

2021年1月425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12月1日現在  
人口総数 594,111人

### 特集

## 基礎代謝を

## あげましよう!



基礎代謝というのは、眠っていても知らない間に使われるエネルギーのことです。心臓や呼吸筋を動かしたり、細胞を生まれ変わらせたり、消化したり、各種酵素を作り出したといった、さまざまな生命維持活動によってカロリーが消費されます。基礎代謝によって消費するカロリーは、成人男性で約1600kcal、成人女性で約1200kcalといわれていますが、それぞれの体質やライフスタイルによっても変わってきます。

基礎代謝を上げるとは、ダイエットへの早道です。なぜなら、寝ているだけでも脂肪が燃えやすい身体になるからです。同じだけのカロリーを摂っても消費量が多いのですから、体脂肪がつきにくく、またどんどん消費してくれるのです。成人女性の基礎代謝と同じくらいのカロリー

を消費しようと思ったら、50kgの成人女性ならなんと24kmもの距離のジョギングが必要なのです。ところが、現代人はその生活の中で、カロリー過多なのに基礎代謝を落とすようなライフスタイルになっていることが多々あります。

たとえば運動不足。筋肉は脂肪を燃やす「焼却炉」の役割を果たしています。焼却炉がたくさんあれば脂肪はたまりにくいのですが、焼却炉が少なければ混み合っとなかなか燃えてくれません。必然的に消費カロリーが減り、体脂肪がたまることになります。運動不足によって筋肉が減っていくと、どんどん太りやすい体質になっていくのです。

また、睡眠不足も基礎代謝を落とします。基礎代謝を上げる役割を担っているのが「成長ホルモン」。これは、子どもはもちろん成長するために使われますが、大人でも

分泌され、基礎代謝のアップにもかかわっています。お肌ハリやツヤをもたらし、脂肪の燃焼や細胞の活性化などに使われます。美容と健康に欠かせないアンチエイジングホルモンなのです。成長ホルモンは運動後や食事の数時間後にも分泌されますが、ごくわずかで、そのほとんどは睡眠中、それも熟睡した状態のときに分泌されます。成長ホルモン分泌のゴールデンタイムは午後10時～午前2時なので、この時間に熟睡していることが大切です。しかし、現代は夜型生活をする人が多く、せっかくの成長ホルモンのゴールデンタイムを逃しています。忙しすぎて睡眠不足になると、熟睡できず、成長ホルモンが十分分泌されません。このことも、基礎代謝を下げる大きな要因です。

基礎代謝は、年齢とともに少なくなっていくと、20代になるとすでに減少が始まっているのです。学生のころには部活などでしっかりと運動をしていた人でも、20代くら

いからは運動量が減っていき、筋肉の量もどんどん少なくなると、ますます基礎代謝が少なくなるとくるという悪循環に陥ってきます。それでも若いうちはまだ基礎代謝が活発なので気づかないのですが、仕事が忙しい働きの盛りが30～40代になると、そのツケが顕著に現れてきます。いわゆる「中年太り」ですね。基礎代謝量を増やす筋肉のうち、自分で動かすことのできる骨格筋は約30%です。これだけの筋肉を増やすと、ある程度の基礎代謝のアップは図れます。しっかりと筋トレし、しっかりと睡眠をとって基礎代謝を上げ、メタボリック症候群とさよならしましょう。



参考：健康ライフ

WEB Magazine

(東小園)

病名シリーズ

# インフルエンザ

インフルエンザとは、イン

フルエンザウイルスに感染して起こる感染症です。インフルエンザでは、咳やのどの痛みなどの呼吸器の症状だけでなく、高熱、全身のだるさ、食欲不振などの全身症状が強く、しばしば頭痛や関節痛・筋肉痛など呼吸器以外の症状を伴います。



