

2022年4月430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4年3月1日現在

人口総数 591,017人

現代人の5人に1人が抱えているといわれる睡眠トラブル。実は腸の働きも睡眠に深く関係していることをご存じでしょうか。腸内をケアして、よく眠れる体づくりを始めましょう。



睡眠トラブルは、体内時計の乱れが一因です

私たちが眼鏡を催すのは、脳の中心にある松果体から分泌される睡眠ホルモン「メラトニン」の作用によるものです。メラトニンの1日の分泌は体内時計によつて管理され、朝日を浴びると分泌が止まります。その後、再び約15時間後に分泌量が増え始めます。しかし、昼夜問わず明るい環境にさらされることや、不規則な生活は、体内時計が乱れる原因になり、メラトニンの生成や分泌がうまくいかなくなってしまいます。

現代人の5人に1人が抱えているといわれる睡眠トラブル。実は腸の働きも睡眠に深く関係していることをご存じでしょうか。腸内をケアして、よく眠れる体づくりを始めましょう。

体内時計を整えるポイントは

① 同じ時間に起床して朝日を浴びる。その際に10回ほど深呼吸するとより効果的です。

② 1日3回規則正しく食べること。朝食を食べることで腸のぜん動運動が始まり、体内時計のスイッチが入りやすくなります。

腸が睡眠の質に
関係しているって本当?

「和食」は快眠におすすめ

1日3回の食事は体内リズムを整えるだけでなく、腸内細菌を活性化させる唯一の方です。腸内細菌が元気になると、善玉菌も優勢になると、腸の消化・吸収力が高まり、腸の消費・吸収力が高まり、メラトニン生成の助けになります。そこでおすすめなのが一汁三菜を基本とした和食です。

和食には漬物や納豆、みそ、しょうゆ、酢といった善玉菌を多く含む発酵食品や調味料が使われています。また、善玉菌のエサとなる食物繊維をたっぷり含んだおかずが数多くあります。発酵食品の中でも日本伝統の物には、日本人が昔から腸の中で育ててきました。

特集 腸内ケアで 眠りの質を高めよう



メラトニンの生成には、必須アミノ酸の一種「トリプトファン」という栄養素が必要になりますが、食品からしか摂取することができません。そこで活躍するのが腸内細菌です。腸内細菌が肉や魚、乳製品、大豆製品などに含まれるタンパク質を分解・合成し、トリプトファンをつくることで、メラトニンの生成に

かかわっています。

腸には約100種、100兆個から600兆個の細菌がすみつき、互に共生共栄しながら腸内フローラと呼ばれる生態系を形成しています。腸内細菌の数が多く、豊かでバランスのよい腸内フローラが形成されている腸ほど、メラトニンの生成も盛んになります。活動的な腸ほど、腸内細菌の維持することは睡眠の質改善につながるといえます。

腸には約100種、100兆個から600兆個の細菌がすみつき、互に共生共栄しながら腸内フローラと呼ばれる生態系を形成しています。腸内細菌の数が多く、豊かでバランスのよい腸内フローラが形成されている腸ほど、メラトニンの生成も盛んになります。活動的な腸ほど、腸内細菌の維持することは睡眠の質改善につながるといえます。

腸内細菌が優勢になると日和見菌が優勢し、腸内フローラが良好な状態に変わってきます。ただし、腸内細菌によいからといって同じ物ばかりの偏った食事は、腸内細菌のバランスを崩し、腸内フローラの脆弱を招きます。また、保存料や食品添加物を含む加工食品などは腸内細菌や腸粘膜を弱らせるので、できるだけ控えましょう。旬の食材を取り入れ、栄養バランスのとれた食事を心がけながら、発酵食品や食物繊維を含む食材を多めに摂ることが大切です。

(丸山)

引用：大正製薬ダイレクト
<https://www.taisho-direct.jp/simages/contents/column/body/sleep/index.html>

