

2022年1月429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12月1日現在
人口総数 592,963人

特集

冷え性対策！ 本当に体を温める 食べ物・飲み物を見分けるコツ



冷え性を和らげるには、体の中に取り入れる日々の食事や飲み物が重要です。東洋医学では、体を温める食べ物を「陽」の食べ物、体を冷やす食べ物を「陰」の食べ物と区別しているほど。寒い時には温かいものを口に入れたくなりますが、温かい食べ物や飲み物でも、体を冷やしてしまうことがあります。体を温めるもの・冷やすものを正しく見分けて、冷え性対策に役立てましょう。体を温める食べ物と冷やす食べ物の見分け方にはいくつかの方法があります。必ずしもこれが全てに当てはまるといわけではないかもしれませんが、参考にしてみてください。

その1. 育つ環境で見分ける。寒い国では体に熱を吸収して蓄える必要があるため、体を温める果物や野菜が育ちます。反対に、南国では体内にこもった熱を下げるため、

体を冷やす食べ物が育ちます。

その2. 地下（地中）で育つものは体を温め、地上で育つものは体を冷やします。冬に地下で育つ根菜類が多いのは、動物も人間も体を温める必要があるからで、夏に地上で育つトマトやキュウリ、スイカなどが多いのは、体を冷やしてくれるから。旬の食べ物を食べた方が良いというのは理にかなっているのです。

その3. 発酵しているかどうかで見分ける。発酵食品には体の代謝を良くする酵素が入っているため、発酵食品は体を温めます。日本酒や紹興酒が体を温めるのも、発酵して造るお酒だからです。

その4. 色、形、成分、味で見分ける。オレンジや黄色の野菜や果物は体を温め、白・緑・紫の食べ物は体を冷やします。暖色系は体を温め、寒色系は体を冷やすと覚えておくくと便利ですね。ただし、暖色系だけ体を冷やすトマトのような例外もあります。また、形でいうと小さいもの、丸いものは体を温め、大きいもの、細長いものは体を冷やします。成分では、水分の少ないものやナトリウム（塩）を含むものは体を温め、水分の多いものやカリウムを含むものは体を冷やします。例えばジャガイモとナスを比べてみると、ジャガイモは茶色くて丸く水分量が少ないので体を温め、ナスは紫色で細長く水分が多いので体を冷やします。味では、塩や醤油を使った塩辛さを感じるものが体を温め、酢を使った酸っぱさを感じるものや化学調味料を使ったものが体を冷やすということが分かっています。料理をする時は、素材だけでなく調味料にも気を配るといいでしょう。間違いやすいのは、寒い時に体を温めるため、コーヒーや緑茶を飲む人も多いと思いますが、暑い国で育つコーヒーや製造工程で発酵していない緑茶や抹茶は、体を冷やす飲み物です。寒い時に飲むとさらに体を冷やしてしまいます。また

砂糖は、原料の生育地域や精製方法によって体への作用が異なります。北海道で育つ甜菜（ビート・砂糖大根）から作られる甜菜糖は体を温めますが、沖縄など暑い地域で生育するサトウキビを原料とし、さらに精製された白砂糖は特に体を冷やします。同じくサトウキビからできている黒砂糖は、未精製でビタミンやミネラルが残っているため、体を冷やす作用は緩やかといわれています。体を温める食べ物と冷やす食べ物を区別して食事に取り入れ、上手に冷え性対策をしましょう。

引用：ココカラクラブ
<https://www.cocokarab-ine.co.jp/oyakudachi/health/20161188.html>



病名シリーズ

ヒートショック

ヒートショックとは

気温の変化によって血圧が上下し、心臓や血管の疾患が起ることをヒートショックといいます。この血圧の乱高下に伴って、脳内出血や大動脈解離、心筋梗塞、脳梗塞などの病気が起こります。一昔前のデータですが、交通事故による死亡者が約7,000人であったのに対し、ヒートショックでは倍の14,000人が亡くなっています。

ヒートショックは冬場に暖房の効いたリビングから脱衣所に移動し、浴槽に入るときなどに起こります。リビングから脱衣所に移動した際には、寒さに対応するために血圧が上昇します。そこで衣服を脱ぎ、浴室へ入るとさらに血圧は上昇します。その後、浴槽に入ると、急に身体が温まるため、血圧が下降します。特に10℃以上の温度差がある場所は危険とされており、注意が必要です。11月～2月までの時期がヒートショックの好発時期です。浴室や脱衣所などの気温が下がり、

