

2023年7月435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

## 夏号

◆鹿児島市の人口(推計)◆

令和5年6月1日現在

人口総数 587,919人

### 特集

## 『ラジオ体操』は 究極の全身運動



多くの人が一度はやったことのあるラジオ体操。実はすごい効果があるのです。しっかりと行うことで、心と体の健康に役立つ様々な効果が期待できます。

#### ① ラジオ体操に期待できる効果



① **体型の維持**  
ラジオ体操を継続して行っている人は、二の腕の太さや脂肪、太ももの太さが細かったということが報告されています。これらは肥満度を表す『BMI』や体脂肪との関連性が高く、同年代の人よりも体型維持がされていると考えられます。

#### ② 血管を若々しく保つ

ラジオ体操を継続して行っている人は、実年齢よりも血管年齢が若いと調査で推測されています。

#### ③ 呼吸機能を保つ

ラジオ体操は筋肉や姿勢、体の柔軟性などに良い影響を与えることから呼吸機能を保つ効果が期待できます。

#### ④ 骨粗鬆症の予防

骨は運動で適度な刺激を与えられると骨密度が高くなる性質をもっています。ラジオ体操の跳び跳ねる運動によって骨に刺激が加わることで骨密度を高められます。

#### ⑤ 心身状態を良好に保つ

ラジオ体操を継続している人は、健康に関する質を評価するスコアで、『身体機能』『活力』『日常役割機能(精神)』の項目で国民基準を大きく上回ったと報告されています。ラジオ体操で健康状態を良好に保っていると、日常生活で大きな支障なく過ごせるでしょう。その結果、心も体も良好な状態になっていると考えられます。

#### ラジオ体操の効果をも高めるポイント



ただ、なんとなく行っただけではもったいない。ポイントをおさえて行うことが大切です。

- ・全身を大きく動かす
- ・体をできるだけ大きく動かし、全身の筋肉が伸びるように行いましょう。

・1つずつの動きを確実に

ラジオ体操第一は13種類の運動から構成されています。それぞれの運動ごとに使う筋肉や関節が異なるため、一つずつの動きを確実に行うことで、ラジオ体操の効果により高めることができます。

#### ・毎日継続する

ラジオ体操第一は一回あたり3分ほど。隙間時間でもできる体操なので、毎日時間を見つけて実践することをおすすめします。一回ではなく、できる人は複数回行うのが理想的です。

#### ラジオ体操を行うときの注意点



#### ・体調が悪いときは無理をしない

ラジオ体操は手軽にできる運動ではありますが、少なからず体に負担がかかります。毎日継続して行うことは大切ですが、無理して行っただけでは翌日以降にできなくなってしまうかもしれません。体調がすぐれないときは無理せず回復に努めましょう。

#### ・手足がぶつからない広いスペースで

#### ・ある人は座って行う

高齢の人や筋力が少ない人は転倒しないように座って行いましょう。

ラジオ体操は、アプリで音楽をダウンロードすることができ、スマホさえあればいつでもどこでも流すことができます。毎朝、NHKのラジオ体操の放送に合わせて朝6時30分から行うこともよいのですが、高齢者にとって、朝起きてから45分間は、心筋梗塞や脳卒中のリスクが高い危険な時間帯です。朝から活発に動こうと起き抜けに運動を行うのは非常に危険です。また、就寝する2時間前よりも後にやることはおすすしめしません。就寝直前に運動すると体温が上昇してしまい、睡眠に悪影響になることがあります。

一方で、就寝の2時間前までに運動を終わらせておくと、睡眠に良い影響があると言われています。夜にラジオ体操を行う場合は、就寝の2時間前までに終わらせましょう。何をやっても運動が続かない人こそ、ラジオ体操を日々の健康習慣に取り入れてみてはいかがでしょうか。



出典：Webマガジン

『からだにいいこと』

(泊)

病名シリーズ

# 蕁麻疹

蕁麻疹って  
どんな病気ですか？

蕁麻疹は皮膚の一部が突然に赤くくつきりと盛り上がり、しばらくすると跡かたなく消えてしまう病気です。大抵は痒みを伴いますが、チクチクとした痒みに似た感じや焼けるような感じを伴うこともあります。個々のブツブツや赤みは数十分から数時間以内に消えますが、中には半日から1日くらいまで続くものもあります。

