

2021年10月428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：川島 敏男



◆鹿児島市の人口(推計)◆

令和3年9月1日現在

人口総数 593,152人

特集

こころの健康を 保つために大切なこと



新型コロナウイルスの流行によるストレスとして、次のような心身への影響が出る可能性があります。

- ・自分や大切な人の健康についての恐れや心配
 - ・睡眠や食事パターンの変化
 - ・イライラ感、焦燥感
 - ・気分の落ち込み
 - ・健康状態の悪化
 - ・アルコールやタバコ、薬物使用の増加 等
- こころの健康を保つために、日々の生活の中で自身自身をケアすることが大切です。

こころの健康を保つためのセルフケア

①情報との付き合い方を見直す

ニュース番組やインターネット上には様々な憶測や不安を煽るような情報で溢れています。不安を高める情報ではなく、WHOや厚生労働省、地方自治体などの公的機関が発行している正しい情報を参照するように心がけましょう。

また、長時間ニュースを見続けたり、情報収集のためにインターネットを使用し続けたりすることも控えましょう。

う。例えばニュースを見る時間を「朝の1時間」に決める、などの工夫が有効です。

②大切な人とのコミュニケーションを保つ

学校や職場に行けず孤独感や寂しさを感じている方も多いことでしょう。自粛期間中は、他者との身体的距離は保つ必要がありますが、コミュニケーションまで控えてしまうと、孤独感が増強し、気分が落ち込みやすくなります。社会的つながりを感じられるように、オンライン上でのテレビ通話などを活用し、相手の顔をみて話す時間を取るように意識しましょう。

③過度のアルコール・カフェインの摂取を控える

家にいる時間が長くなることで、アルコールの摂取量の増加が懸念されます。体の健康を害したり、アルコール依存のリスクを高めたりするため注意が必要です。

カフェインは摂取すると交感神経系を刺激するため、不安や緊張している時と同様の状態になります。不安を和らげるためには、カフェインは控えましょう。

④不安にさせる考えから距離を取る

「誰かを感染させてしまうんじゃないか」「将来どうなってしまうのだろう」「大切な人が感染したらどうしよう」といった不安な考えが頭の中を占める時はありませんか。このような不安があるのは自然なことです。しかし、そのことばかりを考えて、不安な気持ちに圧倒されたり、仕事や勉強に集中できないようであれば、不安にさせる考えと距離を取ることが大切です。自分の考えや気持ちの状態に気づきを向け、考えと距離を取るために効果的な方法として、マインドフルネス瞑想と呼ばれる方法があります。

マインドフルネス瞑想

- 今この瞬間の自分の「考え・感情・からだ」に気づきを向けましょう。
1. 座った状態で目を閉じ、呼吸に意識を集中します
 2. 途中で様々な考えが浮かんできたら、その考えに気づき、また呼吸に意識を戻します
 3. これを毎日15分から25分間繰り返します

⑤呼吸法を取り入れる

ストレスや緊張状態のとき、私たちの呼吸はいつもより速くなります。呼吸を速くしすぎると、身体が必要とし

ているよりも多くの酸素を取り込み、多くの二酸化炭素を吐き出します。これにより血中の二酸化炭素が凝集し流れるため、軽い頭痛や汗、緊張、より強い不安やパニックなどが起こることがあります。一方、リラクセスしているときは私たちの呼吸はゆっくりと深くなります。呼吸を落ち着けることによって、身体の緊張も緩めることができ、気分も改善します。呼吸法を毎日10分練習することで、リラクセスした心と体の状態を保ちやすくなります。

呼吸法

- 楽に椅子に座り、両足が床についているようにします。
1. 軽く息を吸います
 2. 6秒間かけてゆっくりと吐きます
 3. 3秒間息を止めます
- 力を抜いて10分間繰り返します。
- 自分で対処法を実践してみても不調が続く場合があります。眠れない、食欲がない、気持ちが晴れない、不安でしよすがない等の状態が続く場合は、迷わず専門家に相談してください。

参考：国立精神・神経医療研究センター 精神保健研究所 行動医学研究部 成田恵 「こころの健康を保つために大切なこと」

病名シリーズ

RSウイルス感染症

? 主な症状

軽い「鼻かぜ」程度ですむ場合から細気管支炎（大変細い気管支の先端部分の炎症。息を吐く時に、ゼーゼー、ヒューヒューという呼吸音がするのが特徴）や肺炎に至るまで症状は様々です。年齢が上がるほど症状は軽くなる傾向があります。初めてかかった場合には、25〜40%の乳幼児で細気管支炎や肺炎の徴候があらわれます。ほとんどの場合、1〜2週間で徐々に回復しますが、重症例では、呼吸困難などのために入院が必要となる場合もあります。潜伏期間は、4〜6日です。

? 感染経路

唾液や鼻水が付着したおもちゃ、これらに触れた手指を介して感染する接触感染と、咳やくしゃみによって発生する飛沫を介した飛沫感染によって感染します。

? 予防方法

RSウイルスは、手指や物品を介して感染するので、手洗いや物品（特に子どもがよく触れるおもちゃなど）、身の回りの消毒が基本的な予防方法です。

? 消毒薬に対する抵抗性

RSウイルスは、色々な消毒薬に対する抵抗性が弱いウイルスです。有効な消毒薬としては、消毒用エタノール、次亜塩素酸ナトリウム、ポビドンヨードなどが挙げられます。



健康製薬HPより抜粋

(古川)

運動習慣の

すすめ



運動をすると

こんなに嬉しい効果が

あるといわれています!

