

2023年4月434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

やっきよくだより PHARMACY NEWS

春号

◆鹿児島市の人口(推計)◆

令和5年3月1日現在
人口総数 588,609人

特集

カリウムを知ろう



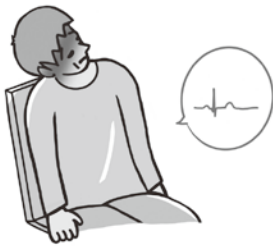
カリウムは、身体の機能を正常に保つために必要不可欠な栄養素である「ミネラル」の一つです。野菜や果物、肉、魚など多くの食品に含まれています。



高カリウム血症

食べ物などからたくさんのカリウムを摂取した場合でも、腎臓の働きが正常であれば、余分なカリウムは尿から体外へ排出されます。一方、腎臓の働きが悪くなると、カリウムを尿中に排出する機能が低下するため、体内にたまりやすくなり、カリウム値が高くなります。また、一部の降圧剤や鎮痛剤、利尿剤などの影響でもカリウム値が上昇することが

あります。カリウム値は、少し高い程度では無症状のことも少なくありません。しかし、高くなりすぎると、吐き気や脱力感、脈の乱れなどの症状が現れることがあります。カリウム自体が腎臓に悪いわけではなく、カリウムが上昇することで、不整脈など心臓に負担を与えることが問題です。カリウム値が高い場合の治療としては、カリウムを多く含む食品の摂取を制限したり、薬で体内のカリウムを排出したりします。薬の影響が疑われる場合は、医師の判断で薬を変更したり、中止したりすることもあります(自己判断での中止は危険なのでやめて下さい)。



低カリウム血症

低カリウムを起こす原因には、カリウムの摂取量が少ない、体外に出ていくカリウムの量が多い、などがあります。高カリウム血症と同じく、薬剤に起因するものもあります。カリウムは、いろいろな食材に含まれているため、通常の食事では不足することはないといわれています。よって、カリウムの摂取量が少ないことが原因の低カリウム血症は、頻度としては少ないことになりま



す。注意すべきは、体外へのカリウムの過度の流出です。夏場大量の汗をかいたり、嘔吐下痢の症状が続いた場合は、カリウムが体外に排出されてしまうので、補給が必要です。

野菜や果物、海藻類に多く含まれる傾向にあります。また、大根は皮つき生で100gあたり230mgであるのに対し、切り干し大根になると3,500mg、バナナは生だと100gあたり360mgであるのに対し、ドライバナナになると1,300mg程度になるなど、同じ食材でも状態によってカリウムの含有量が大幅に異なることもあります。

飲料では、烏龍茶は少なく、玉露は多い、紅茶は少ないがコーヒーマルチは多い、ぶどうジュースは少なく、みかんジュースは多い(共にストリート)傾向にあります。また、カリウムは水に溶け出しやすい性質があります。カリウムを摂取したい人は、電子レンジで加熱することで、水で流れ出るのを防ぐことができますし、逆にカリウム摂取を控えたい人は、ゆでたり水にさらすことで、摂取量を減らすことができます(ゆで汁は食品から出たカリウムを含んでいるので使用しないように)。

参考文献・アストラゼネカ

「高カリウム.jp」

大塚製薬株式会社

「腎臓のいろいろ」

(成澤)

病名シリーズ

機能性デイスぺプシア

機能性デイスぺプシアは、胃に炎症や潰瘍などの異常がないにもかかわらず、胃痛や胃もたれといった胃の不快感を起す病気です。主な症状は食後の胃もたれ、早期満腹感、みぞおちの痛みや焼ける感覚などがあります。胃が十分に働かないことで食べたものをスムーズに十二指腸に送れなかったり、胃酸過多の状態になったりするのが主な原因です。



治療法とセルフケア

●薬で胃の機能を高める

機能性デイスぺプシアは、胃の運動機能が低下している状態です。治療薬には、消化管の運動機能を改善する薬や、胃酸の分泌を抑制する薬などが用いられます。



●食生活で

胃に負担をかけない

辛い食品など刺激の強いものや、脂肪分の多い食品をなるべく避けましょう。食事はできるだけ決まった時間に摂り、よく噛んで、ゆっくり食べて、腹八分目を守ることを。また、就寝直前の飲食は避けましょう。タバコはやめて、アルコールも摂りすぎないように注意してください。



●運動などで

ストレスの軽減を

日常生活では、ストレスの軽減に努めます。運動は胃の働きを高める作用も期待できます。ウォーキングなどの軽い運動でいいので、体を動かす習慣をつけてください。過労も大敵。十分な睡眠時間をキープし、体調がすぐれないときは無理をしないことです。



●定期健診を

受けることが大事

病気は未然に防ぐことが大事です。症状がなくても、40歳以上であれば、年に1回は胃腸の検査を受けることをおすすめします。また、胃に不快な症状があり、しばらくしても改善しなければ、医療機関を受診してください。



