

2021年4月426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

やっきょくだより

PHARMACY-NEWS

春号

◆鹿児島市の人口(推計)◆

令和3年3月1日現在

人口総数 593,754人

特集

目の使い過ぎには注意!
デジタル眼精疲労について

を見るのに
時間がかか
り、姿勢が
悪くなりや
すいことで

す。無理なピンポイント合わせや目の緊張が続いたために眼痛や頭痛になることもあります。また、集中して物を見続けるため、まばたきが減少するためドライアイの症状も出てきます。

眼精疲労のテレワーク対策としては、

○椅子に深く腰掛け、背筋を伸ばし、モニターは見下ろす角度にセットする。

○デジタル機器の画面を暗めに調整する。また、周囲の照明が画面に映り込んで反射することを防ぐため、室内の照明を少し落とす。

○目とデジタル機器の画面との距離は四十センチ以上離す。遠ざけると見にくい場合は、フォントサイズを大きく設定する。

○二十分ごとに五〜六メートル先を二十秒間見て、目を休める。また、意識的にまばたきを増やす。

ここでもう一つ。今すぐできる目スッキリ対策は、

◎目の体操：

両目をしっかり見開いて上下左右に大きく回す。右回りと左回りを数回ずつ行ったら、目を閉じて休む。

◎ツボ、マッサージ：

目の周りの骨を指で抑え、気持ちがいいと感じるところを少し強く押す。(眼球は抑えつけないように注意しましょう)

◎目元を温める：

まぶたの上に温かいタオルを乗せ、目を温める。まぶたの上に温かいシャワーを数分間あてるのも効果的。肩こりがあればドライヤーの温風を凝っている箇所にあてるとよいでしょう。

このような対策や回復方法を実践することでデジタル機器と上手に付き合い、目に健やかな生活を送りましょう。

参考文献…

メノコトLife HP、三和化学研究所、済生会HP

(東郷)

今回の新型コロナウイルス感染症の影響で、パソコンを利用したテレワークスタイルや学校のオンライン授業が増えました。また、離れて暮らす家族や友人ともパソコンやスマートフォンを介したコミュニケーションの機会が増えたのではないのでしょうか。厚生労働省が実施した「外出自粛が続くことによって疲れを感じるが増えた体の部位はどこか」という調査結果では、肩や首を抑えて「目」に疲れを感じるという人が最も多いことが分かりました。

このようにデジタル機器と人々の生活が切り離せなくなっていますが、デジタル機器が原因の眼精疲労を「デジタル眼精疲労」と呼ぶことがあるそうです。

パソコンやスマートフォンを使用すると、同じ姿勢で近い距離を長時間見ることが増えます。近くを見るときは目

の筋肉である毛様体筋が水晶体を伸縮させてピントを調整しています。長い時間近くを見続けることで筋肉に力が入り続けるため、筋肉が凝り固まり目の疲れの原因になります。一時的な目の疲れであれば、睡眠などで目を休ませれば解消されるため、身体への影響は小さいのですが、ときには症状が頑固に続いたり、目の痛みや視力低下、肩こりなど、身体に悪影響が及ぶこともあります。医学的にはこのような状態を「眼精疲労」と呼び、単なる目の疲れである「眼疲労」と区別しています。眼精疲労の主な症状は目の症状では、目の疲れ、痒み、充血、ぼやける、しょぼしょぼする、まぶしく感じる等、身体症状は肩こり、倦怠感、頭痛、めまい、吐き気です。眼精疲労によって肩こりや頭痛が起きやすい原因の一つは、目の調子が悪いと物

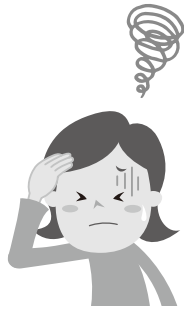
病名シリーズ

自律神経失調症

夜眠れない・眩暈がする・

動悸がするなどの症状があつて、受診をしたけれど検査で異常は見られず、「自律神経の乱れではないか」と言われた経験はないでしょうか？自律神経失調症は医学的に正式な病名ではありませんが、

