

2022年10月432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

やっさくよだより

PHARMACY·NEWS

秋 号

◆鹿児島市の人口(推計)◆

令和4年9月1日現在

人口総数 589,796人

加齢とともに、さまざま
な疾患になるリスクが高
くなります。特に、動脈硬化症
や認知症、骨粗鬆症などの
老年病とされる疾患は、発症
してから治療を始めると元の
健康的な状態に戻ることが
困難であることが多い傾向
です。そのため、発症する
前から予防医学を取り入れ、
加齢による健康的な問題に
ブレークをかけていく「抗
加齢」が、すなわちアンチエイ
ジングです。

**2. アンチエイジングに
必要な生活習慣**

組み合わさっている状態を
指します。治療せずに放置
していると心臓血管系の疾患
や2型糖尿病などの重大な
疾患のリスクを上昇させる
ため、早めの対処が必要です。
メタボリックシンドローム
の予防や治療では、食生活の
改善が非常に重要となります。
また、カロリー制限をすることで
寿命の延長につながる
のではないかという見方が
さまざま研究から示されて
います。カロリー制限も、メタ
ボリックシンドロームの要素
である高血圧、脂質異常症
などを改善するため、治療と
して取り入れられている食事
療法です。

これらのことから、メタボ
リックシンドロームと老化に
は共通した要素が存在し、
密接に関係しているのでは
ないかと仮説が立てられて
います。

**3. アンチエイジングにも
効果が期待できる
食べ物6選**

このことが、アンチエイジング
には重要です。アンチエイジング
にも効果が期待できる成分を豊富に
含んでいる食べ物を紹介し
ます。

① 大豆食品
大豆は、抗酸化作用がある
引用・サントリーウエルネス
On line
(紙屋)

② バナナ
バナナは、ビタミンB群を
豊富に含んでいる食材です。
オリゴ糖などがあります。
さらに、歯を失うと口元に
しづがよって、見た目への
変化も生じかねません。
そのため、アンチエイジング
を受けた方がいいでしょう。

③ サーモン
サーモンに含まれるアスター
健康の維持は重要です。少な
くとも一年に一回は歯科健診
を受けた方がいいでしょう。
そのためには、歯や口の中の
健康の維持は重要です。少な
くとも一年に一回は歯科健診
を受けた方がいいでしょう。

④ 柑橘類
柑橘類には、ビタミンCが
豊富に含まれています。ビタ
ミンCは、高い抗酸化作用が
あるため、がん予防、免疫
機能の向上などが期待でき
ます。

⑤ アボカド
アボカドは、抗酸化作用が
高いビタミンEを豊富に含
んでいます。ビタミンEは、
老化の原因とされる活性酸素
を抑制します。

⑥ アーモンド
アーモンドは、アボカドと
同じくビタミンEを豊富に
含んだ食材です。ビタミン
Eは、抗酸化作用だけでなく、
血行を促進して新陳代謝を
高める効果があるため、肌の
老化を予防、冷え性や肩こり
などの改善が期待できます。

特集

アンチエイジングとは？
見直すべき生活習慣について


**1. アンチエイジング
とは？**

組み合わさっている状態を
指します。治療せずに放置
していると心臓血管系の疾患
や2型糖尿病などの重大な
疾患のリスクを上昇させる
ため、早めの対処が必要です。
メタボリックシンドローム
の予防や治療では、食生活の
改善が非常に重要となります。
また、カロリー制限をすることで
寿命の延長につながる
わけではないかという見方が
さまざま研究から示されて
います。カロリー制限も、メタ
ボリックシンドロームの要素
である高血圧、脂質異常症
などを改善するため、治療と
して取り入れられている食事
療法です。

摂取できる食品の種類や形状
が限定され、低栄養状態に
なる可能性があるので、全身
の健康にも大きく影響します。
さらには、歯を失うと口元に
しづがよって、見た目への
変化も生じかねません。
そのため、アンチエイジング
を受けた方がいいでしょう。
そのためには、歯や口の中の
健康の維持は重要です。少な
くとも一年に一回は歯科健診
を受けた方がいいでしょう。

そのためには、歯や口の中の
健康の維持は重要です。少な
くとも一年に一回は歯科健診
を受けた方がいいでしょう。
そのためには、歯や口の中の
健康の維持は重要です。少な
くとも一年に一回は歯科健診
を受けた方がいいでしょう。

慢性腎臓病(CKD)

