

2023年10月436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5年9月1日現在
人口総数 587,151人

健康な状態と要介護状態の中間の段階を指します。年齢を重ねていくと、心身や社会性などの面でダメージを受けた時に回復できる力が低下し、これによって健康に過ごしていた状態から、生活を送るために支援を受けなければならぬ要介護状態に変化していきます。フレイルは以下の3つの種類に分かれます。

①身体的フレイル
運動器の障害で移動機能が低下したり（ロコモティブシンドrome）、筋肉が衰えたり（サルコペニア）する等が代表的な例です。高齢期になると、筋力は自然と低下していくきます。

②精神・心理的フレイル
高齢になり、定年退職や、パートナーを失つたりすることで引き起こされる、うつ状態や軽度の認知症の状態等を指します。

ポイント1 栄養
食事は活力の源です。バラ

●フレイル予防の3つのポイント

フレイル予防は日々の習慣と結び付いています。以下のポイントを見直すことで活力に満ちた日々を送りましょう。

3. 色々な食品を食べましょ

う。それぞれの食品に含ま

ンスのとれた食事を3食しつかりとります。またお口の健康にも気を配りましょう。

参考.. 厚生労働省 広報誌「厚生労働」2021年11月号、令和元年度食事摂取基準を活用した高齢者のフレイル予防事業

特集 健康長寿に向けて フレイル予防



●フレイルとは?

健康な状態と要介護状態の中間の段階を指します。年齢を重ねていくと、心身や社会性などの面でダメージを受けた時に回復できる力が低下し、これによって健康に過ごしていた状態から、生活を送るために支援を受けなければならぬ要介護状態に変化していきます。フレイルは以下の3つの種類に分かれます。

③社会的フレイル
これら3つのフレイルが連鎖していくことで、老いは急速に進みます。この連鎖はどこが入り口になるかは、その人次第。老いとは、決して身体の問題だけではないのです。フレイルには「可逆性」という特性もあります。自分の状態と向き合い、予防に取り組むことでその進行を緩やかにし、健康に過ごせていた状態に戻すことができま

す。

●フレイル予防のための食事のとり方

最後に、フレイルは予防できます。たくさん食べて、たくさん出かけて、たくさん笑いましょう。やりたいことや好きなことを続けていくために、フレイル予防の3つのポイントを毎日の生活に取り入れ、今できることから始めてみましょう。

れいる栄養素は1種類ではありません。多様な食品を組み合わせて食べる事で、必要な栄養素をまんべんなく摂取することができます。

でなく食欲や心の健康にも影響します。今より10分多くウォーキングやストレッチ等で体を動かしましょう。

趣味やボランティア等で外出することはフレイル予防に有効です。自分に合った活動を見つけましょう。

4. たんぱく質を含む食品をとるように意識しましょ

う。たんぱく質の摂取量が少なくなると筋肉量が減少し、加齢とともに筋たんぱくの合成が遅くなるため、高齢の方はよりいつもそ

うたんぱく質を含む食品をとることが大切です。

1. 3食しつかりとりましよう。料理が大変な場合は、市販の総菜や缶詰、レトルト食品等も活用してみましょう。

2. 1日2回以上、主食（ごはん、パン、麺類）・主菜（肉、魚、卵、大豆料理）・副菜（野菜、きのこ、いも、海藻料理）を組み合わせましょう。バランスの整った配食弁当であれば手軽に組み合わせることができます。

3. 色々な食品を食べましょ

う。それぞれの食品に含ま

ンスのとれた食事を3食しつかりとります。またお口の健康にも気を配りましょう。

参考.. 厚生労働省 広報誌「厚生労働」2021年11月号、令和元年度食事摂取基準を活用した高齢者のフレイル予防事業

類天疱瘡

(指定難病162)



類天疱瘡とはやけどや感染症などのはつきりとした原因なしに紅斑や水泡やびらんができる病気です。発症する原因も詳しくは解明されていませんが、体内の免疫システムが自分自身を攻撃することで発症する自己免疫疾患として知られています。早期発見のポイントとして手足に強いかゆみを伴う水泡が多発