薬と食品の相互作用

薬の説明を受けている際に「グレープフルーツジュースなどをよく摂取しますか?」といった食品の摂取について質問を受けたことのある患者さんは多いのではないか?普段服用している薬の多くは腸管から吸収され、肝臓などに存在する「薬物代謝酵素」と呼ばれるものによつて分解され、薬効のないものへ変化させた後に体外へ排泄されます。グレープフルーツを含めた柑橘類の中には「フランクマリン類」と呼ばれる成分が含まれており、この成分は腸管での薬物代謝酵素の働きを抑えてしまうことが知られています。この酵素の働きが落ちてしまふと、腸管内で薬が分解される割合が減ります。その結果体内に吸収される薬物の割合が通常より増えてしまい、意図している以上に効果が強く出たり、副作用が現れやすくなると考えられています。一部の降圧剤や免疫を抑える薬等は

日ほど継続する場合があることも報告されているため「摂取後〇〇時間空けられたら大丈夫」と言い切ることも難しいのです。

今回は比較的有名な例についての紹介でしたが、他にもコーヒー・紅茶などが含むカフェイン、牛乳(含有するカルシウムが影響)、食品ではありませんがタバコの煙なども薬へ影響を及ぼすことが知られています。もちろんすべての薬にそのような注意を要するというわけではありませんが今使用している薬はどうなんが今使用している薬はどうなつか見直してみても良いかもしれません。



引用..独立行政法人 医薬品
医療機器総合機構HP
(川俣)

その影響を受けてしまうことがあるため、確認をとる必要があるのです。また、この影響の大きさは個人差もありますが、場合によっては2~3

お風呂の効果

温熱作用

お湯につかると血管が広がり、血行がよくなつて温かい血が全身をめぐります。これにより体の芯まで温まります。新陳代謝も活発になります。老廃物や疲労物質の排出を促します。

お湯の温度によって自律神経の働きも異なります。38°C~40°Cのお湯では、副交感神経が働いて、気分をリラックスさせます。42°Cのお湯は、交感神経が働いて気分をすっきりさせ、活動的に作用します。

水圧作用

水の中では体に水圧がかかり、手足の血管や腹部の内臓が影響をうけて、血液やリンパの流れがよくなりま

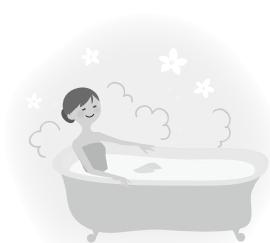
引用..アース製薬 お風呂
なび
(地頭園)

が小さくなり空気の量が減つていきます。その減った空気を補うため呼吸の数が増え、心肺の機能が高まります。

全身浴と半身浴

短時間で体を温めたいときは、全身浴がおすすめです。全身浴は肩までお湯につかる一般的なお風呂の入り方です。

水圧の効果で、血流がよくなり、肩のコリなどが取れやすく、疲れを和らげます。足のむくみなどを緩和するためには、ある程度の時間は血行がいい状態をキープしなければなりません。全身浴でも半身浴でも血行を良くすることができますが、全身浴は体に負担をかけるため、半身浴がおすすめです。心臓や肺に負担をかけたくない人は、半身浴がいいでしょう。



引用..独立行政法人 医薬品
医療機器総合機構HP
(川俣)

めぐるめぐ
竹の世界

さて、竹の有用性は食用に留まりません。アジアでは古くから竹を使った工芸が数多く存在しており、日本でも竹細工や織維製品などの日用品から建材に至るまで、様々な場面で活用されています。エジソンの白熱電球に京都の竹

こねない、刻まない
「手間なし餃子」

Cooking

豚バラ肉と切干大根の餃子



材料(10~20個分)

豚バラ肉	100 g
切干大根	30 g
柚子(お好みで)	1/2個
しょうが	1/2片(すりおろし)
餃子の皮	10~12枚

調味料	
ナンプラー	小さじ1
ごま油	大さじ1
オイル	大さじ1

下準備

切干大根は水で戻して絞っておく

柚子は外皮をすりおろし(または細かく刻み)、果汁を搾る



作り方

① タネを作る

豚バラ肉を5mmの細切りにし、ボウルに入れる。

しょうが、ナンプラー、ごま油を加え菜箸で和える。(手でこねずに菜箸で和えるのがポイント。肉をまとめすぎないことで適度にごろっとした肉感が残りジューシーに仕上がります)切干大根を1cmのざく切りにし、ほぐしながらボウルに加える。好みでゆずの皮も加え、菜箸で全体を和える。