種々の自律神経系の不定愁訴を有し、臨床検査では器質的病変が認められず明らかな精神障害がない場合に用いられることがあります。



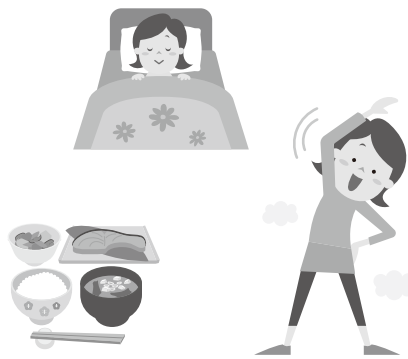
自律神経は、その時々体の状況に応じて意志に関係なく自動的に働き、体内をベースの状態に保ち続ける神経で

す。自律神経のバランスが乱れると、安静にしているのに動悸がする、胃腸の具合が良くない、突然体が火照るといった多くの不快な症状が引き起こされます。自律神経が乱れる原因として、ストレスや生活習慣の乱れ等が挙げられます。

自律神経失調症の治療には薬物治療や生活習慣の改善等があります。自律神経のバランスを適切に整える薬は現在のところありません。そのため薬物治療では、精神症状や身体症状を和らげる薬が用いられます。症状を和らげることで、それがストレスとなる悪循環をなくす狙いがあります。生活習慣においては、生活リズムを整えることから始めていきましょう。できるだけ同じ時間に起床するようにする事が重要で、生活リズムが安定するだけでも自律神経症状が和らぐ方も少なくあり

ません。運動や規則正しい食事、生活リズムを安定させることに繋がります。また、心身をリラックスさせることも自律神経症状を和らげる効果があるでしょう。

自律神経失調症の予防のためにはストレスを溜めすぎないことも重要です。自分に合った方法で、ストレスとうまく付き合っていきたいですね。



参考文献

一般社団法人日本臨床内科医会発行「わかりやすい病気のはなしシリーズ19 自律神経失調症」

(増田)

サプリメント

を考えたときの

5つのポイント

サプリメントとは、ビタミンやミネラルなど健康の維持増進に役立つ特定の成分を濃縮し錠剤やカプセル状にした健康食品に分類される食品で、健康食品もサプリメントも法律上の定義はなく、健康の維持増進のために利用されています。

3.「天然」「自然」
「安全じゃない！」

自然界にも危険なものたくさんあります。安全性データの蓄積や管理方法で決まります。食品添加物は決められた用途と基準が守られていれば、過敏になる必要はありません。

4. 正しい食生活が大切！

乱れた食生活をリセットしてくれるようなサプリメントなんて存在しません。毎日の食生活や運動習慣を改善することが一番大切です。

5. 使い方によっては
効果的なことも

医薬品に形が似ていても、医薬品と同じように病気の治療効果があるわけではなく、徹底した品質管理も義務付けられていないので注意が必要です。

2. 情報の出所を
しっかり確認！

情報の発信源は、メーカーや販売側の「専門家」が常で、製品の販売に都合が悪い内容にはほとんど触れていません。体験談もごく一部の意見です。

参考：国立研究開発法人 医療基盤・健康・栄養研究所「健康食品」の安全性・有効性情報HP

(倉野)

くすりについて

ワクチンの種類

ワクチンは病気を引き起こす細菌やウイルスなどの病原体の特徴を前もって身体免疫システムに覚えさせるためのものです。これにより感染予防や重症化を防げます。次に代表的なワクチンの種類を紹介しましょう。