治療はステロイドや抗生物質の内服、重症の場合はステロイドを大量に点滴する治療(ステロイドパルス療法)や免疫抑制薬の内服なども行われます。この疾患は難病に指定されており全国に2万人ほどの患者がいると推定されています。そこまで発症頻度が高い疾患ではありませんが

近年糖尿病治療の内服薬による副作用として発生することが報告されています。

多くの種類の糖尿病内服薬が現在利用されていますがその中でも「DPP-4阻害薬」と呼ばれる分類される薬の副作用としてこの類天疱瘡が知られています。このタイプの内服薬は糖尿病治療薬の副作用としてよく知られる「低血糖症状」のリスクが比較的低く、現在多くの患者に対して利用されています。多くの人に利用される分、注意が必要になります。もちろん

類天疱瘡の発生頻度は極稀

し、新しい水泡がいくつも作られる場合は類天疱瘡の可能性が疑われます。主な

圧倒的に多くの患者が問題なく使用できているため過剰にこの副作用を恐れる必要はありませんが手足に痒みを伴う水泡や紅斑が続発する場合は必要に応じて皮膚科の受診等を行うなど普段から皮膚の状態には気を配るようにしましょう。



(川俣)

8月の猛暑の頃にバテて体調が不良になることを「夏バテ」と言いますが、最近では、秋の気配を感じる頃になつて自覚する同様の不調を「秋バテ」と称するようになっています。かつては、夏の暑さが収まり、朝夕だけでも涼しくなると、夜はグッスリ眠れて、食欲も回復して、元気に秋を迎えたものです。しかし、最近は新たに「秋バテ」という言葉が生まれています。秋は気象状況も変動しやすく、猛暑日もあつて、熱中症になる人もいます。日によつては、急な気温低下で体が冷え、関節痛が悪化することもあります。

さらに台風もあり、気温や湿度、気圧の変動により、体調をコントロールしきれず、秋バテになる人もいます。暑い夏に比べて過ごしやすくなるはずの秋ですが、台風の発生もあり、安らげない日々も多いと言えます。台風が上陸する前に、体がダルくなったり、頭痛や関節痛など

秋になると日照時間も徐々に短くなるので、夕方はせかされるとゆうで気持ちにゆとりが持てない人もいます。夜は可能なら早めに家でのくつろぎタイムにして、栄養バランスの良い夕食を味わい、お風呂でゆっくり温まり、お風呂上がりには水分補給をしながらゆっくりと過ごし、

快適な寝室で一日を締めくくりましょう。



「夏バテ」から「秋バテ」へ



引用・時事メディカル

(栄)

新薬開発のプロセスと期間について

(3) 臨床試験(3~7年)
非臨床試験を通過した薬の候補が、人にとって有効で安全なものかどうかを調べるのが臨床試験（治験）です。

薬は次のような段階を経て開発されます。

(1) 基礎研究(2~3年)

天然素材（植物・動物・鉱物など）からの抽出や、化学合成・バイオテクノロジーなどさまざまな科学技術を活用して、薬の候補となる化合物をつくり、その可能性を調べる研究です。候補となる新規物質の化学構造を調べ、スクリーニング試験を繰り返しおこなって、取捨選択していくます。最近はゲノム情報の活用も進められています。

(2) 非臨床試験(3~5年)

薬になる可能性のある新規物質の有効性と安全性を、動物や試験のために人工的に育てた細胞を用いて確認します。また、物質が体の中でどのように吸収され体内に分布していくのか、どのような影響を与えて体の外へ排泄されていくのかなどを観察し、物質自体の品質、安定性に関する試験も行います。

(4) 承認申請と審査(1~2年)