インフルエンザとかぜ（普通感冒）はどう違うのでしょうか。一般的に、かぜはさまざまのウイルスなどによって起こる病気です。その症状はの

どの痛み、鼻汁、くしゃみ、咳などが中心で、強い全身症状はあまりみられません。発熱もインフルエンザほど高熱とならず、重症化することはあまりありません。

一方、インフルエンザはインフルエンザウイルスに感染することで起こる病気です。症状として、普通のかぜのよ

うなどの痛み、鼻汁、咳などの症状もみられますが、38℃以上の高熱、頭痛、関節痛・筋肉痛、全身のだるさ（倦怠感）などが比較的急速

に同時に現れる特徴があります。また、小児ではまれに急性脳症を、高齢者や免疫力の低下している人では肺炎を伴うなど、重症になることがあります。ワクチンを予防接種することで予防できますが日常生活の中でインフルエンザを予防することも大切です。室内の換気に加え加湿も行いましょう。また今回の冬は例年と違い新型コロナウイルスの感染流行も懸念されています。インフルエンザと新型コロナウイルス感染予防のためにも日ごろから手洗いうが

い、アルコールでの消毒を徹底しマスクの着用を常に心がけましょう。もし発熱などの症状が出たときはまず、医療機関に電話で確認をしてからの受診がおすすめです。

引用…塩野義製薬HP

(福永)



予防接種



マスク着用



しっかり  
予防しよう!



換気・加湿



手洗いうがい・消毒

## 実践しよう正しい換気

コロナ禍で、空気の質に対する関心が高まり、換気的重要性が見直されています。では、家の換気は結局どうしたらいいのか？

### 窓を開けて 空気の通り道を作ろう

窓を開けて換気する時の時間と回数は、1時間に5〜10分程度と言われています。換気をする時は、1か所の窓だけでなく、対角線上にある窓をあけるとさらに効果的です。窓から風が入りにくい場合は、風や空気は、小さい隙間から勢いよく入り、大きい隙間から出ていきやすいという性質があるため、外から空気が少しでも入ってくる側の窓は小さく開けて、外に空気が出る側の窓を大きく開けると効果的な換気ができます。

### 台所の換気扇を活用

家の換気扇の中でも排気量が特に大きい台所の換気扇を運転することで効果的に換気することができます。その場合は、台所からできるだけ離

れた窓を開けるようにしましょう。

冬場は寒くて換気が億劫になりがちです。朝や外から帰ってきた場合には、まずエアコンの暖房を入れ、部屋が暖かくなってからエアコンは運転したままで窓を開けて換気しましょう。冷えた壁、床、天井を暖めておくことで、窓開け換気しても部屋の温度が下がりにくくなり、快適に過ごせます。部屋の温度が上がる前に窓を開けてしまうと、室温とエアコンの設定温度の差が広がり、エアコンにかかる負荷が大きくなって電気代が上がる原因になります。また、エアコン近くの窓を開けると、エアコンの暖かい空気が窓から出てしまいがちなので、効果的に暖めることができなくなるので注意しましょう。

参考…

<https://www.daikin.co.jp/air/life/ventilation/index.html>

DAIKINホームページ (成澤)



## くもつじふん

## 胃薬のしくみ

胃痛は、主にストレスや暴飲暴食などによって胃酸分泌の亢進、胃粘膜防御機能低下により胃の粘膜が損傷することと起こります。ストレスや刺激の強い食べ物や飲み物の摂り過ぎは、胃痛を引き起こす主な要因になります。また風邪薬や解熱鎮痛薬などに含まれる非ステロイド性抗炎症薬の汎用やヘリコバクター・ピロリ菌の感染も胃の障害に関与しています。胃薬は多くの種類がありますが、大きく潰瘍治療薬と健胃消化薬の2つに分けられます。潰瘍治療薬には胃酸の分泌を抑制することで胃の粘膜が傷つくことを防ぐ胃酸分泌抑制薬、胃粘液の分泌を促したり胃粘膜の再生力を高める胃粘膜保護剤、胃酸を中和する制酸剤があります。健胃消化薬には胃の中の消化を助ける酵素を補うことで弱っている胃の機能

参考…くすり与健康の情報局  
(丸山)



などによくみられる胃を活発にする健胃薬があります。アルミニウムやマグネシウムが含まれる胃薬では他の薬剤との相互作用で薬剤の効果を減弱してしまう場合や腎機能が著しく低下した方は注意が必要な場合があります。市販の胃薬を利用する時は医師や薬剤師に相談するようにしてください。胃痛や胃もたれなどを抑えるため市販の胃薬を利用することで、胃がんなどの重篤な疾患の初期症状を隠してしまうことがあります。胃に不快な症状が続いた場合は、市販薬を求める前に医師の診断を受けることをおすすめします。肉類や揚げ物など脂肪の多いもの、アルコール、コーヒー、刺激物などの摂り過ぎに注意し、胃薬にお世話にならない規則正しい生活を心掛けましょう。

