じたものです。一般的にあせもが小児に好発する理由は屋外で活動することが多いこととありますが、成人に比べて汗腺の体表面積あたりの数が多いことが挙げられます。肥満や甲状腺機能亢進症などの基礎疾患でも多汗症を生じやすいと考えます。

あせもは水泡の生じた部位により①水晶性汗疹②紅色汗疹③深在性汗疹の3つに分類されます。

①水晶性汗疹は、日焼け後や発熱を生じる病気に透明で水滴のような小水泡が蜜生して生じ、炎症や自覚症状はな

く水泡は自然に破れ薄い皮が剥がれて数日以内に治ります。

②紅色汗疹は高温多湿などで発汗が持続した場合などに生じ、痒みを伴い発汗が始まると刺すような感じが生じます。

③深在性汗疹は熱帯地方や高温環境下で数ヶ月働いた人に起こるものでよく見られるものではありません。

予防には屋内であれば通気をよくすることやエアコンの使用も有効です。又通気性の良い服を着用したり汗を掻いたら乾いた服に着替えたりするのでもいいと思います。皮膚の清潔を保つためにシャワーを浴びることは必要と考えますが、湯船につかったりして汗を掻くと逆効果ですので注意しなければなりません。汗はアトピー性皮膚炎の悪化因子としても注目されていて発汗への対策も重要と考えます。

引用：http://www.yamanoto-hifukajp/advice/asemo.html (山元)

「夏野菜で夏バテ防止!!」



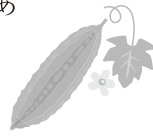
最近蒸し暑い日が続き、いよいよ夏本番ですね。汗をたくさんかくと体力が奪われますが、そのようなときには夏野菜を食べて健康対策をするのがおすすめです。野菜は旬の時期に一番栄養価が高くなると言われており、夏野菜には夏の暑さを乗り切るために必要な栄養がたっぷり詰まっています。

キュウリ



成分の95%が水分で、汗をかいて不足しがちな水分を補給します。また、ナトリウムを排出させる作用のあるカリウムを多く含むため、むくみや高血圧対策にも期待が持てます。

ゴーヤ



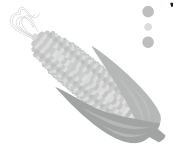
美肌効果や抗酸化作用のあるビタミンCが豊富で、ゴーヤのビタミンCは加熱しても壊れにくいのです。そのため、炒め物や揚げ物にもおすすめです。

ナス



皮に含まれるポリフェノール成分の「ナスニン」は、活性酸素の働きを抑え、がんや老化を防ぐ効果があります。ナスニンは皮に含まれているため、皮ごと摂取することがおすすめです。

トウモロコシ



タンパク質と糖質が主成分で、野菜の中では高カロリーなので食欲がない時や間食にお勧めです。また、食物繊維が豊富なので腸内環境を整える効果も優れています。

代表的な夏野菜を紹介しましたが、色が濃くハッキリしているのが特徴の一つといえます。カラフルなビタミンカラーは食欲を刺激しますよね。しばらく厳しい暑さが続きますが、旬の夏野菜を食べべて夏を元気に過ごしましょう。

参考資料：山梨県厚生連健康管理センターHP、カネボウ健康保険組合 健康だより8月号

(東郷)



赤い色の成分「リコピン」には抗酸化作用があり、シミやそばかすの予防や美肌効果が期待できます。また、老化や生活習慣病の原因となる活性酸素の働きを抑える効果もあります。

＜健康UP＞

### 「分子標的薬(ぶんしひょうてきやく)」とは

「分子標的薬」は、病気の細胞(がん細胞など)の表面にあるたんぱく質や遺伝子をターゲットとして効率よく攻撃する薬として注目されています。現在では、低分子化合物の薬も含め、10種類以上の分子標的薬が使用されています。

がんの治療薬を例にとりますと、抗がん薬の多くは、がん細胞だけでなく正常な細胞も攻撃してしまうので、重い副作用を発現させることも少なくありません。

従来はがん細胞を死滅させる作用によって治療の効果を上げてきましたが、近年、がんに関する研究が進み、がん細胞が増殖や転移をするのは、異常な遺伝子からできた物質が悪さをしているためであることがわかりました。

つまり、悪さをする物質の働きを抑えることができるなら、がん細胞の増殖や転移が抑えられるはずです。

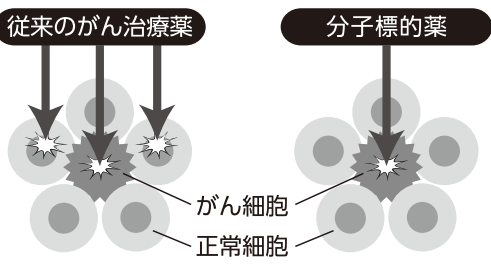
こうした考えから誕生し

たのが「分子標的薬」です。

分子標的薬は、ゲノム・分子レベルでがん細胞の特徴を認識し、がん細胞の増殖や転移をおこなう特定の分子だけを狙い撃ちにするので、正常な細胞へのダメージが少なくなっています。

