

2022年7月431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6月1日現在  
人口総数 590,224人

**特集**  
**水分摂取と薬**

# 夏場の脱水予防を 心がけましょう。



これから暑い時期がやってきますが、夏場の脱水予防のために、水分を適宜摂取することは重要です。今回、特に脱水に注意が必要な薬や、水分摂取が重要な薬をご紹介致します。

大前提として、医師から

水分摂取について特別の指示を受けている方は、その指示を確認し守るようにしてください。

①家庭内の身近な薬物にアルコールがあります。アルコールには利尿作用があり脱水に繋がる可能性があります。飲みすぎには注意し、適宜水分を摂取しましょう。

②解熱鎮痛薬…市販薬のロキソニンSや、医療用医薬品のロキソプロフェンやジクロフェナク等に代表される非ステロイド性抗炎症薬(NSAIDs)は、腎臓の血流を悪くします。脱水状態で服用すると、

腎臓に特に負担がかかります。水分を適宜摂取しながら服用して下さい。また、鎮痛薬は、痛みの状態に応じて休薬が可能になります。痛みに応じて休薬が可能か、あらかじめ、医師に確認しておくのがよいです。

③利尿薬…心不全や高血圧症の治療薬である利尿剤を服用中に、夏バテで食事が摂れないなど体調変化がある場合は、脱水につながる可能性もありますので、早めに相談・受診をして下さい。

\*薬剤の組み合わせに注意・上記の非ステロイド性抗炎症薬と、利尿剤と、高血圧などの治療で使われる薬剤の3つの薬剤の併用で、急性腎障害のリスクが高くなるとされています。脱水 자체も腎機能悪化の要因となり、脱水

が生じやすい暑い時期にこの3つの薬剤を併用する場合は特に注意が必要です。一部の糖尿病治療薬…メトホルミン塩酸塩(メトグリコ)などのビグアナイド系薬は、乳酸アシドーシスという副作用予防の観点から、また、余分な糖分を尿から排泄するSGLT2阻害薬(ファシーガ、カナグル、ジヤディアンス、スーザグラなど)は、薬理作用から尿量が増えるため脱水予防が重要な薬剤です。また、糖尿病の合併症として腎機能が悪くなることがあります。そのため脱水予防は大切です。

④一部の糖尿病治療薬…メトホルミン塩酸塩(メトグリコ)などのビグアナイド系薬は、乳酸アシドーシスという副作用予防の観点から、また、余分な糖分を尿から排泄するSGLT2阻害薬(ファシーガ、カナグル、ジヤディアンス、スーザグラなど)は、薬理作用から尿量が増えるため脱水予防が重要な薬剤です。また、糖尿病の合併症として腎機能が悪くなることがあります。そのため脱水予防は大切です。

が生じやすい暑い時期に痛風や高尿酸血症で尿酸を下げる薬を飲んでいる方は、普段から多めに水分を摂ることが勧められます。また、尿酸生成阻害薬のアロプリノールは尿より体外に排出されるので摂水量を多くし1日の尿量を2L以上とすることが望ましいとされます。

⑤双極性障害の治療薬の炭酸リチウム(リーマスなど)…リチウム中毒の予防のため、脱水予防が重要です。

⑥抗てんかん薬のゾニサミド(エクセグランなど)やトピラマート(トピナなど)は、利尿作用をもち脱水に注意が必要です。また発汗が抑えられるため、夏場の熱中症に注意が必要です。

⑦シスプラチンなどの抗がん薬(外来化学療法などで使用)…腎機能低下を防ぐために、経口補水液の摂取の指示などあれば、その指示を守ってください。

⑧(参考文献…今日の治療薬、添付文書、日経BPDionline)添付文書、日経BPDionline)

(参考文献…今日の治療薬、添付文書、日経BPDionline)

(金野)

# こむら返り

『こむらがえり』とは、ふくらはぎの筋肉が、急にけいれんを起こして収縮し、激しい痛みの出る症状のことです。一般的に「足のふくらはぎがつった」と言われる状態です。

## 原因① 運動による水分やエネルギー不足

汗をかくことで、体のイオノバランスが崩れて筋肉からの信号がうまく出なくなり、足のつりが起きると考えられています。

## 原因② 体の冷えによる筋肉の緊張

夏場の空調を使い過ぎたり、冬の気温の低下によって冷え性がみになると、足のつりやこむらがえりが起こりやすくなります。これは、血行不良でイオンやエネルギーが不足することに加えて、冷えで筋肉が緊張してくることが原因と考えられます。