長風呂になりやすいため、危険が高まります。昔ながらの日本家屋や温泉施設などでは床がタイルだったり、暖房設備がない場所も多いので温度差が生じやすくなります。また、トイレでヒートショックを起こす人もいるので、お風呂以外でも温度変化のある場所には要注意です。ヒートショックは65歳以上の高齢者、高血圧や糖尿病などの動脈硬化の基盤がある人、肥満や睡眠時無呼吸症候群、不整脈の人が影響を受けやすいです。

予防のポイント

- ・ 脱衣所と浴室を温める
 - ・ お風呂の温度は低めに設定
 - ・ ゆっくりとお風呂から出る
 - ・ ヒートショックを予防するポイント
- は、寒さに対応するために血圧が上昇します。そこで衣服を脱ぎ、浴室へ入るとさらに血圧は上昇します。その後、浴槽に入ると、急に身体が温まるため、血圧が下降します。特に10℃以上の温度差がある場所は危険とされており、注意が必要です。11月～2月までの時期がヒートショックの好発時期です。浴室や脱衣所などの気温が下がり、

参考・済生会HP

(東小菌)



薬の保管



室温保存 (1～30度)

多くの薬がこれにあたります。散剤、錠剤、カプセル剤は、一般的に湿気に弱いので、蓋の閉まる缶などに乾燥剤と一緒にに入れて涼しい所に保管することがおすすです。

冷所保存 (1～15度)

冷所保存と注意書きのある坐剤や点眼液等は、冷蔵庫に入れましょう。凍結しないように注意してください。

【湿度】

湿度が高いと、吸湿による変質を起こす可能性があります。

口の中に入れるとすぐに唾液で溶ける薬 (OD錠・D錠・口腔内崩壊錠) は、特に吸湿性が高く、注意が必要です。

なお、「冷所保存」と注意書きがない薬を冷蔵庫で保管すると、冷蔵庫内の湿気や取り出した際の温度差によって結露し変質の原因になってしまいます。

【光】

直射日光のような強い光を受けると変質しやすくなります。

薬の中には「遮光保存」の薬もあります。これらの薬は室内光でも分解しやすいため、光が通らない暗所で保管する必要があります。

点眼液で遮光袋が付いたものは、遮光袋に入れて保管しましょう。

お薬の保管方法について、気になることがあれば、薬をもらう際に薬剤師に確認することをおすすめします。大切なお薬なので、効果が十分に発揮できるよう、正しく保管しましょう。

(鶴田)



くまのこころ

風邪の漢方薬

漢方では「風邪にかかったらまずは体を温めて治癒を早める」ことを目的として治療を進めていきます。ただ、そのために必要となる漢方薬はその人の病気に対する抵抗力の程度やひき始め、あるいは治りかけなど風邪の時期によって変わってきます。また、

風邪の場合は「熱証・寒証」という状態も重視していきます。ぞくぞくとした悪寒を感じる場合が「寒性の風邪」であり、悪寒を伴わない場合が「熱性の風邪」です。

したがって「風邪には葛根湯」と思われる方もいますが、かならずしもそうではなくその人の体力や症状などによって別の薬の方を用いたほうがよい場合もあります。

例えば比較的体力がある若い人や子どもが風邪を引くと熱がグンと上がって寒気がして体の節々が痛くなります。これは体が体温を上昇させてウイルスの増殖を防ぎ治そうとするときの防衛反応の表れです。一方、体が虚弱な人や

年配の人が風邪を引くと、微熱が続き疲労感や胃腸障害などが現れてきます。風邪がなかなかおられない「こじれた風邪」もあります。このように人によって風邪の症状の現れ方は多様です。

比較的体力のある人の風邪のひき始めなら、からだを温めて発汗を促す処方を用いられます。葛根湯は体を温める代表的な薬といえるでしょう。悪寒や発熱、頭痛がある、首の後ろや背中がこつてい、汗がほとんど出ないといったタイプには非常に効果があるとされています。

麻黄湯は葛根湯よりもさらに強力に発汗を促す薬です。体力も十分あり、高熱(38.5度)、強い筋肉痛や激しい悪寒など比較的重い風邪症状に用いられます。桂枝湯は汗がジワジワ出るような軽症の風邪に用います。それに対し、体力が比較のない年配の人、女性などに見られやすい寒けが強い、顔色が青白い、咳、のどのチクチクする痛みがあるなどの風邪には、麻黄附子細辛湯が用いられます。

引用…ツムラHP

(松元)