引用…サワイ健康推進課

(丸山)

植物が与える人への影響

植物が与える人への影響とはどんなものでしょうか？花と緑に見られる効果についてご紹介します。

花

花が与える人への影響

認知能力の改善効果

農研機構の研究によると、フラワーアレンジメント活動を通して認知機能の改善が認められました。研究では、スポンジ上の●▲■などの印に、決められた順番で花材をアレンジしていく作業を繰り返すことによって、空間認知能力や記憶力の向上、注意障害が改善したケースが報告されています。

社会性の向上

フラワーアレンジメント活動を継続した結果、参加者のコミュニケーション力が改善され、社会性が向上するという研究結果が出ています。この研究では、グループの活動で、参加者同士が作品を通じてお互いに関心を持ち合い、コミュニケーションを取ることによって社会性の向上につながったと考えられています。

緑

緑が与える人への影響

緊張を緩和する効果

緑には、緊張を緩和する効果があります。研究によると、診察室に植物がない状態よりも、観葉植物や切り花、ハーブを置いた状態でRPP値が平均で最大1200下がったそうです。RPP値とは、心拍数と最高血圧を掛け合わせた値で、緊張している状態だと高くなります。つまり、診察などに緊張状態にあっても、部屋に花や植物を置くことで緊張がやわらぐと言えます。

植物には不思議な力があり、人との関係性が非常に強いのです。

花やグリーンが飾ってあると気分が良くなりますし、贈ったり貰ったりしても、とても気持ちのいいものです。

参考…農林水産省HP

(東小蘭)

くまのりん

薬の正しい服用タイミングについて

お薬の飲み方は一般的に食後が多いですが、「食事の前や食事中に飲んでもいいのではないか？」と疑問に思われる方も多いのではないかと思います。そこで今回は、お薬によって飲むタイミングが違理由についてご紹介します。

お薬の飲み方には、大きく分けて「食前」、「食後」、「食間」、「就寝前」、「頓服」があります。まずは、それぞれの飲み方について簡単に説明します。

「食前」とは、食事の20～30分前で、胃の中に食べ物が入っていない時のことを指します。「食後」は、食事が終わってから20～30分後のことです。次に「食間」ですが、これは食事のことを指すのではなく、食事と食事の間という意味で、食後2時間くらい経った時をいいます。「就寝前」は、寝る前30分くらいです。「頓服」とは、毎回決まった時間に飲むのではなく、症状があるときに服用することを指します。

それぞれのお薬によって、これまで述べてきた飲み方が決められています。

ではなぜこのように細かく

お薬を飲むタイミングが決まっているのでしょうか？それは、お薬の性質と飲むタイミングの間に密接な関係があるためです。それぞれ決

まったタイミングで飲まないこと、食事の影響によってお薬が身体に吸収される量や速さが変化して、お薬の効果が弱まってしまうことやお薬が効きすぎて副作用が出やすくなってしまうことがあります。

内服薬は、食べ物と同じように消化管から身体の中に吸収されるため、食べ物の消化に伴い様々な影響を受けます。

お薬は指示通りに正しく飲むことで、効果が発揮されます。自己判断でタイミングを変えずに、医師や薬剤師に相談しましょう。

参考資料…日医工株式会社

薬の正しい使い方

(坂元)

桜の味がずるん

春によく見かける『さくら味』ってどんな味？

春になると、コンビニやカフェで見かけるようになる『さくら味』の商品、一体どんな味なのでしょう。

桜の花は本来、食べるものではありませんが『さくら味』と聞いて、あの独特の甘い味をイメージする人も多いことでしょう。

そもそも『さくら味』とはどのような味のことを指すのでしょうか。

一般的にさくら味とは『桜の葉や花の風味』です。主に桜の葉を塩漬けにしたときに生成される『クマリン』という成分が一般的に『さくら味』と呼ばれる風味を生み出していると考えられています。

クマリンは生の葉や花の中では他の物質と結合した状態で細胞の中にあるため風味はしません。葉や花を塩漬けにしたり、粉碎することで細胞外の酵素と反応してクマリンが生成され独特の風味がするようになります。

多くの日本人が『さくら味』をおいしいと感じるのはなぜか。

『さくら味』自体が好き、という場合もあると思いますが、さくら味のおいしさには『桜』の持つイメージが大きく影響していると考えられます。

人は味を感知するとき、味そのものだけでなく、目や耳などから入る情報に大きく影響を受けます。

日本人が持つ、『桜』に対する良いイメージが『さくら味』に好影響を与えていると思われる。

参考…オトナンサー編集部

…アドバイザー水野考貴

(前田)



女性の味方!