② 包む

皮の中心に①の具材を適量置き、片側半分のふちに水をつけ、ひだを作りながら包む。

③ 焼く

フライパンにオイルの半量を加えて、全体に伸ばしたら、餃子を並べて火をつける。

1分ほど経ち焼き目がついたら、水100ml(またはフライパンの高さに対し1/3ほど)を回し入れてふたをし、中火のまま3分蒸し焼きにする。

3分経ったらふたを開け、水分が飛ぶまで火を通して、残りのオイルを全体に回しかけ、フライパンをゆすって(またはフライ返しなどを差し入れて)餃子をフライパンから剥がれやすいように動かす。皿に移してできあがり。とにかく食感が楽しいこの餃子。シャキシャキの切干大根と、ごろっとジューシーな豚バラ肉。両方の旨味が合わさって、シンプルな味付けと思えないほど深い味わいです。

引用文献：北欧暮らしの道具店 RECIPE (松村)



が使われていたのも有名な話です。また、薬用としても有用で、竹茹(稈の内層)、竹葉、竹瀝(稈を炙って切り口から流出した液汁)と部位によって多少効能の違いはありますが、清熱作用や鎮咳去痰作用があり、炎症や出血、呼吸器の症状などに利用されます。

話はタケノコに戻ります

(前ページより)
が、皆さんはこの春の味覚をどのように調理していますか。タケノコはあく抜きをするというものが一般的。ところで、あく抜きをするとタケノコの水溶性成分まで一緒に流れ出します。そこで、採れたての新鮮なタケノコが手に入った場合は、真っ先に加熱処理してえぐみ成分の生成を止めてしまいましょう。

皮が黒焦げになるまで丸ごと加熱処理してえぐみ成分の生え抜きをしなくて、も美味しく食べることができます。

(久保田)



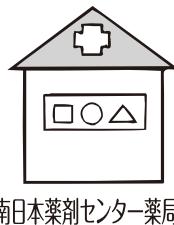
焼く方法や、切り分けたタケノコをラップで2~3重に包んで電子レンジで加熱する方法がお薦め。串が通るようになるまで加熱すれば、あく抜きをしなくて、も美味しく食べることができます。

病院・医院の 処方せんをもらったら

FAX利用が便利です。



FAX



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、待ち時間もなく便利です。

います！ 仲間と楽しくお花見ができる事と信じてきました。 来年こそは、せんでした。



だいぶ暖かい季節になつてしまして、今年もきれいな桜の花が咲きほこり、散歩をしながら眺めしていましたが、お花見宴会は長引く新型コロナの影響で今年も出来ませんでした。

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 : 上荒田店 FAX 204-9361
TEL 267-4365 谷山中央5-15-1 上荒田町26番19号 TEL 204-9360
8:30~22:00 (年中無休) 8:30~19:00 (土13:30まで 日・祝休)

坂之上店 FAX 284-6375 紫原店 FAX 297-6861
TEL 284-6373 塩原3丁目33-8 TEL 297-6851
坂之上2-14-12 9:00~19:00 (日・祝休)
8:30~18:30 (土13:30まで 日・祝休)

中山店 FAX 284-7882 鴨池新町店 FAX 297-4010
TEL 284-7881 TEL 297-4050
山田町739番地 8:45~18:45 (土13:15まで 日・祝休)
8:30~18:30 (土13:30まで 日・祝休)

吉野店 FAX 210-7651 やくし店 FAX 269-7850
TEL 210-7650 東谷山4-33-6 TEL 269-7766
吉野町2381番地4 9:00~18:00 (日・祝休)
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

慈眼寺店 FAX 260-4197 谷山中央5-17-5 TEL 267-0871
TEL 267-0871 8:30~17:30 (土・日・祝休)