慢性腎臓病(CKD)とは慢性に経過するすべての腎臓病を指します。

あまり耳にしないかもしれません。しかし、実は患者さんは1,330万人(20歳以上の成人の8人に1人)いると考えられ、新たな国民病ともいわれています。CKDはメタボリックシンドロームとの関連が深く、誰でもかかる可能性があります。腎臓は体を正常な状態に保つ重要な役割を担っているため、CKDによって腎臓の機能が低下し続けることで、さまざまなるリスクが発生します。

CKDは初期には自覚症状がほとんどありません。それが、CKDの怖いところで、患者を増加させている原因であります。CKDは早期では治療で回復します。しかし腎臓は一度あるレベルまで悪くなってしまうと、自然に治ることはありません。放つ

ておくと、どんどん進行して、透析療法や腎臓移植を行わなければいけなくなる可能性があります。

CKDが進行すると、夜間

尿、むくみ、貧血、倦怠感、息切れなどの症状が現れます。これらの症状が自覚されるときは、すでにCKDがかなり進行している場合が多いといわれています。つまり、体調の変化に気をつけているだけでは早期発見は難しいといえます。

定期的に健康診断を受け、尿や血压の検査をすることが早期発見につながります。特に尿たんぱく陽性の方は要注意ですので、病院でくわしい検査を受けるようにしましょう。



引用：日本腎臓学会CKD
診療ガイド

(渋谷)

なぜ、読書の秋？

「読書の秋」という言葉があるように、秋は食やスポーツと並んで、本を読むのに

最適な季節だといわれています。では、なぜ「読書の秋」と言われるようになつたのでしょうか？

うだるような暑さから解放されて、温度も湿度も下がる秋。1年のなかでもっとも快適で過ごしやすい季節だと思います。



「秋に読書をする」という

「図書週間」が始まります。その後昭和になつて、日本図書館協会が「文化の日」の前後2週間である10月27日から11月9日を「読書週間」とし、出版業界でもこれにあわせてさまざまなイベントがおこなわれるようになりました。

「秋の夜長」といわれるようになりました。秋の涼しくなり始めた頃うに秋が深まるにつれて夜が長くなり、過ごしやすい気候

のがふさわしいという意味。

韓愈(かんゆ)という文人が、読書や学問の大切さを息子に説くために読んだとされています。

日本では、明治時代の1908年に夏目漱石が発表した『三四郎』のなかでこの漢詩が紹介され、

「読書週間」が制定されたことから、「読書の秋」という言葉が使われるようになつたのであります。

過ごしやすく集中力も高まるこの季節にぜひ本を見つけてみませんか？



ホンシェルジュより

(片平美)

処方薬と市販薬の違いについて



医師・歯科医師の処方せんや指示により使われる薬を医療用医薬品といいます。市販の薬には、一般用医薬品、要指導医薬品があります。

医療用医薬品は、作用や使用方法などの点で医師や薬剤師などの専門家による管理が必要であり、大部分に保険が適用されています。医療機関や保険薬局で調剤を経て受け取る薬は、診察した時点でのあなたの病状にあわせて種類や量が決められた医療用医薬品です。医師の指示通りに使用しましょう。

医師から指示を受けずに保管して自分の判断で使用したり、他の人に譲ったりしてはいけません。

一般用医薬品や要指導医薬品は、一般の人人が薬剤師などのアドバイスのもとに薬局やドラッグストアなどで購入し、自分の判断で使用する薬です。市販薬、大衆薬、OTC (over-the-counter drug) などとも呼ばれます。成分の

やつきよくだより

種類や含有量などの観点から、指示されている用量の範囲では比較的安全とされ、また、誰にでも使いやすいように工夫されたものなどがあります。また、効能・効果は、熱、鼻水、せき、胃痛、など症状から薬が選択できるようになっているものが多く、かわりやすく記載した説明書がついています。説明書は必ず読むようにしましょう。

医療用医薬品と市販の薬（一般用医薬品・要指導医薬品）で同じ効果を表示している場合でも、成分が異なり、含量が異なったり、効き方や効き目が異なることがあります。医療用医薬品の効能・効果を知っているからといって、自分の判断で市販の薬（一般用医薬品・要指導医薬品）の代わりに使うようなことは絶対にやめましょう。

引用：Pmda

（宇都）

草木がすっかり秋色に染まつた頃、輝くような黄色で一際目を引く銀杏（イチヨウ）の木。学生時代、銀杏（ぎんなん）城と呼ばれたイチヨウ並木が黄葉するのを毎年楽しみにしていました。陽が傾く頃も情緒があつて美しいのですが、秋晴れの空とのコントラストも清々しくて良いものです。足元に散り敷かれた金色のむしろを踏み締めて歩くと、それだけで幸せな気分になつたものでした。

