

2020年10月424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9月1日現在
人口総数 594,362人

特集

ヘルスリテラシーを高めよう!



皆さんは、健康のことをインターネットなどで調べたことがありますか？自分の症状のこと、診断された病気のこと、服用している薬の副作用のこと、もつと情報が欲しくて調べたことはありませんか？調べた結果、ずらりと出てきた情報をどう使いますか？最近だと、新型コロナウイルスを巡って情報が氾濫する中で、情報の信頼性を評価し、自分で判断するスキルが問われています。

②ヘルスリテラシーって何？

あふれる情報の中から、自分に合った信頼できる情報だけを取り出して上手に利用できるとどんなに良いでしょう。そのために必要な力は、様々な情報源から自分に合った適切な情報を探して「入手」する力です。次に、入手した情報を正しく「理解」する力が必要です。そして、それが信頼できるかを「評価」

して選別しなくてはなりません。今度はその「活用」できるかどうか、活用するとは、意思決定をして行動に移すことです。このような情報を「入手」「理解」「評価」「活用」という4つの力を情報リテラシーと呼びます。ヘルスリテラシーとは「健康情報についての情報リテラシー」を指していることとなります。つまり、健康情報を入手し、理解し、評価し、活用するための知識、意欲、能力であり、それによって日常生活におけるヘルスケア、疾病予防、ヘルスプロモーションについて判断したり意思決定をしたりして、生涯を通じて生活の質を維持・向上させることができる力のことです。

③なぜヘルスリテラシーが重要なのか？

多くの研究で、ヘルスリテラシーが高い人は、医師への

的確な質問や自己管理をきちんとできるため健康状態が高いことがわかっています。逆に、ヘルスリテラシーが低い人は、検診の受診率が低かったり、薬をきちんと飲まなかったりと健康状態を悪くしてしまうことが多いといわれています。また、今の時代が情報化社会であることもヘルスリテラシーが注目されるようになった理由の一つです。誰でもインターネットを使えば多くの情報を手に入れられます。役立つ情報も多くありますが、中には商業目的の情報や、明らかな悪意があるもの、偏った情報が含まれているものもあるかもしれません。このような情報が氾濫する中で、自分に必要な情報を見極め、最善の選択をするためにヘルスリテラシーを身につけることが重要です。

①ヘルスリテラシーを身につけるには

情報を入手したら以下のことに注意してみましよう。

①情報源はどこか？
情報源がきちんと記載されており、信頼できる団体であ

ることが大切です。

②いつの情報か？

古い情報だと状況が変わって最新の情報が出ている可能性があります。

③情報に偏りはないか？

一つの情報が極端なことを言っていないか、他の情報と比較しましょう。

④商業目的の情報でないか？

物を売るための情報ではないか、どんな目的で出された情報かを確認しましょう。

また、非常に大事なことは、迷ったら信頼できる人に相談することです。自身の健康について他の人に相談することも身につけたいヘルスリテラシーの一つです。ヘルスリテラシーを高めるために、ぜひ薬剤師もご活用ください。



参考…厚生労働省、健康を決める力、ウェルネスHP

(向井)

病名シリーズ

四十肩・五十肩

肩関節周辺の組織に変性が起こり、生じた炎症によって痛みが起こる「肩関節周囲炎」のことです。40代以降に発症することが多く、一般的に四十肩・五十肩といいますが、突然痛みが発生する急性期と、肩の動きが制限される慢性期があります。半年から1年半ほどで自然に痛みが軽くなり、肩が動かせるようになります。

日常生活から考えられる原因

年齢とともに、肩の部分にある関節を覆う膜や骨同士を結びつける靱帯の柔軟性が低下することで起こると考えられています。また、上腕部の筋肉と骨をつなぐ腱板が加齢にともない変性し、炎症を起こすことも原因となります。

症状

急性期

ある日突然、腕を動かした

ときに肩に鋭い痛みが発生するのが四十肩・五十肩の典型的な発症パターンです。ほとんどが片側の肩のみに症状があらわれます。その後、肩を動かすときに、痛みが二の腕や手先に伝わるようになり、す。しびれをとまぬようになり、あり、眠れないほどの痛みが生じることも少なくありません。これは肩関節の炎症によるもので、急激な痛みは、数日間で治まります。

慢性期

急性期の痛みが治まるとともに、鋭い痛みから鈍い痛みへと変化し、肩を動かせる範囲がだんだん狭くなっていくことがあります。とくに肩を上げたり、後ろに回す動きが困難になります。これを拘縮といいます。痛みのために、肩の筋肉を動かさないでいると、組織の癒着が起こり、さらに動かなくなってしまうので、長引きます。