冬のカラダは水分不足



私たちのカラダは普通に生活していても、1日に約2.5リットルもの水分を失っています。その中には、感じる

ことのないまま皮膚や粘膜、あるいは呼吸から水分が失われる「不感蒸泄」と呼ばれるものがあります。不感蒸泄は、安静時で1日約900mlと言われていますが、気温が低く、空気の乾燥した冬の環境では不感蒸泄によって失われる水分量が増えることが報告されています。汗をあまり

かかない冬は水分を失っている自覚が少なく、夏場に比べ水分摂取の機会が減ること、脱水を引き起こす可能性があります。

私たちが生活するのに快適な湿度は40〜60%と言われています。冬の湿度はおおよそ50%前後ですが、湿度は1日の中でも変化し、最小湿度は10%〜20%にもなります。気温の低い冬は空気中の水蒸気量が少ないため、必然的に乾燥してしまいます。暖房機器

の使用も乾燥に関係しています。特に顕著なのがエアコンで、エアコンは空気を直接温めて湿度を上げることから、加湿をしなければ室温だけが上り、相対的に湿度が低下して、さらなる乾燥を引き起こします。加湿器などを利用して湿度をコントロールするとともにカラダの渴きを防ぎましょう。

夏に比べ発汗量が極端に少なくなる冬は、ノドの渴きを感じにくく、飲水量も減少します。加えて、マスクの着用で口やノドの湿度が保たれるため、乾燥を感じにくくなる傾向がありますが、感染対策のひとつとして、例年以上に意識的な水分補給を心がけましょう。

引用…大塚製薬ホームページ

(栄)



旬のフキを

楽しむ



春の味覚、蒔の薹は大好きですか。キク科のフキの薹で、ちよつとした雑木林の裾でも見掛ける身近な山菜の一つです。一方、フキと似た植物に同じキク科のツワブキがあります。一般にはフキの佃煮をきゃらぶきと呼びますが、九州ではツワブキで作ることもありますね。今回はこの似て非なる植物のお話です。

蒔の薹は春のまだ寒い頃に頭を出すので、薹が開く前に採取します。山菜特有のあくが気になる場合は、あく抜きをするか、天ぷらやかき揚げにしてしまうのがお勧め。また、少々薹が立ってしまっても、焼肉のたれで炒めて肉巻きにすれば美味しく食べられます。ほのかな苦味が美味しい春の御馳走です。きゃらぶきは薹ではなく、初夏の頃に採れる葉柄を使います。味付けが濃いのでフキの風味は弱くなりますが、ご飯が進むお

(次ページへ)

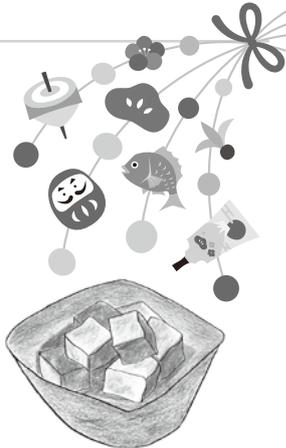
Cooking



韓国風ヤンニョム厚揚げ

材料 (2~3人分)

- 厚揚げ 300g
- 片栗粉 大さじ1
- 砂糖 小さじ1
- しょうゆ 大さじ1/2
- みりん 大さじ1/2
- にんにく(すりおろし) ... 小さじ1/2
- コチュジャン 大さじ1
- ケチャップ 大さじ1
- 油 大さじ2
- トッピング：白ゴマ、糸唐辛子 適量



作り方

- ① 厚揚げはひと口大に切り、片栗粉をまぶす
- ② フライパンに油をひき、表面がカリっとするまで焼く
- ③ Aの調味料を加えて全体にからめる
器にもりつけ、白ゴマ、糸唐辛子をトッピングすれば完成

調理のポイント!

- ☆薄く片栗粉をまぶすのがポイント
- ☆外はカリっと中はもちり!
- ☆濃いめの味付けでおつまみにも

(前田)