## 原因③ 加齢による筋力の衰え

中高年になると、加齢で筋肉の量が減り、加えて血行不良や冷え、脱水傾向など、様々な要因が重なりやすく

やつきよくだより

なり、結果として足のつりが起こりやすくなります。

## 予防策① 適度な運動

筋肉の衰えも足のつりの原因になるため、定期的に適度な運動で筋力アップを心掛けましょう。

## 予防策② ストレッチ・疲労回復

疲労やストレスは筋肉が緊張するも。疲れているかもと感じたら睡眠やストレッチなどでリフレッシュしましょう。

## 予防策③ 冷え対策

入浴や着衣で血行が悪くならないように体を温め、冷たい飲み物や食事で体を冷やさないようにしましょう。

## 予防策④ 水分・電解質を摂る

汗や尿と一緒に電解質が排出されると足がつりやすくなるので、水分や電解質は適度に補給しましょう。

## 予防策⑤ 正しい知識を身につける

足のつりは原因がさまざまです。自分の体調やケアの種類などをしっかりと理解した上で、対策を行っていきましょう。

小林製薬株式会社  
ホームページより抜粋  
(倉野)

# 夏バテしない人になろう!

季節の変化に加え、1日の中での気温・湿度の変化に体が順応できず、体の不調を感じる「夏バテ」。元気に過ごすにはどうしたらよいのでしょうか。

## ○夏バテを招きやすい生活習慣チェック

### 生活習慣チェック

- 食事は麺類・パンなど単品で済ませがちである。
- 冷たいジュースや炭酸飲料をよく飲む。
- 水分をあまり摂らない。
- 冷房の効いた室内でじっとしていることが多い。
- 冷房を我慢して屋内で過ごすことが多い。
- 座りっぱなしで過ごすことが多い。

以上の項目は夏バテに繋がりかねない生活習慣例です。夏バテの原因は暑さだけではないのです。

## ○夏バテ対策の為の6つの心得

### 6つの心得

- ①色々なものを食べましょう。
- ②水分をしつかり摂りましょう。
- ③涼しい部屋の中で、適度な運動を心がけましょう。
- ④心地よい室温の中で眠りましょう。
- ⑤温度調節しやすい服装を意識しましょう。
- ⑥入浴は就寝の1時間前に済ませましょう。

**【チェック数による目安】**

0～3個…生活習慣に大きな問題なし。  
4～7個…知らない間に体の不調が蓄積しています。  
8～10個…体が悲鳴を上げているはずです。今すぐチェック項目の改善に努めましょう。

暑い時期を過ぎてから夏の疲れが出てくることはあります。が、涼しくなつて1ヶ月経っても夏バテのような症状が続いている場合は医療機関への相談をお勧めします。よい生活習慣を心がけ、暑い夏を元気に乗り切りましょう！



## 夏場の薬の保管について

(3)

梅雨が明ければ、いよいよ夏本番です。そこで今回は、薬を管理する上で、夏場に注意したい3つのポイントについて、お話しします。人間は、暑さでダウンすることがあります、薬はどうでしょうか？薬に含まれる成分が様々な要因で変化すると、十分な効果を発揮できなくなったり、治療効果が得られなくなる可能性もあります。

30℃を超える日が続く夏は、薬が変化しやすい時期です。薬を適切に保管するため、3つの重要なポイントを確認してみましょう。まず、1つ目は「温度」です。室温保存と定められている薬は、1～30℃に保管する必要があります。そのため、家中でより涼しい場所があれば、そちらに保管するのが適しています。

2つ目は「湿度」です。一般的に薬は、湿気に弱いため、蓋の閉まる缶などに乾燥剤と一緒に入れて保管すると良いでしょう。3つ目は「光」です。直射日光のように強い光を受

やつきよくだより  
参考…  
<http://pharmamed.u-tokai.ac.jp/>



霧島神宮参拝の際、ぜひ立ち寄ってみてはいかがですか？

霧島神宮参拝の際、ぜひ立ち寄ってみてはいかがですか？

霧島の山中や竹藪に、誰も種を蒔かないのに自然に稻が生えることがある。天孫降臨の時、高天原から持ってきた種子が残っていて、それが芽生えているのか。

**文字岩**  
神宮から西方2km離れた山の中に大きな岩があり、真ん中から割れて10cmくらいの隙間ができる。中にはびつしりと謎の梵字が刻まれている。人の手では到底動かすことができない岩の隙間に、いつ誰が刻んだのか。

**両度川**  
神宮の西方300mの所にある。毎年6月頃から水が流れ出して8・9月頃には涸れてしまう。この川は10日程で一旦涸れ、数日後再び流れ出すことからこの名が付けられた。

**夜中の神楽**

その昔、真夜中の霧島神宮の社殿の奥で、突然、神樂が高く鳴り響いたという。今でも時々、かすかに神樂のような物音がするという。

参考…  
(東小菌)

けると変化しやすいので、窓際に長時間置くことは避けましょう。以上の3つのポイントに注意することで、夏でも薬の変化を防ぎ、安心して薬を服用できます。また、

「室温保存の薬でも、冷蔵庫に入れた方が良いですか？」と質問を受けることがあります。

霧島神宮参拝の際、ぜひ立ち寄ってみてはいかがですか？

霧島神宮の西方250m程下の岩穴から湧き出る小川。11月から4月頃にかけては涸れているが、5月になると非常な勢いで大量の水が湧き出る。この時は魚も一緒に沸いてくる。水の質は清明で、天孫降臨の際、高天原から持ってきた真名井の水が混ざっていると伝えられている。