1. 弱毒化ワクチン

生ワクチンと呼ばれるもので生きたウイルスそのものを使う方法（麻疹など）

2. 不活化ワクチン

薬剤処理をして感染・発症する能力を失わせたウイルスを投与する方法（インフルエンザなど）

3. 組換えタンパク質ワクチン

ウイルスの構造の一部を培養細胞や酵母を使って生産しそのタンパク質を注入する方法（B型肝炎など）

4. ウイルス様粒子ワクチン

酵母などにウイルスの殻となるタンパク質だけを作らせ遺伝子をもたないウイルスを投与する手法（子宮頸がんワクチンなど）

これら4種類は以前から存在するワクチンの手法です。新型コロナウイルスワクチン

の開発では、遺伝子を利用した新たなアプローチが進められています。遺伝子ワクチンは現時点で次の3種類に分かれています。

1. ウイルスベクターワクチン

無害なウイルス（アデノウイルスなど）を新型コロナウイルスの遺伝子を運ぶ運び屋（ベクター）として利用する手法。ウイルスとともに体内に運ばれた遺伝子からコロナウイルスのタンパク質が作られ免疫が獲得される。

2. DNAワクチン

新型コロナウイルスの遺伝子を含むDNAを直接投与し、体内で新型コロナウイルスのタンパク質を作らせることで免疫システムを活性化させる手法。

3. RNAワクチン

体内ではDNAからタンパク質が作られるときに一度RNAという物質を介する。そこで、初めから新型コロナウイルスのタンパク質を作る過程で作られるRNAを投与することで、DNAワクチンと同じような効果が得られると考えられている。

Business Insider Japan 記事より引用

（向井）

かくれ脱水に

なっていますか？



新型コロナウイルス感染症の影響で、日頃からマスクの着用が当たり前になっていますが、実はマスクの着用で、喉の渇きに気付かず、かくれ脱水になってしまいう可能性が

あります。体内では、入ってくる水分量と、体外へ排出される水分量が一定であることで体液のバランスが保たれて

いますが、この体液のバランスが崩れて、日常生活や生命の維持に支障が生じた状態を

脱水症と呼び、また、脱水症の症状は発症していないけれども、体液が減少し始めている状態をかくれ脱水と呼びます。水分が失われると血液の濃度が濃くなりドロドロの状態になり、この状態が長く続くと血管が詰まりやすくなり脳梗塞や心筋梗塞を引き起こす可能性が高まります。

日頃からできる対策
○こまめに水分をとる
時間を決めて、水分をとる回数を増やしましょう。

○室内の湿度を保つ
加湿器や洗濯物の部屋干しなどで室内の湿度を20%～60%に保ちましょう。

○3食しっかり食べる

食事から水分を摂取することも大切です。まずは、3食しっかり摂り、水分やミネラルを含むほうれん草や小松菜などの緑黄色野菜、旬の果物を食べましょう。さらに水を飲むと

嬉しい効果が！

- ・ダイエット効果
- ・老廃物や毒素を排出するデトックス効果
- ・血液サラサラ効果
- ・肌の透明感アップ効果
- ・リンパの流れを促す効果
- ・精神を安定させる効果
- ・便秘改善効果

水分補給を心がけることで、かくれ脱水の予防はもちろんです。このようにたくさんさんのメリットがあります。あわせて、日頃からバランスの良い食事と適度な運動も心がけて健康な毎日を送れるようにしましょう。

引用文献…

【協会けんぽ健康サポート】
【earthwater】より

（松村）

身近な

梅のパワーを

取り入れよう！

私達は朝起きてから夜床に就くまでの間に、実に様々な植物を目にしています。しかし、その一つ一つを意識することはあまりないでしょう。このコーナーでは、そんな身近な植物達についてお話していきたいと思います。今回のテーマは、食卓に欠かせない植物「ウメ」です。

早春、他の花に先んじて咲くことから「花の兄」と呼ばれる梅。万葉の時代にはただ「花」と言えば梅の花を指し、古くから愛されてきただけあって今日では数多くの品種が存在しています。目的ごとに大きく花梅と実梅に分けられますが、鑑賞用の花梅でも勿論実は食べられますし、食用の実梅にもきれいな花が咲きます。

