

2023年1月433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12月1日現在
人口総数 589,445人



病気ではないけれど健康で
もない状態、つまり、「だる
い」「疲れやすい」「冷える」
といった不調も未病といえる
ので、「そういえば自分も思
い当たる」という人は、少な
くないと思われます。

未病の段階は、健康な状態
と病気の間で少しづつ体調が
変化しているため、自分では
体からのSOSに気づかない
のに、健診の検査数値の変化
でわかる場合もあります。
さまざまな検査方法がある
今、健診は自覚症状がない
未病を発見できるチャンス
です。必ず年に一度、健診
を受診し、結果を確認しま
しょう。



生活習慣病の人が、治療や
生活習慣改善を心がけること
は大切ですが、さらに未病の
人も自分自身の健康状態に
意識を向けるようにしま
しょう。

(引用・協会けんぽ
健康サポートより)

(地頭菌)

冬 号

? 未病とは

「未病」とは何か、ご存知
ですか。未病とは、「発病に
は至らないものの健康な状態
から離れつつある状態」を
指しています。自覚症状は
なくとも検査で異常がみら
れる場合と、自覚症状があつ
ても検査では異常がない場合
に大別されます。

病気ではないけれど健康で
もない状態、つまり、「だる
い」「疲れやすい」「冷える」
といった不調も未病といえる
ので、「そういえば自分も思
い当たる」という人は、少な
くないと思われます。

年に1度の
健康診断でチェック !

ます。

「病気になってしまって
からそれを治すよりも、病気
になりにくい心身をつくる
ことで病気を予防し、健康を
維持する」という予防医学の
重要性が認識されるにつれ、
「未病」も重要なキーワード
になってきてています。

自分が未病の状態だと気づ
いたときは、まずは自分の
体調や生活習慣に目を向けて
みましょう。今まで意識せず
に繰り返していた日常生活の
中に、その原因があるかも
しません。未病の段階で
食事習慣や運動習慣を見直
せば、病気になってしまって
から見直すよりも、健康な
状態への早期回復が期待でき
ます。

未病の段階で、自分の生活
習慣を見直していくことで
病気を予防し、病気になる
時期をでかけるだけ遅らせる
ことを目指しましょう。未病
への対策で病気の発症を遅ら
せるることは、日常生活に支障
がある期間をできるだけ短く
し、健康な状態で過ごせる
期間（健康寿命）をのばす
ことにつながります。

特集

はじめよう

未病対策



未病対策は健康寿命を
延ばすための大切な視点



日本は世界でもトップクラスの長寿を誇りますが、日本の平均寿命と、健康的な

生活を送ることができます。
健康寿命の間には、約10年のギャップがあります。

未病の段階で、自分の生活
習慣を見直していくことで
病気を予防し、病気になる
時期をでかけるだけ遅らせる
ことを目指しましょう。未病
への対策で病気の発症を遅ら
せるることは、日常生活に支障
がある期間をできるだけ短く
し、健康な状態で過ごせる
期間（健康寿命）をのばす
ことにつながります。

これから超高齢社会で、
「未病対策」は健康寿命の
延伸につながる大切な視点と
いえるでしょう。

病名シリーズ

コロナ禍で増加 新たな脂肪肝

「MAFLD（マッフルディ）」とは？

新型コロナ拡大の影響で家にいることが多い昨今、運動不足や食べ過ぎ、ストレスによる飲酒量の増加など、生活スタイルの乱れを背景に

脂肪肝は増えています。肥満や糖尿病があると、脂肪肝は悪化しやすくなります。脂肪肝を放置すると動脈硬化・心筋梗塞・脳卒中などのリスクが高まり、肝硬変や肝がんに進展する場合もあります。

①脂肪肝がある
②アルコール摂取歴がない
(エタノール換算男性30g
以下、女性20g以下)

③ほかの肝疾患原因がないとしていました。

やつきよくだより

脂肪肝は、お酒を大量に飲み続けた人がなる「アルコール性」と、お酒をあまり、または全く飲まない人でもなる「非アルコール性」に大別されます。



- ・アルコールの摂取はあってもなくても関係ない
- ・糖尿病や肥満がなくとも、中性脂肪や血压が高いなど
- ・メタボリックな原因があれば該当する



(泊)

寒締め（かんじめ）ほうれん草
地域に密着した主な冬野菜を紹介します（収穫時期は地域によって異なります）。
寒さに耐えるために葉に糖などを蓄える性質を生かし、冬の冷たい空気にさらす