## アボカド

について

「森のバター」とも呼ばれるアボカドは、ギネスブックに「最も栄養価の高い果実」として登録されているほど栄養豊富です。

脂質の一種である【オレイン酸】は、悪玉コレステロールを抑える働きがあります。便秘を防ぎ、生活習慣病の

予防や改善が期待できる【食物繊維】もゴボウ1本分ほど含まれています。

新陳代謝を促してシミやそばかすを防止する【ビタミンE】や、皮膚や粘膜の正常保持効果のある【ビタミンA】、免疫力アップや疲労回復、コラーゲンの生成を促進する【ビタミンC】などのビタミンも豊富です。

ただ、アボカドは1つ約220キロカロリーとご飯1杯分ほどのカロリーがあり過ぎには注意しましょう。

食べごろのアボカドを見極めるポイント、黒に近い緑色で、触った時に硬すぎず柔らかすぎず少し弾力のあるものを選ぶといいです。ヘタと実の間に少し隙間があり、触ってヘタがグラグラするも

のが完熟のサインとされています。

## アボカドの簡単レシピ

## 【スタップドアボカド】

1. アボカドの種を取り除く
2. くぼみに卵を割り入れる
3. 黒胡椒を振りかけ、味を整える
4. 卵が固まるまでオーブンで焼く

## 【アボカドなめたけ】

1. 種を取り除いたアボカドを30秒レンジでチンする
2. くぼみに瓶詰のなめたけを好きな量入れる
3. その上にピザ用チーズをのせる
4. チーズがとろけるまでトースターで焼いて完成！

## 【厚揚げとアボカドのわさび醤油炒め】

1. 厚揚げ1丁とアボカド1個を一口大に切る
2. フライパンで炒め合わせたら、白ワインを少々かける
3. おろしにんにくとわさび醤油を回しかけたら完成！

参考…茨城県メデイカルセンターHP、DomaniHP

(上原)

## 運動を続けるためのヒント

運動は継続してこそ、効果が出てきます。そのためには生活の一部にすることがポイントです。

1日10分から



1日合計1時間歩く程度の運動をすることが理想ですが、忙しい現代人にはハードルが高いかも。そんなときは今より10分多く、毎日を動かすことから始めてみましょう。

日常生活の中に

運動を盛り込む



わざわざ運動のための時間をとらなくても、例えば体を大きく動かしながら掃除をする、テレビを見ながら筋トレをする、徒歩で通勤するといった、いわゆる“ながら運動”でもOKです。

(次ページへ)

## Cooking

重ねて蒸すだけ！簡単！  
豚バラ肉と野菜のうまみがごまマヨだれと合わさってさらに際立つ！

### 豚バラ肉と長いもの重ね蒸し

熱量453kcal 塩分1.3g

**材料** (4人分)

- 豚バラ薄切り肉…300g
- 長いもの…300g
- ねぎ…1本

**たれの材料**

- マヨネーズ…大さじ3
- 白すりごま…大さじ3
- しょうゆ…大さじ1

**A**

- 酒…大さじ3
- 塩…小さじ1/4

**作り方**

- ① 長いものはよく洗い、皮付きのまま厚さ5mmの輪切りにしてフライパンに入れる。ねぎは斜め薄切りにして、長いもの上に広げてのせる。
- ② ①の上に豚肉を広げてのせ、**A**をふり、ふたをして中火にかける。約3分煮たら弱火にし、8分蒸し煮にする。
- ③ たれの材料をボウルに入れ、よく混ぜる。②を混ぜてとり分け、たれをかけて食べる。

小さく切ったブロッコリーと豆のつぶつぶの食感も楽しめる！

### ブロッコリーとミックスビーンズのトマトスープ

熱量70kcal 塩分0.5g

**材料** (4人分)

- ブロッコリー…1/2個
- ミックスビーンズ缶…1缶 (110g)
- トマトジュース (食塩不使用) …400ml
- 白ワイン (または酒) …大さじ1
- 顆粒コンソメスープの素…小さじ1/2
- 粗挽き黒胡椒


**作り方**

- ① ブロッコリーは2cm大にザクザクと切って鍋に入れる。
- ② ①の鍋にミックスビーンズ、トマトジュース、白ワイン、スープの素を入れて中火にかけ、煮立ったら弱火にし、ふたをして5分煮て、黒胡椒を少々加える。