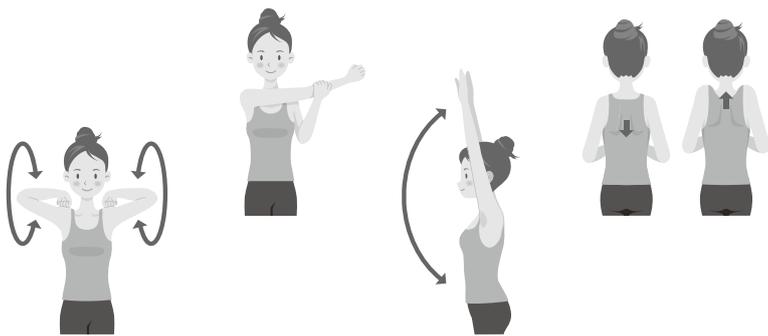
日常生活でできる予防法

①肩をすくめて戻す、②両腕を前からまっすぐ上げて耳の

横につけておろす、③右腕を胸に引き寄せ右ひじをアゴの前辺りで左手で押さえる、同じように逆も行う、④肩を前に10回、後ろに10回まわす――といった運動で、普段から肩のストレッチを行うようにしましょう。

引用：

<https://takeda-kenko.jp/navi/navi.php?key=shiyukata>
(中熊)



快適な温度と湿度



私たちが生活をする部屋の快適さは温度と湿度によって違ってきます。同じ温度でも湿度が違うと感じ方が違います。湿度が高い時は暑く（暖かく）、湿度が低い時は寒く（涼しく）感じます。では、快適と感じる温度と湿度はどのくらいでしょうか？

一般的には夏場は室内温度が25～28℃で室内湿度は55～65%、冬場は室内温度が18～22℃で室内湿度が45～60%です。夏場と冬場では7℃ほどの違いがあります。このことから季節に関係なく一定の温度に保たれていれば良いというわけではないことがわかります。

季節	室内温度	室内湿度
冬	18～22℃	45～60%
夏	25～28℃	55～65%

最適な温度と湿度を保つことによつて、お部屋での生活を快適に過ごせるだけでなく、熱中症やインフルエンザといったものを予防することにもつながります。

・**熱中症**
温度28℃以上 湿度70%以下

上で危険となります。

・インフルエンザ

ウイルスは湿度が40%あたりになると活性化し、湿度50%以上で激減します。冬場は湿度が下がるため加湿器などで調節することが重要です。

・乾燥肌、ドライアイ

肌の良い湿度は、60～65%とされています。湿度が50%を下回ると、お肌がじわじわと乾燥し始めます。疲れ目や眼精疲労の原因の一つであるドライアイの予防には、少し高めに設定して50%を下回らないようにします。

・カビ、ダニ

カビにはさまざまな種類がありますがカビが発育する条件は有機物が存在し、20℃～30℃の室温が有り、70%以上の湿度とよんだ空氣が揃うと繁殖します。ダニは、種類にもよりますが温度25℃付近、湿度75%前後で活発に活動します。

参考：

<http://www.creecer.jp/Q-A/HTML/A-11.html>

(片平)

くわんじゆん

漢方薬「芍薬甘草湯」について



芍薬甘草湯は、伝統的な中国の医学の古典である「傷寒論（しょうかんろん）」に記載されている古くからある漢方薬です。傷寒論の中にも、足のけいれんには芍薬甘草湯という記載があるように、古くから足がつる（こむら返り）症状に使われていたお薬です。

芍薬甘草湯に含まれる生薬（成分）は、「芍薬（シヤクヤク）」と「甘草（カンゾウ）」です。この2つの生薬を組み合わせることで、筋肉の緊張をゆるめ、痛みを和らげる作用をもたらします。芍薬由来のペオニフロリン、甘草由来のグリチルリチン酸が有効成分です。

芍薬甘草湯は、通常、急激におこる筋肉のけいれんに伴う痛みや、こむらがえり（足がつる）症状、おなかの痛み、腰・関節の痛みなどに用いられます。また、こむら返りに対して即効性があり、臨

床的にも有用であるという報告があります。患者さんの証（体質・症状）を考慮した上で、使用します。

一般的には、1日7.5gを2〜3回に分割し、食前又は食間に服用します。尚、年齢、体重、症状により適宜増減します。

又、即効性が期待できるため、症状の予兆を感じたときや症状が起きてから飲むように、「頓服」で服用の指示があります。副作用の可能性から、治療上必要な最小限の期間の投与にとどめるよう、使用上の注意の記載があります。

多く服用したからといってそれだけ効果が得られるというわけではなく、指示量以上に服用すると副作用のリスクが高まるため、注意が必要です。

参考：EPARKくすりの窓口

（紙屋 周）

静電気



静電気は皆様の身の回りにもたくさんあります。

- ・自動車のドアノブを掴む際に、パチッと放電する
- ・セーターを脱ぐ際にパチパチと音がしたり、髪の毛が逆立つ
- ・パソコンの画面にホコリが付いて汚れる
- ・普段の生活の中でも、体感したことがあるのではないのでしょうか。