(前ページより)
味です。フキは鎮咳去痰の効果があり、喘息に良いと言われています。料理以外にも、咳が酷い時に葉を炭火にくべて煙を吸うといった民間療法もあります。

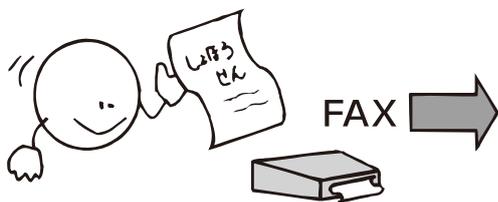
春に咲くフキに対して、ツワブキは秋の風物詩です。秋から冬にかけて、茂った葉の間から茎を伸ばしてキク科らしい明るい黄色の花を幾つも咲かせます。日陰でもよく育つので、庭の隅や生垣の下に植えてあることも多い植物です。花は食べませんが、春の軟らかい葉柄はフキと同じように食べることが出来ます。フキの葉柄は中空で角があるのに対して、ツワブキは中が詰まっていて角がありません。また、「つやぶき」が変化してツワブキになったと言われるように、葉には艶があります。



(久保田)

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。

旧年中も引き続き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、皆様に「薬局だより」を通してためになる情報をたくさん提供させていただきますので、今年もよろしくお願ひ致します。

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。

- 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
(2月オープン予定)

※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 川島 敏 男

新年あけましておめでとう
ございます。
昨年中は、弊社に対して
いろいろご厚情賜り、お礼申し
上げます。

特に、昨年はコロナ禍にお
いて、患者様方にご不便ご迷
惑をお掛けする事が多々あり
ました事をお詫び致します。
さて、私昨年八代目代表取
締役社長に就任致しました。
コロナ禍激しいなかにおいて
如何にして運営していくの
か、弊社の設立理念である
「地域住民により良い医療を
提供する」を継続的に向上出
来るの常念に自問自答しなが
ら職務に励みたいと思いま
す。

弊社の本年の取り組みの一
つとして、一昨年前よりコ
ナ対策上閉めていました慈眼
寺店を二月より改装オーブ
ンすることに成りました。少
しでも本店の混雑を避けるこ
が出来たのではないと思いま
す。改めて皆様にご利用しやす
い、地域に根ざした店舗を目
指して参りますので宜しくお
願い致します。
何かと混沌とした世相です
が、今年の干支「寅」のよう
に冷静な判断力を持ち、信念
をもって力強く、患者様、地
域住民の皆様への為、貢献でき
るよう頑張りたいと思いま
す。

株式会社 南日本薬剤センター
副社長 本店薬局長 山門 慎一 郎

新年あけましておめでとう
ございます。旧年中におきま
しては、皆様から多大なるご
厚情を頂き厚く御礼申し上げ
ます。

昨年を振り返りますと、一
昨年に引き続きコロナ禍の影
響を強く受けた年でしたが、
薬局の体制と致しましては、
一昨年の経験を活かして肅々
と感染対策を行いつつ、より
患者様の利用しやすい環境づ
くりを進めていくという、あ
る意味薬局として当たり前の
務めを全うしていく毎日でご
ざいました。その中で本店、
坂之上店、中山店、上荒田店
につきましては鹿児島県でも
いち早く「地域連携薬局」の
認定を受けることができました。
地域連携薬局とは在宅医
療への対応や、入院時を含
め、他の医療提供施設と服薬
情報の一元的・継続的な情報
連携に対応できる薬局とし
て、国の定める認定条件を満
たすことができた薬局を県が
認定したものです。私どもが
長年取り組んできたことで
が改めて形にすることができ
ました。引き続き地域医療を
守る薬局として日々努力して
参りますので本年もどうぞよ
ろしくお願い申し上げます。

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

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、薬の管理や介護に関する相談など、お困りのことがあればご相談下さい。



KEEP YOUR HEALTH



慈眼寺店

改装中で2月オープン予定です。
地域の皆様が安心してご利用できる薬局をめざし準備中です。
本年もよろしくお祈り申し上げます。

坂之上店

管理薬剤師 **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

管理薬剤師 **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。本年も宜しくお祈り申し上げます。



吉野店

管理薬剤師 **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い致します。



上荒田店

管理薬剤師 **淵田 健明**

新型コロナウイルス感染症の終息を願い明るい一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、本年も宜しくお願い致します。



紫原店

管理薬剤師 **地頭 菌 聡**

あけましておめでとうございます。
今年より紫原店に勤めさせていただきます。みなさまに安心・安全にお薬を提供できるよう取り組んでまいります。



鴨池新町店

管理薬剤師 **倉野 百合香**

謹んで新春の慶びを申し上げます。
本年も地域医療に貢献できる薬局づくりに努めてまいります。お薬や健康のご相談等ございましたら、気軽にご利用ください。



やくし店

管理薬剤師 **加治屋 忠一**

謹んで新年のお喜びを申しあげます。
やくし店も開局しはや1年10カ月となりました。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い致します。