副作用が全くないわけではありませんが、従来のがん治療薬に比べると、より患者さんの負担が少なくなっています。

(製薬協HPより抜粋)



(古川)

### 「お彼岸」と「お盆」の違い

「お彼岸」と「お盆」のどちらも、お墓参りをする日だという認識はお持ちだと思います。しかし、そのふたつの違いや風習が分からない方もいるのではないのでしょうか。

「お彼岸」と「お盆」のどちらも、現代の日本においては先祖供養をする日となっています。しかし、「お彼岸」は、一年の中でこの世とあの世が最も近くなる日とされていることから、私達が先祖の元に向かい供養するのに対し、「お盆」は、先祖が自ら私達の所までやってきてくれるのを迎え供養する、そして再び送り出すという違いがあります。

「お彼岸」は、サン스크リット語の「バーラミター(波羅蜜多)」の意識「到彼岸」が語源とされ、この世を彼岸、この世を此岸(しがん)と言います。しかしながら、「お彼岸」そのものの風習に関しては、日本を除く他の仏教国には同じ行事がないことから、日本独自のもの、という説が有力となっています。またお彼岸は年に2回、春分・秋分の日を中日に前後3日、計7日間で行われますが、なぜこの日

なのかと言うと、春分・秋分の日が昼と夜の長さがほぼ同じで、太陽が真東から昇り真西へ沈む日だからです。仏教による「極楽浄土は西にある」という教えにより、太陽が最も西に沈む春分・秋分の日が、此岸と彼岸が最大に近づく日とされ、このため先祖供養を行うのによいとされてきたのです。

「お盆」とは、サンスクリット語の「ウランバナ」の音写語「盂蘭盆」からきており、先祖の霊を連れ戻して祀る宗教行事を指します。すなわち「お盆」も、仏教の教えによるもの、と言われていています。しかしながら、日本には古来より神道という「万物に神が宿る」という考えが根付いており、新春と初秋の満月の日には先祖の霊を祀る風習が仏教伝来前よりあったとされています。そして、それが初春のものが歳神様を祀る正月へ、初秋のものは先祖を祀るお盆へ変化していったと言われています。お盆では、先祖を迎えるために「迎え火」を焚き、また送り出す際にも「送り火」を焚きますが、灯籠流しも送り火のひとつとされています。

「お彼岸」も「お盆」も仏教が深く関係していませんが、日本古来の神道と混じり合っていて独自の発展を遂げた、というのが現在の見解のようです。日本人としてこれからも大切に行っていきたいですね。(鶴田)

### !!ザバ缶のスゴイ実力!!

サバの栄養価は、青魚の中でもトップクラス。とくに血液サラサラにして血栓ができるのを防ぐ働きもDHAとEPAが豊富です。また、血液中の悪玉コレステロールと中性脂肪を減らし、善玉コレステロールを増やして血管を健康に保つ効果も！サバ缶は水揚げしてすぐ加工するので新鮮なうえ、骨や皮など魚の栄養が丸ごととれることから、生よりも栄養価が高いといわれます。

やせるホルモンといわれるGLP-1の分泌を促す働きから、ダイエット効果も期待できます。毎日の食事に取り入れれば効率よく栄養をとれて一石二鳥！

オススメはサバ缶を汁ごと使ったお味噌汁！どんな具とも相性が良く、コクがあるので出汁をとらなくてもOK。とっても深い味わいになります。

(次ページへ)



鉄分たっぷりレシピで  
おいしく貧血予防

# Cooking



夏は汗で鉄分などのミネラル成分が流れ出てしまうため、貧血になりやすい季節だと言われています。そこで、貧血を防ぐために、鉄分たっぷりの簡単レシピを2品紹介します！



## ひじきと豆苗のマヨポン和え

### 材料 (4人前)

- 乾燥ひじき…10g
- 人参…3cm
- ・A: マヨネーズ…大さじ1.5
- ・紫玉ねぎ…1/4個
- 豆苗…1/4パック
- ポン酢…大さじ1
- 白炒りごま…大さじ1

### 作り方

- ひじきは水につけてもどします。紫玉ねぎは繊維にそって薄切りにし、人参は千切りにします。豆苗は食べやすい長さに切ります。
- キッチンペーパーでひじきの水気を絞り、Aとしっかり混ぜます。紫玉ねぎ・人参・豆苗と和え、器に盛り付けます。お好みでかつお節をかけてもおいしいです。