参考文献：サンキュ！（2021.1月号）（片平美）


(前ページより)

### 室内でできる 運動に取り組む



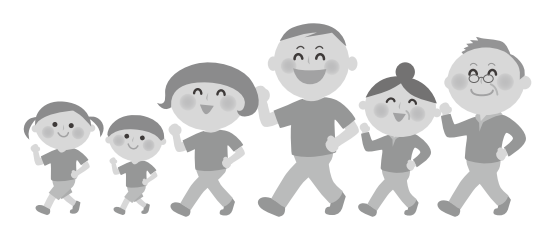
寒いこの時期、戸外に出て運動をするのが億劫になりがち。室内でできる運動であれば、天候に左右されずに行うことができます。

### 気持ちを上手に 切り替える




運動をしなかった日は「いい休養になった」、今日は運動をする気にならないという日は「気分転換のつもりで軽めに体を動かそう」などと気持ちを切り替えるといいでしょう。

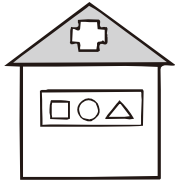
(町屋敷)



## 病院・医院の 処方せんをもらったら



# FAX 利用が便利です。



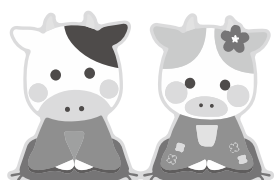
南日本薬剤センター薬局

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。

旧年中は新型コロナウイルスの影響の中、薬局だより読者の皆様には格別のご愛顧を賜り、厚く御礼申し上げます。

本年も感染予防対策を万全に、健康第一で、皆様のために情報提供の一環として「薬局だより」発行に励みたいと思っております。

今年も宜しくお願い致します。



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。

<p><b>本店</b> FAX 267-6144 谷山中央5-15-1 TEL 267-4365 8:30~22:00 (年中無休)</p> <p><b>坂之上店</b> FAX 284-6375 坂之上2-14-12 TEL 284-6373 8:30~18:30 (土13:30まで 日・祝休)</p> <p><b>中山店</b> FAX 284-7882 山田町739番地 TEL 284-7881 8:30~18:30 (土13:30まで 日・祝休)</p> <p><b>吉野店</b> FAX 210-7651 吉野町2381番地4 TEL 210-7650 8:30~18:30 (日・祝休)</p>	<p><b>上荒田店</b> 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)</p> <p><b>紫原店</b> FAX 297-6861 紫原3丁目33-8 TEL 297-6851 9:00~19:00 (日・祝休)</p> <p><b>鴨池新町店</b> 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)</p> <p><b>やくし店</b> FAX 269-7850 東谷山4-33-6 TEL 269-7766 9:00~18:00 (日・祝休)</p> <p><b>慈眼寺店</b> FAX 260-4197 谷山中央5-17-5 TEL 267-0871 (3月まで休止中です)</p>
-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

※FAX送信の際は確認のお電話を頂けると幸いです

# 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  
ご利用いただきまして本当に  
ありがとうございます。引  
き続き本年もよろしく願  
います。

昨年は新型コロナウイルス  
で日々の生活に影響する事  
態になり、もちろん医療にも  
大きな影響をあたえ、皆様  
方も大変な一年であったと  
思います。

当社でも患者様にとつて一  
番身近な医療職種として薬  
草ツアー・健康教室を開催  
できなくなりました。

今年にはコロナのワクチン  
もできて世の中も変わって  
くると思います。私も今後  
も地域の皆様方がよりよい  
生活を送れるように「かかり  
つけ薬局・薬剤師」として責  
任を持ってお薬のケアをさ  
せていただきます。

最後に本年も皆様方にとつ  
て良い年でありませうよう  
に祈り申し上げます。

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  
上げます。

昨年中は、コロナ禍にも関  
わらず、皆様にはご厚情を賜  
り、誠に有難うございました。

昨年度はコロナ対策にお  
いて慈眼寺店を本店のバック  
アップとして休止し、万が一  
の時は即日慈眼寺店を開局  
できるような体制をとらせて  
いただき、皆様にはご迷惑を  
お掛け致しましたが、今年も  
暫くはこの体制を維持した  
いと思っております。どうぞ  
ご理解よろしくお願  
い致します。