農林水産省HPより抜粋

いいことづくしの冬野菜、煮物や鍋など、体が芯から温まる料理に使つて、寒い冬を乗り切りましょう。

心血管イベントリスクであるメタボリックな因子を伴う脂肪肝を全て拾い上げているのがNAFLDとの違いであり、肝臓だけでなく身体全体の予後を意識した定義です。

これまでの『非アルコール性脂肪肝疾患（NAFLD…）』の定義はこれまでの『非アルコール性脂肪肝疾患（NAFLD…）』の定義は

これから旬を迎える冬野菜。旬の野菜は栄養価が高く、市場にたくさん出回るのでも価格が手ごろなのも魅力です。白菜、ほうれん草、大根といった、冬に旬を迎える野菜たち。冬野菜の特徴は、寒さで凍ることがないよう、細胞に糖を蓄積するため、糖度の高い野菜が多いこと。食べたときに、冬野菜は甘くておいしいと感じるのはこのためです。また、ビタミンやカロテンなどの栄養価を多く含む野菜は、免疫力を高め、風邪の予防にも効果があるといわれています。

冬野菜

群馬 下仁田不夜

一般的な長ねぎに比べて白根の部分が太く、短いのが特徴。生では辛みが強いが、加熱すると、とろけるような柔らかい食感になり、独特の甘みと香りがあります。

雪の中で育てる「雪下にんじん」

新潟県中魚沼郡津南町で3月上旬から4月中旬に収穫されるにんじんです。豪雪

地帯での越冬野菜の保存法から生まれた栽培法で、前年秋に収穫できるにんじんを収穫せず、2メートル以上もの雪の中に埋めたままにしておきます。一般的なにんじんに比べて甘味が感じられ、にんじん特有の青臭さがありません。うま味成分のアスパラギンや、香り成分のカリオフィレンも豊富です。

ことで、通常より甘みを増したほうれん草。

くすりについて

錠剤について



薬にはさまざまな剤形がありますが、その中で最もよく利用されているのが錠剤です。錠剤とは薬の成分を圧力によって一定の硬度や形に固めたものをいいます。長所としては、飲みやすい、取り扱いや持ち歩きがしやすい、比較的長期保管が可能、などがあげられます。

錠剤の中でも飲み方や使い方、作られ方によつて様々な種類がありますので一部紹介していきます。

○□腔内崩壊錠

口の中に入れると唾液ですぐに溶けるため水なしで飲める錠剤です。加齢に伴いうまく飲みこめない方や、水分が制限されている場合でも飲みやすいようになつています。「口の中(Oral)で崩壊する(Dispersing)」という意味から「OD錠」という名前がついています。

○腸溶錠

薬を胃で溶かさずに腸で溶けるように設計された錠剤のことをいいます。薬の中には、胃から出る胃酸によつて効き目が失われる薬や、胃に大きなダメージを与える薬、吸収される場所が腸(小腸)に限定される薬などがあります。

錠剤の周りを糖やフィルムで覆うことで、薬の成分本来の苦みや臭みを隠し、飲みやすくした錠剤です。また、コーティングすることによって薬を光や湿気から守つて、安定性が増すなどの効果がでることもあります。

○徐放錠

薬の成分を徐々に放出する設計になつているもので、薬の効く時間をより長く持続させることができます。薬を飲む回数を減らしたり、副作用を軽減したりすることができます。噛んだり碎いたりして内服してしまつと、薬の濃度が短時間で高くなり、副作用が出やすくなつてしまつます。



(寝る前の準備)

寝る1~2時間前に、38~40℃のぬるめのお風呂に入るのがおすすめです。冬に限つたことではありませんが、

深部体温(体の内部の体温)

が下がりだしたときに眠気が訪れます。そこで、入浴によつていつたん深部体温を上げ、下がつたときの落差を作り出すことで、眠りにつきやすくなります。

(朝、目覚めるとき)

には、光の力を借りましょう。太陽の光が最も強くて効果的ですが、日の出の遅い冬は、室内の照明を上手に活用して下さい。タイマーつきの照明などを使い、起床

現代ではみかんと言えば一般にウンシュウミカンを指しますが、これは江戸時代に薩摩の長島で生まれたもの。うちに太陽の光を浴びるようになります。



ため、靴下を履くと放熱の妨げになります。

ただ、体感や好みには個人差があるものです。例えば、どうしても足先の冷えがひどくて寝付けないようであれば、靴下を履いたほうが眠れるかもしれません。上記の内容を目安としつつ、自分が「心地良い」と感じられることを大切にしてください。

あまり神経質に考えるよりも、リラックスできることのほうが大切です。

(東郷)

参考資料・ファーマライズ
H D 薬局新聞

寝室の室温は、冬であれば16℃前後が好ましいと考えられます。厚めの敷き布団と、肩まで覆う掛け布団を使用するとよいでしょう。足が冷えるようであれば、靴下で足先まで覆つてしまつよりも、レッグウォーマーのほうが望ましいと考えられます。深部体温が下がつていく際には手足から放熱する