蕁麻疹の治療法は？

蕁麻疹の治療の第1は、できるだけ原因・悪化因子を取り除く、または避けるようにすることです。第2は薬による治療です。蕁麻疹は主な原因であるヒスタミンの作用を抑えるために、抗ヒスタミン薬または抗ヒスタミン作用のある抗アレルギー薬が用いられます。外用薬は多少痒みを軽減する程度であり大きな効果は期待できません。

いつになったら治るのでしょうか？



ほとんどのものは、たまに一度だけ現れるか、繰り返して起きても1ヶ月以内に起こらなくなります。原因のはっきりしているものは、過敏性にしても何ヶ月、あるいは何年かの時間が経過するうちに次第に低くなることも多いようです。

一方原因のはっきりしない慢性蕁麻疹の場合は、自身では症状の出現を避けることができず蕁麻疹の出没を繰り返すことが珍しくありません。そのため長期にわたり薬を飲み続ける必要がありますが、ほとんどの場合は少しずつ薬の量を減らすことができ、やがては薬を中止できるようになります。

引用…皮膚科Q&A

(久瀬)

## 緑茶の成分と効果効能

様々な成分が含まれている緑茶は、おいしいことはもちろん、効果効能も注目されています。緑茶に含まれている成分と、その特徴を解説します。

がん予防に、コレステロールに、酸化作用に、注目のカテキン

カテキンは緑茶特有のポリフェノールで、スッキリとした透明感のある味のもとでもあります。緑茶に含まれる成分の中でも特に注目度が高いカテキンは、たくさんの働きがあると分かっているのです。

代表的なのはがん予防の働きです。また、血中コレステロールを低下させる働きも知られています。病気や老化につながる活性酸素を消去する酸化作用も、カテキンの特徴です。

美容にも健康にも嬉しいビタミンC

緑茶にはビタミンCがたっぷり含まれています。ビタミンCは様々な病気の予防に役立つと考えられます。また、コラーゲンの生成にも

必要な成分です。そのため、美容にも健康にも役立ちます。

アンチエイジングに役立つビタミンE

酸化作用があることで知られているビタミンEは、アンチエイジングに役立ちます。

歯を強くするフッ素

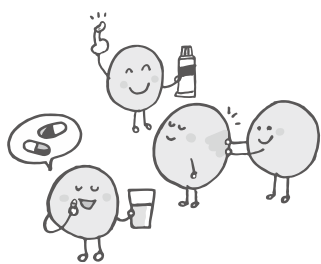
歯を酸に強い膜で覆うフッ素は、虫歯予防に役立ちます。フッ素は、若芽よりも成長した葉に多く含まれる成分です。そのため、フッ素のより多く含まれている緑茶を飲むなら、一番茶より番茶をおすすめします。

緑茶にはほかにもいろいろな体にいい成分が含まれています。しかし、体に良いからといって取りすぎは禁物です。「健康のために！」「美容のために！」と気合を入れて続けようとするのではなく、まずは「おいしい」と感じる緑茶を探してほどほどに楽しみましょう。

引用…お茶の専門店

H O J O H P

(松元)



くすりUNISON

あなたのくすり  
いくつ飲んでますか？

なぜ、高齢者では  
くすりの数が増えるの？

高齢になると、複数の病気を  
持つ人が増えてきます。

病気が数が増え、受診する  
医療機関が複数になることも  
くすりが増える原因となります。

75歳以上の高齢者の4割は  
5種類以上のくすりを使って  
います。高齢者では、使って  
いるくすりが6種類以上にな  
ると、副作用を起こす人が増  
えるというデータもあります。

なぜ、高齢者では  
副作用が起こりやすいの？

高齢になると、肝臓や腎臓  
の働きが弱くなり、くすりを  
分解したり、体の外に排泄し  
たりするのに時間がかかるよ  
うになります。

また、くすりの数が増える  
と、くすり同士が相互に影響  
し合うこともあります。

そのため、くすりが効きす  
ぎてしまったり、効かなか

たり、副作用が出やすくなっ  
たりすることがあります。

相談する時は具体的に  
どうすればいいの？

・使っているくすりは、必ず  
全部伝えましょう。くすり以外  
で毎日飲んでいる健康食品や  
サプリメントがある場合は、  
その情報も伝えましょう。

・いつ頃から、どのような  
症状が出てきたのか、気にな  
る症状についてメモして  
おきましょう。

日頃から、  
注意しておくことは？

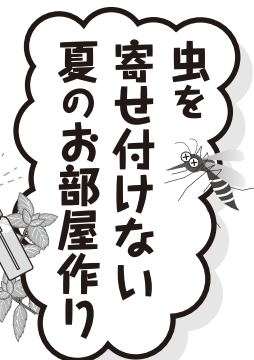
・日頃から、かかりつけの医師  
や薬剤師を持って、処方されて  
いるくすりの情報を把握して  
もらっておくのが安心です。