さて政府の対応が固まら  
ず、gootravelというアク  
セルに税金を使い、自粛とい  
うブレキに税金を使い、そ  
して生命に直結する医療に  
は税金を出し渋るとい  
う、ちぐはぐな施策のせ  
いで、子孫に膨大な借金とい  
う、負担を掛ける様な事  
態になりつつ有るのを危  
惧する次第です。

今年の干支は丑です。丑  
年の人は慎重ですが、決  
まったことには真直ぐ怯  
まなくひたすら努力する  
との事。我々も丑年に  
ちなんで今年は真直ぐ  
只管に地域住民を基本  
に考え、コロナ問題に  
立ち向かい収束するま  
で会社全体の力を全  
集中で努力して行く所  
存です。

そして、コロナ後の世  
の中の変化を先取りし、  
益々皆様にご貢献でき  
るよう頑張りたいと考  
えます。

## 各店舗のご案内



**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 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 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 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 やくし店**  
鹿児島市東谷山4丁目33-6  
TEL:269-7766 FAX:269-7850



**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 坂之上店**  
鹿児島市坂之上2-14-12  
TEL:284-6373 FAX:284-6375

# 新年のごあいさつ

## 本店

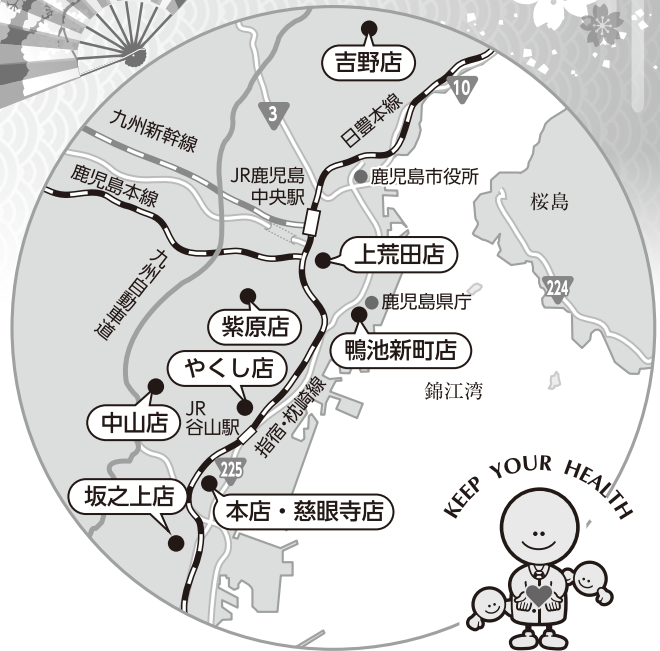
薬局長 山門 慎一郎

明けましておめでとうございます。引き続きコロナ禍で迎える新年ですが、感染予防対策をしっかりと行い、安心して薬局をご利用いただけますよう努めます。



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、当課までご相談下さい。



## 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。慈眼寺店は諸般の都合により、現在営業休止中でございます。大変ご迷惑をおかけしておりますが、再開時にはよろしくお願ひ致します。



## 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、職務に一所懸命に取り組む所存です。本年も宜しくお願ひ申し上げます。



## 吉野店

薬局長 紙屋 周一郎

明けましておめでとうございます。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願ひ致します。



## 上荒田店

薬局長 淵田 健明

新型コロナウイルス感染症の終息を願ひ明るい1年となりますようスタッフ一同感染予防対策万全の下頑張っておりますので、本年もよろしくお願ひいたします。



## 紫原店

薬局長 中熊 辰徳

あけましておめでとうございます。まだまだコロナの影響は続いておりますが、紫原店では感染対策を徹底しております。本年も安心して利用していただき、皆様の健康をサポートできるよう努めてまいります。



## 鴨池新町店

薬局長 倉野 百合香

新年あけましておめでとうございます。本年も皆様の健康のサポートができるよう努めてまいりますので、どうぞ宜しくお願ひ申し上げます。



## やくし店

薬局長 加治屋 忠一

謹んで新年のお喜びを申し上げます。昨年三月よりやくし店を開局し皆様方には大変お世話になりました事をこの場を借りて御礼申し上げます。本年も皆様のご期待に沿えるよう努力してまいります。本年も職員一同宜しくお願ひ致します。