さて、黄葉を楽しみにしていたのは見るためだけではありません。落ちたばかりの綺麗な葉を収集するためです。イチヨウの黄葉には防虫効果があります。昔から畠を敷く効能があります。昔から畠を敷く効果については、まだ医学的根拠の十分ではない成分なので効果についての雑感は控えますが、血栓予防の薬を飲んでいる人はイチヨウ葉エキスとの併用で出血リスクが高くなるという報告があるので併用は避けてください。一般的に食用しない物を内服する場合は特にリスクについても知つておくことが大切です。

本当に挟んで紙魚避けにしては気に入つた形の葉を拾い、

銀杏の想い出



いたのです。古書を開いたら葉代わりにイチヨウの葉が挿まっていた、なんて風情のある話だと思います。なお、この防虫効果はまだ青い葉ではなく、人馬に踏まれ雨風に晒された落ち葉では消えてしまうので、やはり黄葉が一番美しい時期に漫歩きしながら捨うのが良いと

中央の□に漢字一文字を入れて四つの一文字の言葉を完成させて下さい。

ク
イ
ズ
漢
字

手 → □ → 鶏
出 → □ → 眼

言葉は矢印 (→↓) の方向に読みます。



（久保田）

答
え
水

(前ページより)

・出水(いづみ)

地名です。

尚、同じ漢字で「いづり
みず」「いでみず」「でみず」
と読む地名もあるようです。

・水鼈(あめんぼ)

半翅目アメンボ科の昆虫
です。

尚、水鼈の他に「水馬」、
「飴坊」、「飴棒」とも表記
されます。

ツル目クイナ科の鳥です。
昭和五十六年に沖縄の山原
地域のみに生息する固有種の
ヤンバルクイナ(山原水鶏)
は、ご存知だと思います。
「水鶏」の他に「秧鶏」、
「水雉」とも表記されます。

(鮎川)

Cooking

鶏肉とさつまいものおろし煮

やさしい甘みのさつまいもと甘辛い味がしつかりした鶏肉が
よく合います。大根おろしでさっぱりといただけます。

材料(4人分)

- ・鶏もも肉……………2枚(約400g)
- ・さつまいも(中)……………1本(約300g)
- ・大根……………1/3本(約300g)
- ・三つ葉……………少々
- ・酒……………1/4カップ
- ・しょうゆ……………大さじ3
- ・砂糖……………大さじ2
- ・みりん……………大さじ1
- ・だし汁

1人分
363kcal
塩分
2.1g



作り方

- ① 鶏肉は一口大に切る。さつまいもは、皮つきのまま厚さ7~8mmの輪切りにし、水にさらしてざっと洗い、ざるにあげて水気をきる。三つ葉は長さ7~8mmに切る。
- ② 鍋に煮汁の材料を入れて強火にかけ、煮立ったら鶏肉を加える。再び煮立ったらアクを取って弱めの中火にし、2~3分煮る。さつまいもとだし汁2カップを加えて強火で煮立て、ふたをして、さつまいもが柔らかくなるまで、弱めの中火で12分ほど煮る。大根はすりおろしてざるに上げ、そのまま3~4分おいて水気をきる。
- ③ 器に鶏肉とさつまいもを盛り、大根おろしをのせる。上から、あつあつの煮汁を回しかけ、三つ葉を散らして完成。

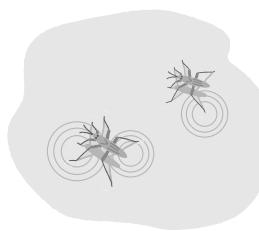
引用：オレンジページnet（栄）



・手水(ちょうず、てみず)
神社や寺院に参拝する前などに、手や口を水で清めること。又はその水のことです。
「ちょうど」は「てみず」が転訛したものと言われています。

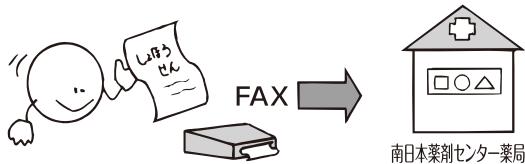
・水鶏(くいな)

ツル目クイナ科の鳥です。
昭和五十六年に沖縄の山原
地域のみに生息する固有種の
ヤンバルクイナ(山原水鶏)
は、ご存知だと思います。



病院・医院の処方せんをもらったら

FAX利用が便利です。



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)

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)

新型コロナ第7波も
だいぶおさまってきた
と思っていたら、今度
は台風が…。我が家も
久しぶりに2日間「停
電」を味わいました。
電気の有難さを再度
実感した次第であり
ました。朝晩少しすつ
秋の訪れを感じられる
ようになつきました。体調を崩さぬ
よう日々を過ごしてまいりましよう。