①生活習慣病の予防・改善

- ・生活習慣病やメタボリックシンドロームの予防・改善
- ・免疫力アップ
- ・健康的な体型の維持

②老化予防

- ・加齢に伴う生活機能低下（ロコモティブシンドローム）の予防
- ・認知症になるリスクの低減
- ・その予防

③日常的な症状や疲労の改善

- ・筋肉量、筋力の維持・向上
- ・腰や膝の痛みの軽減
- ・心肺機能の向上により疲れにくくなる
- ・血行促進による肩こりや冷え性の改善

④メンタルヘルスケア

- ・気分転換
- ・ストレス解消

運動を習慣付けするコツは?

普段あまり運動をする習慣がない人は、手軽に始められるウォーキングがおすすです。

新しい生活様式に対応して、三密を避けて少人数や1人で行えます。

身近な場所でお気に入りのウォーキングコースを見つけ、景色を楽しみながら歩くと、軽めの運動から始めてみましょう。それに慣れてきたら、「プラス10分」長く歩くように意識し、それを毎日続けていきましょう。

忙しくて運動の時間を取りにくい人は、例えばエレベーターではなく階段を使うなど、日常の運動量を増やす工夫をしてみるといいでしょう。



全国健康保険協会HPより

(大迫美)

くわんじふん

ジェネリック医薬品について



ジェネリック医薬品って
どんな薬？

ジェネリック医薬品は、新薬（先発医薬品）と同じ有効成分を使っており、品質、効き目、安全性が同等のお薬です。製品によっては、服用しやすいように大きさ、味、香りなどを改良したジェネリック医薬品もあります。

ジェネリック医薬品と
新薬（先発医薬品）で
何が違うのか？

同じ有効成分が同じ量入っています。有効成分以外の添加剤などが、異なる場合があります。

ジェネリック医薬品は
安いというけど、
安心して服用できるのか？

ジェネリック医薬品が低価格なのは、新薬（先発医薬品）に比べて、開発費用が少なく済むためです。品質は先発医薬品と同じであるため、安心して服用していただけます。

新薬（先発医薬品）は
効き目も副作用も
同じなのか？

ジェネリック医薬品と新薬（先発医薬品）は効き目も安全性も同じです。次の4つの

項目の試験があり、品質、効き目、安全性が同じであることを確認しています。

- 規格試験ー有効成分の純度や量を確認する試験
- 溶出試験ー新薬と同じように体内で溶けるか確認する試験
- 生物学的同等性試験ー新薬と同じ速さで同じ量の有効成分が体内で吸収されるか確認する試験

- 安全性試験ー品質が温度や光などに影響されず、長期に保存しても変化がないかどうかを確認する試験

なぜ国や健康保険組合が
ジェネリック医薬品を
推奨するのか？

社会保障費の増大が深刻な問題となっており、また、健康保険組合でも医療費の増大により財政が危機的状態になっています。そのため、将来の世代にその負担を先送りせず、国民皆保険制度を維持するために、低価格なジェネリック医薬品の普及が求められています。

引用…日本ジェネリック

製薬協会ホームページ
(地頭菌)

読書の秋

主な文学賞と
2021年の受賞作品

コロナ禍でお家時間が増え、紙の出版物、電子書籍ともに需要が伸びているそうです。今回は主な文学賞と2021年の受賞作品を紹介します。

●芥川龍之介賞

文藝春秋の創業者・菊池寛が、友人である芥川龍之介の名を記念し制定。雑誌に発表された新進作家による純文学の中・短編作品の中から最も優秀な作品に贈られる賞。

2021年(上半期)受賞作
石沢麻依「貝に続く場所にて」
李琴峰「彼岸花が咲く島」

●直木三十五賞

菊池寛が、友人である直木三十五の名を記念し制定。新進・中堅作家によるエンターテインメント作品の単行本の中から最も優秀な作品に贈られる賞。

2021年(上半期)受賞作
佐藤究「テスカトリポカ」
澤田瞳子「星落ちて、なお」

●大宅壮一
ノンフィクション賞

ジャーナリスト・大宅壮一氏の半世紀にわたるマスコミ

活動を記念し制定。ノンフィクション分野における「芥川賞・直木賞」を目指すもの。
2021年受賞作
石井妙子「女帝小池百合子」

●松本清張賞

推理小説から時代・歴史小説まで幅広いジャンルの小説で時代を画した松本清張氏の業績を記念した、公募の長編小説賞。

2021年受賞作
波木銅「万事快調（オール・グリーンズ）」

●本屋大賞

書店員の投票だけで選ばれる賞。過去一年の間、書店員自身が自分で読んで面白かった、お客様にも薦めたい、自分の店で売りたいと思った本を選び投票。

2021年大賞
町田そのこ「52ヘルツのクジラたち」

読書の秋、皆さんも読書をしてお家時間を過ごしてみませんか？



参考…公益財団法人日本文学振興会、本屋大賞ホームページ
(向井)