・自分の処方されているくす  
りがわかるように、お薬手帳を  
持ちましょう。お薬手帳は1  
冊にまとめておきましょう。



一般社団法人 くすりの適正  
使用協議会ホームページより

(倉野)



湿気が多くて暑い季節。  
活動的になった虫たちが家の  
中に入ってきて、追い出す  
のに頭を悩ます...ということ  
もありますよね。薬局では  
様々な虫除けの薬や殺虫剤が  
並んでいます。ナチュラル  
思考の方には不安もあつて  
あまり強い成分は使いたく  
ないもの。今回は、虫を殺す  
のではなく、『寄せ付けない』  
をキーワードにハッカ油を  
使った対策法をご紹介します。

☆ハッカを嫌う虫(蚊・アブ・  
ダニ・ブユ・ゴキブリ・コ  
バエ・蟻・カメムシなど)

網戸や玄関にシユシユと  
虫除けスプレアの作り方

ハッカ油 40〜60滴、精製水  
90ml、消毒エタノール10mlを  
混ぜるだけで簡単に虫除け  
スプレーができます。

網戸や玄関に毎日シユシユと  
とたつぷり吹きかけて、1週  
間くらい続けると効果が期待

できます。風が通るたびに  
ミントの爽やかな香りも楽し  
めます。

虫除けスプレーで  
フローリングを掃除

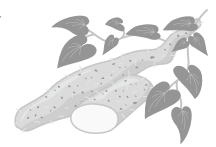
ハッカ油には、殺菌力や  
消臭力があり、裸足でべた  
べた歩く夏の床もさっぱり  
します。フローリングワイ  
パーのウエットシートに虫除  
けスプレーをたつぷりと吹き  
かけて使うのがおすすです。  
雑巾派の方は、バケツに  
水を張って直接ハッカ油を  
数滴垂らして雑巾を絞って  
お掃除しても◎。また、こま  
めにお掃除ができないカー  
ペットには重曹にハッカ油を  
数滴混ぜた重曹パウダーが  
おすすです。カーペットに  
重曹パウダーをふりかけて  
2〜3時間置いたら掃除機で  
吸い取るだけで対策できます。  
※注意点として、ハッカ油や  
アロマオイルは猫にとっては  
有害とされています。猫の  
いるご家庭では使わないよう  
にして下さい。

これからの季節、ナチュラ  
ルな虫除け対策として試して  
みて下さい。

参考・キナリノ

(松村)

美味しい  
山の薬



作物には旬以外の時期は  
出回らないものもありますが、  
中には一年を通して楽しめる  
ものもあります。山芋もその  
一つで、収穫期は主に春と  
秋ですが、長期保存が可能な  
ため夏でも大活躍の食材で  
す。消化酵素を多く含んで  
いるので、胃腸が弱いやすい  
夏場は生で頂くのがお勧め  
です。野菜売り場で一般に  
目にする山芋は栽培品で、天  
然物は自然薯と呼んで区別  
されます。自然薯を使った  
食べ物といえば、薩摩の銘菓  
もつちりとした食感も自然薯  
の粘り気のお陰です。

山芋または自然薯はヤマノ  
イモ科の蔓植物ヤマノイモの  
根茎です。ヤマノイモの葉は  
細長いハート型で、夏には  
小さな白い花を穂状に付け、  
秋になると三枚の丸い翼が  
集まった形の実が鈴生りに  
なります。乾燥した実が風に  
揺れている様子は、涼しげ

(次ページへ)

# Cooking

## 肉みそかけ冷やし中華

こってり肉みそにはシャキシャキのせ野菜がよく合います。  
細切りキャベツをたっぷり麺に混ぜ込んで。

**材料** (2人分) 1人分 459kcal

- ・中華麺……………2人分
- ・ごま油……………大さじ1
- 下味 { 塩……………少々
- こしょう……………少々
- ・豚ひき肉……………200~250g
- ・しょうが……………1かけ
- ・にんにく……………1かけ
- ・キャベツの葉……………4枚