ではこの静電気とは一体なんなのでしょうか？

静電気は2つの物質が、摩擦したり剥離したりする際に、それぞれの物質の電子が原子間を移動することで発生します。

電子と陽子の数が同じ場合を中和状態といい、静電気が発生していない状態を表します。

電子の数が陽子よりも多い場合を『+に帯電』、電子の数が陽子よりも少ない場合を『-に帯電』しているといいます。この帯電した状態を『静電気』といいます。

静電気を帯びた物質は電子と陽子のバランスが悪いため、元に戻ろうとします。この時に元に戻ろうとする動きを『放電』といいます。

また、放電の際に、物質間には電流が流れます。

自動車のドアノブを掴む際に、発生している『放電』は、ドアと人の手の崩れた電子と陽子のバランスを元に戻すために発生していたんですね。

秋から冬にかけて空気が乾燥することで、静電気が発生しやすくなります。

では何故、乾燥すると静電気がおきやすくなるのでしょうか？

乾燥すると表面の水の分子からの放電がなくなり、物質自体に帯電する量が増えてしまうため、静電気が発生しやすくなります。

湿度が高いと物質が水の分子でコーティングされ、そこで徐々に放電されるため、帯電がしにくくなります。

出典

Panasonic ホームページより

（渋谷）

ナッツの薬効とおいしい食べ方

効率よく消化され成人病を防ぐ「アーモンド」。今から3000〜4000年前には栽培されていたという古い歴史をもつナッツ。ヨーロッパでも不滅の愛の象徴となるようなさまざまな逸話を持ち、その花は純潔や豊穡、幸福な結婚などを意味しています。

栄養的には良質の脂肪とタンパク質、各種ビタミン、特にB2やEが豊富で、吸収率がいいのが特徴です。脂質を構成するリノール酸は血管の硬化を防ぐ働きがあるので、高血圧の人は適度な量を食すると効果的。ミネラルでは鉄やカルシウムを多く含み、少



（次ページへ）

Cooking

さっぱりして味わい深い
ジャガイモとショウガのカレースープ



材料 (2人分) ■ 1人分 194kcal 塩分1.2g

- ・ジャガイモ (メークイン)3個 (300g)
- ・シントウ6本
- ・ショウガ1片
- ・ローリエ (あれば)2枚
- ・カレー粉大さじ1
- ・殻付きアサリ (砂出したもの)200g
- ・オリーブオイル大さじ1
- ・水300ml
- ・塩少々

作り方

- ① ショウガは薄切りに、ジャガイモは皮をむいて半分に切る。シントウは種を取り除く。
- ② 鍋にオリーブオイルを入れて温め、ショウガとローリエを香りが出るまで弱火で炒める。ジャガイモ、シントウを加えて油をなじませ、カレー粉をからめて2~3分、中火でいりつける。
- ③ ②に水を注いでふたをし、約15分、ジャガイモが軟らかくなるまで煮る。アサリを加えてふたをし、殻が開くまでさらに煮る。味が薄いようなら塩少々を振る。

(町屋敷)

(前ページより)
量でもバランスよく栄養補給が可能。貧血ぎみの人やストレスの多い人にもオススメです。

アーモンドには大きく分けて2種類があり、食用にされるのはスイート種。ビター種は主に薬用に使われますが、砕いて水を加え蒸留したものが、せきやたんを止める作用をもっています。カロリーが高いため、肥満が気になる人、胃腸の弱い人はあまりたぐさん食べないようにしましょう。

お料理レシピ
鶏ささみのアーモンドソテー

材料
鶏ささみ4本、塩こしょう少々、小麦粉適量、卵1個、アーモンドスライス60g、油大さじ1、パセリ1枚、プルトマト4個、レモン1/2個、ケチャップ適量

作り方
① ささみの筋をとり、観音開きにして薄く伸ばす。

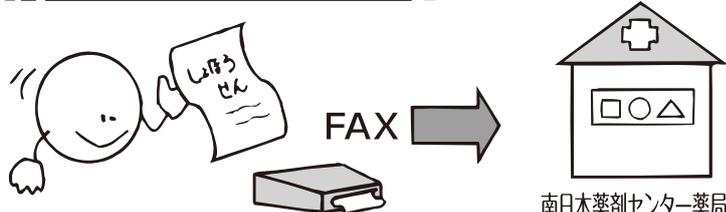
② 塩こしょうをして小麦粉を薄くまぶし、溶き卵をつけアーモンドスライスをまぶす。

③ フライパンに油を熱し②を並べ中火で両面をキツネ色に焼く。

④ 皿に③を盛り、パセリ、トマト、レモンを添え、ケチャップをつけていただく。

(からだに優しいフルーツ & ナッツより)
(小斉平)

病院・医院の処方せんをもらったら



南日本薬剤センター薬局

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。

編集後記

「新型コロナウイルス」も第2波のピークは越えた感はありませんが、未だ収束の見えない毎日です。これから冬場に向けてインフルエンザウイルスも警戒しないといけません。油断せず、とは言え過剰に不安にならず、手洗いやうがい、マスク着用、出来る事は続けていきましようね!



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)	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)
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)	紫原店 FAX 297-6861 紫原3丁目33-8 TEL 297-6851 9:00~19:00 (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)	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)
吉野店 FAX 210-7651 吉野町2381番地4 TEL 210-7650 8:30~18:30 (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月まで休止中です)	

※FAX送信の際は確認のお電話を頂けると幸いです