医者も
真っ青？



「医者いらず」と呼ばれる植物を知っていますか。今の季節でいえば柿でしょうか。アロエやゲンノショウコなどは実際に民間薬としても有名ですね。今回はこれらの植物の中でも、「〇〇が赤くなる」と医者が青くなる」といわれる果実に注目してみます。

●柿

免疫機能を高めるビタミンCやβカロテンが豊富です。これらの成分や、柿渋に含まれるポリフェノールの一種であるタンニンには強い抗酸化作用があり、高血圧や動脈硬化の予防に効果があるとされています。タンニンは取り過ぎると便秘になることがあります。それを利用して下痢の時に服用します。二日酔いの薬としても有名で、お酒を飲む前に生柿を食べておくと悪酔いや二日酔いを防いでくれます。

(次ページへ)

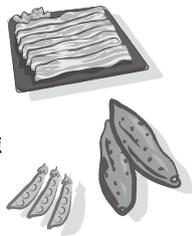
Cooking

豚バラとさつまいものみそ煮

甘みのあるさつまいもと、こってりとしたみそ味は相性抜群。豚肉はカリッとするとまで焼きつけてから煮るのが、味のポイントです。

材料 (2人分) 調理時間25分 熱量551kcal 塩分1.5g

- 豚バラ薄切り肉……………200g
- さつまいも……………1本
- きぬさや……………5~6枚
- 水……………1/2カップ
- A 砂糖、みそ……………各大さじ1強
- しょうゆ……………小さじ1/2
- サラダ油



作り方

- ① さつまいもはよく洗い、皮つきのまま幅1cmの半月切りにして水に5分ほどさらし、ざるに上げて水けを切る。豚肉は長さを3~4等分に切る。きぬさやはへたと筋を取り、熱湯で1分ほどゆでてざるに上げ、粗熱がとれたら幅5mmの斜め切りにする。計量カップにAの材料を混ぜ合わせる。
- ② フライパンにサラダ油小さじ1を中火で熱し、豚肉を重ねないように広げて入れ、両面をそれぞれ3分ずつ焼く。こんがり焼き色がついたら、さつまいもを加えて炒め合わせる。
- ③ さつまいもの縁が透き通ってきたら、Aを加えて混ぜ、焦げないようにときどき混ぜながら、汁けがなくなるまで8分ほど煮る。器に盛り、きぬさやを散らす。

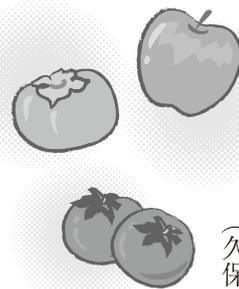
参考文献：オレンジページ (山下)

トマト
 新大陸由来のこの野菜にも、リコピンやβカロテンなどの抗酸化作用を持つ成分が豊富に含まれています。特にリコピンの抗酸化作用はβカロテンの2倍、ビタミンEの100倍とも。生で食べるより加熱した方が吸収されやすくなりますが、煮たり茹でたりするとビタミンCやカリウムなどの水溶性成分が溶け出してしまいますので、煮汁まで無

(前ページより)

リンゴ
 こちらも抗酸化作用を持つポリフェノールが多く含まれています。特に皮に多く含まれているので、皮付きで食べると良いでしょう。酸味の元であるクエン酸などの有機酸は疲労回復に嬉しい成分です。水溶性食物繊維ペクチンが豊富なので、お腹の調子も整えてくれますよ。

駄なく摂れる料理がお薦めです。



(久保田)

医療崩壊が懸念されている今、食生活にもセルフメディケーションの意識を取り入れることは、寧ろ青くなった医者顔の顔を戻すことに繋がるかもしれませんね。

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。

一般の方のコロナワクチン接種もだいぶ進んできたおかげか、新規感染者数もだいぶ減ってきて、我が鹿児島も9月24日現在で2人まで減りました。だからと言って油断するとすぐ急増するのを、我々は体験していますので、消毒・マスク・手洗い・うがい・ソーシャルディスタンス等従来通りの予防はしっかり継続していきましょう。



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 (来春新装開局予定) | |

※FAX送信の際は確認のお電話を頂けると幸いです