植物は時間によつて姿を変えることを「存じ」でします。特に花は目に付きやすいのか、早朝に咲くアサガオ（朝顔）、午後3時頃に咲くサンジソウ（三時草）など、名前の由来になっているものもあります。今回は夏の夜に咲く花に注目したいと思います。

## 霧島七不思議伝説

風穴

旧参道に、いつもわざかな風を吹き出している岩穴があり、不思議に思つた人が中を覗いてみると、觀音様が微笑んでいたという。

**御手洗川**

霧島神宮の西方250m程下の岩穴から湧き出る小川。



植物は時間によつて姿を変えることを「存じ」でします。特に花は目に付きやすいのか、早朝に咲くアサガオ（朝顔）、午後3時頃に咲くサンジソウ（三時草）など、名前の由来になっているものもあります。今回は夏の夜に咲く花に注目したいと思います。

**ゲッカビジン**（月下美人）

は、メキシコ原産のサボテン

の仲間です。白く華やかな花姿と強い芳香、ひと夜限りの儂さと貴重さから、古くから珍奇植物として人気の高い花です。また、コウモリ媒花としても有名で、夜闇に際立つ色と香りでコウモリを惹きつけ、受粉を手伝つてもらいます。

同じくアメリカ大陸原産ですが、すつかり日本に定着している花もあります。マツヨイグサ（待宵草）やその仲間の黄色い花は、黄昏時でもぱつと明るく目に付きます。

(次ページへ)

(前ページより)



## ジンジャーミルクアイス

しょうが風味のあつさりした味は疲れた時に食べたくなります。残ったシロップとしょうがはホットミルクや紅茶に入れててもおいしい。

### 材料(作りやすい分量)

#### 【ジンジャーシロップ】

- |                 |                   |
|-----------------|-------------------|
| しょうが.....正味100g | ・卵黄.....2個分       |
| 砂糖.....100g     | ・生クリーム.....1/2カップ |
| 水.....1/2カップ    | ・砂糖.....大さじ1~2    |



### 作り方

- ①ジンジャーシロップを作る。  
しょうがは皮をむき、薄切りにする。
- ②小鍋に砂糖、水、しょうがを合わせて火にかけ、煮立ったら弱火にして10分くらい煮詰める。  
ざるに上げてこし、しょうがとシロップに分けて冷ます。
- ③ボウルに生クリームと砂糖を入れてかたく泡立てる。
- ④別のボウルに卵黄を入れて②のジンジャーシロップ大さじ2を加え、ふわっとするまでよく混ぜる。
- ⑤③に④をすこしづつ加えながらよく混ぜ合わせる。  
金属バットなどに流し、冷蔵庫に入れ、途中ほど凍ったところで一度混ぜ、冷やし固める。
- ⑥冷やした器に⑤のジンジャーミルクアイスを盛り、好みでクッキー(好みのもの)を添える。

(イズガス 栗原はるみさんのとっておきレシピBOOK2013springより)  
(小斎平)

住宅地の道路脇などにも群生しているので、ご存じの方も多いでしょう。「月見草」と呼ばれることがあります。これは同属の別の植物になります。



それと分かる美しい濃朱色を「まつかな秋」で有名な果実は、初めて見た人でも一目で分かります。童謡は、初めに咲く花が咲くか問われて答える人はすつと少数です。そもそもそのはず、蔓性のこの植物は、夏の草木生い茂る中で辺りが暗くなつてから咲き始め、夜中のうちに萎れてしまうのです。けれど、カラスウリは人里でもよく見掛ける植物なので、

意識して探せば花を見ることは難しくありません。白い5枚花弁がレース糸のように広がる様子は、一見の価値がありますよ。

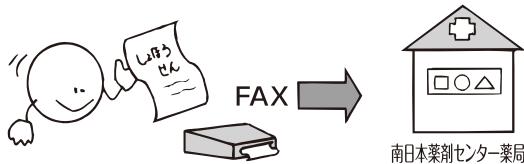
夏の夜に、皆さんもちょっとと変わった植物観察はいかがでしょうか。



(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。



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 (土13:30まで 日・祝休)

※FAX送信の際は確認のお電話を頂けると幸いです

2022年5月 きよみ橋店がオープンしました  
(ほかぞのクリニック・米良ひふ科・山本耳鼻咽喉科近く)

**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 (土13:00まで 日・祝休)

**慈眼寺店** FAX 260-4197

谷山中央5-17-5 TEL 267-0871  
8:30~17:30 (土・日・祝休)

**きよみ橋店** FAX 821-2289

小松原2-35-8 TEL 267-0668  
9:00~18:30 (土13:00まで 日・祝休)

としましよう。  
補給、冷房による  
空調管理をしっかりと  
まめに水分

いたら、今年はあつという間に梅雨明け宣言がでて、連日暑い日が続いております。記録的な短い梅雨だっただけに、今年の夏は水不足、および電力供給の不安もあります。節電・節水大事な事ですが、それで脱水症状をきたしては、もともこもありませ