### ☆ポイント

ひじきの水気をしっかりと取らないと、マヨポン酢が薄くなってしまいます。

出典：レシピブログ



## ポパイカレー



### 材料 (4人分)

- ご飯…茶碗4杯分
- にんにく…1片
- 固形スープの素
- ほうれん草…1束
- しょうが…1片
- 塩…小さじ1
- 合びき肉…300g
- カレー粉…大さじ4
- こしょう…少々
- 玉ねぎ…1個
- 水…300ml
- サラダ油…大さじ2

### 作り方

- ☆下準備 ・ほうれん草は、根元を切り落とし、幅1cmに切る。  
・玉ねぎ、にんにく、しょうがはみじん切りにする。
- フライパンにサラダ油を熱し、玉ねぎ、にんにく、しょうがを炒め、しんなりしたら合びき肉を加えて炒め合わせる。合びき肉の色が変わったらカレー粉、ほうれん草を加えてさらに炒める。
  - ほうれん草がしんなりしたら水を加え煮立ったらアクを取り、固形スープの素、塩、こしょうを加え、蓋をして10～15分煮込む。器にごはんをよそってカレーをかければできあがり。

出典：E・recipe (松村)

☆サバ缶の主な栄養成分☆

(前ページより)

DHA

血液をサラサラにする、血圧・中性脂肪・コレステロールを下げる効果のほか、脳を活性化させ、認知症・うつ病予防にも◎

βタミニンE

細胞の老化防止や、更年期

EPA

血液をサラサラにするほか、脳梗塞・がんなどの予防に◎。貧血の予防、アレルギー症状の緩和も期待できます。

βタミニンD

カルシウムの吸収を促進して丈夫な骨をつくるのに役立つ

βタミニンB群

ちます。アンチエイジングや骨粗しょう症、うつ病の予防、免疫力の強化などにも！  
疲労回復、貧血、動脈硬化、心筋梗塞、うつ病の予防に効果が期待できます。また美肌効果、記憶力アップ、肝機能強化にも◎

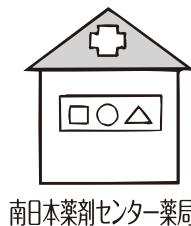
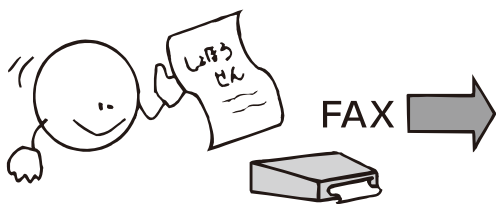
号より)

【ESSSE・2019/9月

(前田

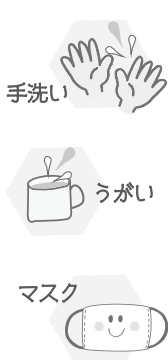
病院・医院の  
処方せんをもらったら

# 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。



「新型コロナウイルス」はまだ収束の見えない毎日ですが、私の大好きなプロ野球も無観客試合ながらやっと開幕できたりと少しずつですが日常が戻りつつある事を嬉しく思っております。油断せず、とは言え過剰に不安にならず、手洗い・うがい・マスク着用、出来る事は続けていきましょね！

編集後記

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  
谷山中央5-15-1 TEL 267-4365  
8:30~22:00 (年中無休)

**坂之上店** FAX 284-6375  
坂之上2-14-12 TEL 284-6373  
8:30~18:30 (土13:30まで 日・祝休)

**中山店** FAX 284-7882  
山田町739番地 TEL 284-7881  
8:30~18:30 (土13:30まで 日・祝休)

**吉野店** FAX 210-7651  
吉野町2381番地4 TEL 210-7650  
8:30~18:30 (日・祝休)

**上荒田店** FAX 204-9361  
上荒田町26番19号 TEL 204-9360  
8:30~19:00 (土13:30まで 日・祝休)

**紫原店** FAX 297-6861  
紫原3丁目33-8 TEL 297-6851  
9:00~19:00 (日・祝休)

**鴨池新町店** FAX 297-4010  
鴨池新町5-8-1F TEL 297-4050  
8:45~18:45 (土13:15まで 日・祝休)

**やくし店** FAX 269-7850  
東谷山4-33-6 TEL 269-7766  
9:00~18:00 (日・祝休)

**慈眼寺店** FAX 260-4197  
谷山中央5-17-5 TEL 267-0871  
(3月まで休止中)

※FAX送信の際は確認のお電話を頂けると幸いです