引用・水野一枝「睡眠環境」、日本睡眠改善協議会
「基礎講座 睡眠改善学」、サワイ健康推進課より。

M i k a n などと呼ばれて
います。



(次ページへ)



Cooking

明太とろろ鍋

寒い季節はお鍋を食べる機会が増えますよね。
しかし、毎回同じ味付けだと飽きてしまうことも、。
そこで今回はいつもの鍋とはひと味違う変わり種鍋レシピをご紹介します。

材 料 (4人分)

○累材

- | | | | |
|-------|------|------|-------|
| ・鶏もも肉 | 400g | ・水 | |
| ・木綿豆腐 | 360g | ・白だし | |
| ・春菊 | 150g | ・料理酒 | |
| ・まいたけ | 100g | ・しょう | |
| ・しめじ | 100g | ・みりん | |
| ・長芋 | 200g | ・塩 | |
| ・明太子 | 100g | | |

○スープ

- ・水 800ml
 - ・白だし 80ml
 - ・料理酒 大さじ2
 - ・しょうゆ 小さじ1
 - ・みりん 小さじ1
 - ・塩 小さじ1/2

作り方

準備：明太子は薄皮を取り除き、ほぐしておきます。

長芋は皮を剥いておきます。

春菊は根元を切り落としておきます。

- ①春菊を5cm幅に切ります。

②まいたけをほぐします。

しめじは石づきを切り落とし、小房に分けます。

③木綿豆腐を8等分に切ります。

④鶏もも肉を一口大に切ります。

⑤長芋はすりおろします。

⑥鍋にスープの材料と②③④を入れて蓋をし、中火で10分程度加熱します。

⑦鶏もも肉に火が通ったら①を入れて⑤をのせ、蓋をして2分程度中火で加熱し、春菊がしなりしたら明太子をのせて完成です。

食材を切って長芋をすりおろしたら、あとは煮込むだけ！ご飯やマグロにかけていただくことの多いところですが、鍋の具材としても楽しめるんです。お好きな具材を追加しても美味しく楽しめそうですね。寒い日にぜひお試し頂きたいレシピです。

引用：Kurashiru（納）

（前ページより）
ところで、かつて柑橘類は食用ではなく薬用として伝来することが多かったたようですが、橙皮、枳実、橘皮など様々な生薬があり、概ね理気健脾（胃腸を整え氣の巡りを良くする）薬として用いられています。果皮或いは果実を皮ごと使うものが多く、みかんも陳皮（成熟果皮）、青皮（未熟果皮）という生薬になりますが、これは薬効成分が

皮に多く含まれているためです。みかんの皮といえば食卓でも活躍する薬味ですね。

民間薬として有名なのは焼きみかんです。風邪のひき始めや胃腸の調子が悪い時に、皮ごと焼いて頂きます。皮の薬効成分が果肉に移行するので果肉だけ食べても良いのですが、やはり皮ごと頂くほうが効果があるようです。また、熱湯や熱燗の日本酒に入れてよく漬し、少

ずつ飲んでも良いでしょう。
成分が丸ごと摂れますし、
体が温まって血流が良くなる
のでよく効きま
す。

食べる以外に
も、浴湯料や
掃除など、みか
んの利用方法は
まだまだ沢山
あります。興味がある方は
是非調べてみてください。

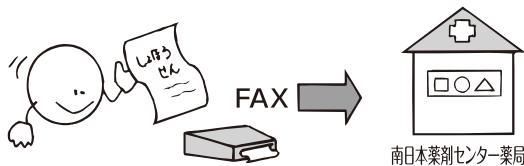


(久保田
さい。



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。

明けましておめでとうございます。
旧年中は、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。



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。 ※FAX送信の際は確認のお電話を頂けると幸いです。
本 店	FAX 267-6144	
谷山中央5-15-1	TEL 267-4365	
8:30~22:00 (年中無休)		
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)		
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)		
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)		

地域住民の為、患者志向型
薬局を目指して今年も、頑張
ります。どうぞよろしくご指導の
程

その結果、本年度は弊社
とつて革新的な変革が起てる
ような年に成ればと思つて
行きます。

まだコロナが猛威を振るつて
おりますが、ウイズコロナで
日常生活も徐々に元に戻り
つつあります。

製薬会社による薬の出荷
調整問題、電子処方箋への
対応、オンライン投薬指導、
健康保険証とマイナンバーカード併用等への投資など、
今年こそ三年間滞つていた
課題に果敢に挑戦したいと
思つております。