タンポポの力



春です。梅から始まり、菜の花や木蓮、桜にチューリップ……何処を見ても花が溢れる季節。草木が堅く結んだ蕾を解くように、重たいコートを脱ぎ捨てて数年ぶりの花見へと繰り出す人もいることでしょう。さて、そんな私達の足元にも小さな春は満ちています。今回の主役は黄色い野の花、タンポポです。

タンポポはユーラシア大陸に広く分布するキク科の植物です。自然の豊かな場所にはカントウタンポポなどの在来種が分布していますが、町中には外来種のセイヨウタンポポに分があるようです。また、九州ではかつては白い花を咲かせるシロバナタンポポのみで黄色のタンポポは見掛けなかったという話があります(タンポポ調査・西日本2015より)。黄花を見慣れた今の私達には少し不思議な感じがしますね。

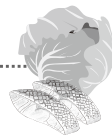
タンポポは見るだけでなく食材としても使いやすい野草です。葉をベーコンで巻いてチーズをまぶして焼いたり、お好み焼きの具材にしたり。

(次ページへ)



Cooking

桜鯛のグリル 春キャベツソース



材料 (2人分)

- 鯛 (切り身) … 2切れ
- 春キャベツソース
 - キャベツの葉 …… 2~3枚
 - オリーブ油 …… 大さじ3
 - にんにく (つぶす) …… 2かけ分
 - 赤とうがらし …… 1/2本
 - アンチョビ (フィレ) …… 1~2枚
 - キャベツのゆで汁 …… 大さじ2~3
 - 塩 …… 一つまみ
 - バター …… 20g
 - 塩 …… 少々
 - こしょう …… 少々
 - 小麦粉 …… 適量
 - サラダ油 …… 大さじ1+1/2

作り方

- 鯛は、皮に1本切り目を入れ、塩・こしょうを各少々ふる。2~3分間おいてから、薄く小麦粉をまぶす。
 POINT / 皮に5mmほどの深さの切り目を入れると、火の通りがよくなり、塩こしょうのなじみも良くなる。また、焼いている間に身が丸まってしまうのを防げる。
- フライパンにサラダ油大さじ1+1/2を中火で熱し、鯛の皮を下にして入れる。フライ返しなどでしばらく押さえ、皮にしっかり火が通ったら、弱火にしてフライパンを小まめに動かしながら、八割がた火を通す。
 POINT / 皮から入れたらすぐにフライ返しなどで押さえ、皮が縮んで身が丸くなるのを防ぐ。
- 身をひっくり返して火を止め、フライパンの油を紙タオルでふき取り、そのままおいて余熱で火を通す。
 POINT / 皮を下にした状態でほとんど火を通す。身の側を下にしたら火を止め、余熱だけで火を通すと、ふっくらと仕上がる。
- 【春キャベツソース】をつくる。キャベツの葉を太めの細切りにして、たっぷりの湯でゆで、ざるなどに上げる。ゆで汁はとっておく。
- フライパンにオリーブ油、にんにくを入れて火にかけ、にんにくが焦げないようにフライパンを傾けながらじっくりと火を通す。にんにくがきつね色になったら赤とうがらしを加えて軽く温め、アンチョビを加えて混ぜる。にんにくを取り出し、④のキャベツのゆで汁、塩を加えて混ぜる。ゆでたキャベツ、バターを加えて、よく炒め合わせる。
 POINT / オリーブ油とキャベツのゆで汁をよくなじませたところに、ゆでたてのキャベツを加える。
- 器に⑤の【春キャベツソース】を敷き、③の鯛を乗せる。

引用・きょうの料理レシピ2007/3/12 落合 務 四季の味 (大谷)

(前ページより)
特に春は葉に苦味が少なく、花と一緒にサラダに使っても綺麗です。また、根を使ったタンポポコーヒーや全草を使ったタンポポ茶は、妊娠・授乳中の女性や小さな子供にも安心なノンカフェイン飲料としても有名です。単にカフェインが含まれていないだけ

ではなく、タンポポには女性ホルモンを活発にして母乳の出をよくする作用があるため、古くからお母さん達の強い味方でした。また、美肌効果や苦味健胃(苦味成分が胃の調子を改善する)作用、むくみを取る利尿作用など、様々な嬉しい効果があります。ただし、利尿作用の元で

もあるカリウムが多く含まれているので、腎臓の病気がある人は注意してくださいね。
(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。

新年度スタートの新たな気持ちで刊行しました薬局だより春号いかがだったでしょうか? 本年度も変わらぬご愛読の程、よろしくお願ひ致します。さて、新型コロナウイルスも感染法上の位置づけが5月には5類に移行する予定で、長期にわたった世界的規模の騒動もひと段落迎えられるそうです。ですが、この教訓を忘れることなく、我々医療関係者は勿論、皆様も必要な感染対策は継続して、変異型や新ウイルスが流行らないよう今後も心がけていきましょう。



- 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)
 - 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)
 - 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)
 - 紫原店** FAX 297-6861
紫原3丁目33-8 TEL 297-6851
9:00~19:00 (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)
 - 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)
 - 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)
 - 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)
 - 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)
 - 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)