（次ページへ）



Cooking



ゆでキャベツのグラタン



材 料

- ・春キャベツ……………4枚
- ・塩……………適量
- ・生クリーム……………80ml
- ・ピザ用チーズ……………150g

作り方

- ①キャベツは堅い芯の部分切り落とし、外側の葉を取り除く。
- ②芯を包丁でくりぬき、外側から葉を1枚ずつはがす。
- ③鍋に湯を沸かし、1%の塩（湯2リットルに大さじ1強）を入れる。キャベツの葉を重ねて芯のほうから入れる。
- ④うすすら黄緑色になるまで30秒間ほどゆでて、ざるに上げる。厚手のペーパータオルにはさんで水けを拭き取る。1枚を4等分くらいに切る。
- ⑤耐熱皿にキャベツの1/3量を敷き詰め、上からチーズの1/3量をのせて、生クリームの1/3量を注ぐ。これをもう1回繰り返し、最後はキャベツをのせて残りの生クリームを注ぎ、チーズをのせる。
- ⑥温めたオーブントースターに入れ、チーズが溶けて色づくまで焼く。



ベーコンロールキャベツ



材 料

- ・春キャベツ……………4枚
- ・塩……………適量
- ・ベーコン……………4枚
- ・みそ……………小さじ1と1/3(8g)
- ・エクストラバージンオリーブ油……………適量

作り方

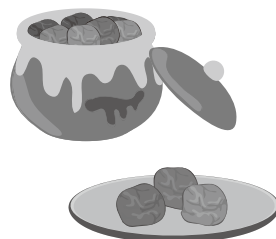
- ①キャベツは、ゆでキャベツのグラタンのつくりかた①～④と同様に30秒間ほどゆでる。
- ②キャベツの葉は縦半分に切り、芯の厚みをそぐ。ベーコンは長さを半分に切る。キャベツの葉にベーコンをのせ、みそを薄く塗る。芯を手前にし、両端をベーコンの幅に合わせてたたみ、クルクルと巻く。
- ③小さめの鍋に、②の巻き終わりを下にして隙間なく並べる。水カップ1を注いで強火で5～6分間煮て、仕上げにエクストラバージンオリーブ油を回しかける。

参考文献：みんなのきょうの料理（大迫美）

（前ページより）
花が終われば、次は実を楽しむ季節です。梅干し、梅酒、カリカリ梅……私達の食卓には様々な梅加工品が並んでいます。ご存じの通り、生の梅は有毒の青酸化合物を含んでいるため、加熱などにより無毒化する必要があります。

さて、「一日一粒で医者いらず」という言葉もあるように高い薬効を持つ梅ですが、まず特筆すべきはその殺菌力
でしょう。クエン酸などの有機酸は、様々な食中毒の原因菌だけでなく、胃がんの危険因子の一つと言われているH・ピロリ菌に対しても高い殺菌効果があります。また、腸内環境を整えて消化管機能を亢進するので、胃腸の健康増進に重宝されてきました。更に、クエン酸は疲労回復物質としても有名ですし、近年では血流改善効果のある成分も報告されています。

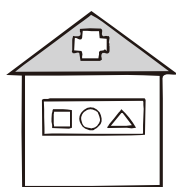
季節の変わり目の体調管理
や夏場の食中毒予防に、是非梅を取り入れてみては。なお、塩分が気になる人は梅干しではなく梅肉エキスなどがお薦めです。
（久保田）



病院・医院の 処方せんをもらったら



FAX



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。

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）

※FAX送信の際は確認のお電話を頂けると幸いです

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
（しばらく休止中です）

編集後記

コロナの影響で息子の卒業式は父兄参加1名までという事で妻が出席、私は泣く泣く会場には入れず、妻のとつてくれた動画を見るといふなんとも寂しいものでした。新型コロナウイルスワクチン接種も、接種券付き予診票は送られてきましたが、いつ？どこで？の連絡はまだ来てない状況です。医療従事者でさえこれでは、一般の人への接種はいつたいいつになることやら……まだまだ新型コロナとの闘いは続く！