- ・にんじん……………1/2本
- ・みそ……………大さじ3~5
- ・酒……………大さじ2
- ・砂糖……………大さじ1
- ・サラダ油……………大さじ1
- ・ごま油……………大さじ1
- ・しょうゆ……………小さじ1
- ・こしょう……………少々

**作り方**

- ① 麺はたっぷりの熱湯で表示の時間どおりゆでて、ざるに上げ、流水の下でかるくもみ洗いする。これでぬめりが取れ、歯ごたえのよい麺に。  
水けをきいたら塩、こしょう各少々をふり、ごま油大さじ1を加えてからめる。残りの麺も同様にしたら、盛りつけまで冷蔵庫でおやすみ。  
このふた手間で麺は大変身！  
麺だけでもおいしくいただけるくらい。
- ② しょうがは皮をむき、にんにくとともにみじん切りにする。フライパンにサラダ油とごま油を入れて中火にかけ、しょうがとにんにくを炒める。香りが立ったらひき肉を加えて炒め、色が変わったらみそ、酒、砂糖、しょうゆ、こしょうとひたひたの水を加えて、とろりとなるまで7~8分煮つめる。
- ③ にんじんは皮をむき、縦に幅2mmの薄切りにしてから細切りにする。キャベツは幅3mmの細切りにして麺と合わせ、皿に1/4量ずつ盛って肉みそをかけ、にんじんのをのせる。

オレンジページレシピより (山下)

(前ページより)  
ですが少し物寂しい感じもして中々風情があります。実は食用になりませんが、実とは別にむかごが付きます。こちらは食べられます。豆ご飯のようにお米に混ぜて炊いたり、乾煎りして塩をまぶすだけでも美味しいおやつになります。銀杏と合わせて二色で楽しむのもお勧めです。

また、ヤマノイモの根茎は

食用だけでなく、山薬(サンヤク)という生薬としても使われています。滋養強壮剤として、胃腸を整え、病後の衰弱や過労、寝汗等にも用いられる他、頻尿や咳等にも用いられます。有名な漢方薬にも使われているので知らないうちに利用している人もいるかもしれませんね。

中国最古の本草書(植物の専門書)では命を養うために常用可能な生薬として紹介



されている山薬。医食同源という言葉がよく分かる山の恵みです。

(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。

編集後記

先日、普段はあまり自分からは率先してしない家の「草むしり」を、何を思ったかやってみたのはいいのですが、「虫よけスプレー」を面倒くさがって使わなかったら、ものの見事に腕・足などたくさん刺されました。1週間ほど湿疹痒みが続き、ひどい時は眠れない程でした。「おじさんの古い血なんかおいしくないのに…」悔やんでも後の祭りでした。今回の薬局だよりも虫よけスプレー情報載せてあります。ご参考にさせていただきます。

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。

<p><b>本店</b> FAX 267-6144 TEL 267-4365 谷山中央5-15-1 (年中無休)</p> <p><b>慈眼寺店</b> FAX 260-4197 TEL 267-0871 谷山中央5-17-5 (8:30~17:30 土・日・祝休)</p> <p><b>坂之上店</b> FAX 284-6375 TEL 284-6373 坂之上2-14-12 (8:30~18:30 土13:30まで 日・祝休)</p> <p><b>中山店</b> FAX 284-7882 TEL 284-7881 山田町739番地 (8:30~18:30 土13:30まで 日・祝休)</p> <p><b>吉野店</b> FAX 210-7651 TEL 210-7650 吉野町2381番地4 (8:30~18:30 土13:30まで 日・祝休)</p>	<p><b>上荒田店</b> FAX 204-9361 TEL 204-9360 上荒田町26番19号 (8:30~19:00 土13:30まで 日・祝休)</p> <p><b>紫原店</b> FAX 297-6861 TEL 297-6851 紫原3丁目33-8 (9:00~19:00 日・祝休)</p> <p><b>鴨池新町店</b> FAX 297-4010 TEL 297-4050 鴨池新町5-8-1F (8:45~18:45 土13:15まで 日・祝休)</p> <p><b>やくし店</b> FAX 269-7850 TEL 269-7766 東谷山4-33-6 (9:00~18:00 土13:00まで 日・祝休)</p> <p><b>きよみ橋店</b> FAX 821-2289 TEL 267-0668 小松原2-35-8 (9:00~18:30 土13:00まで 日・祝休)</p>
---	---