薬として有効性・安全性・品質が証明された後、厚生労働省に対し承認を得るために申請を行います。

厚生労働省では、医薬品医療機器総合機構に審査を依頼し、その審査を通過した後に、学識経験者などで構成する薬事・食品衛生審議会の審議を経て、厚生労働大臣が許可する

秋の最強コンビ

相性抜群！



秋といえば食欲の秋。皆さんは何を思い浮かべますか？

さんまと大根おろしは最強コンビ？

さんまは漢字で書くと「秋刀魚」。秋の食卓に欠かせないさんは栄養価が高いことで知られています。

では、なぜ「さんま」と「大根おろし」は最強コンビと言われるのでしょうか？

大根おろしの役割①

酸化を防ぐ！

さんまには、DHA（ドコサヘキサエン酸）やEPA（エイコサペントエン酸）と

一緒に、医薬品として製造・販売することができます。

以上のよう基礎研究から製造・販売まで、薬の開発には長い期間と多くの費用が必要です。以前と比較をすると、研究開発に要する期間は年々長期化する傾向にあります。

かかる季節、旬を迎える「秋刀魚」。今夜の食卓にこの最強コンビはいかがですか？

とをご存知でしたか？ビタミンCには抗酸化作用があり、酸化による劣化を防ぐ役割があるのです。

大根おろしの役割②

消化を助ける！

秋に旬を迎えるさんは脂がたっぷり！美味しさのものであるこの脂ですが、胃もたれの原因になります。そこで大根おろしの登場です。大根おろしに豊富に含まれるジアステーゼという消化酵素は、タンパク質の吸収を助けてくれる働きを持ちます。さんまは焼くとタンパク質が固まり消化しにくくなります。さんまの大根おろしの働きが消化を助けてくれているのです。

大根がない！

そんな時には？

さんまを食べる際に大切な大根おろしですが、いつでも家にあるとは限りません。そ

んな時はビタミンCを含む柑橘系のレモンやすだち、カボスなども代わりの役割を果たします。

これから季節、旬を迎える「秋刀魚」。今夜の食卓にこの最強コンビはいかがですか？

野辺の芸術展



芸術の秋は野山も美しい色彩で溢れています。春の

時はまた異なり、こつくりとした類似色や同系色の中に時折ハッとするような鮮やかな光る調和の取れた色彩が魅力です。楓や銀杏を始めとする鮮やかな紅葉が混ざりあつた山並はまさに錦と呼ぶに相応しい絶景ですし、色々な葉が落ちていて、ユニークな形の不思議なオブジェを見付けた子供達は大喜びです。

「まっかだな まっかだな
からすうりつて
まっかだな」

子供の頃に誰もが口ずさん

だ童謡の一節ですね。カラスウリはウリ科のつる性植物です。遠目でもよく目立つ濃朱色の実はとても身近な秋の風物詩。近縁種には皺だらけの黄色い実を付けるキカラス

ミンCが多く含まれているこ



Cooking



たんぱく質が摂れる！おすすめ朝スープ

(パンと一緒に)

豆もやしのトマトスープ

材 料 (2人分)

- ・豆もやし……………1/4袋
- ・豚薄切り肉……………100g
- ・玉ねぎ……………1/4個
- ・水煮トマト……………1/2缶分(200g)
- ・顆粒コンソメ……………小さじ1
- ・水……………200ml
- ・塩、コショウ……………適宜

調理時間
10分 エネルギー
約170kcal 食塩量
約1.2g

作り方

鍋に水煮トマトと水を入れて沸騰させ、食べやすい大きさに切った具とコンソメを入れる。弱火で7～8分煮込んだら塩、コショウで味を調える。あればパセリなどを散らす。

鶏肉と豆乳のごはんスープ

一杯で
栄養満点

鶏肉と豆乳のごはんスープ

材 料 (2人分)

- ・ごはん……………2人前
- ・鶏ムネ肉……………100g
- ・ブロッコリー……………小1/4個
- ・ネギ……………1本
- ・顆粒鶏ガラスープ……………小さじ1
- ・豆乳……………200ml
- ・水……………100ml
- ・ゴマ油……………小さじ1
- ・塩、コショウ……………適宜

調理時間
7分 エネルギー
約450kcal 食塩量
約1.3g

作り方

鍋に湯を沸かして顆粒スープを入れ、そぎ切りにした鶏肉と細かく切ったブロッコリー、斜め切りしたネギを入れる。鶏肉に火が通つたら豆乳を加えて塩コショウする。器にごはんを入れて、上からスープを注ぎ、ゴマ油をたらす。

(町屋敷)

（前ページより）
ウリがあり、その根のでんぶんは天花粉（天瓜粉、てんかふん）として赤ちゃんのあせも予防に利用されてきました。懐かしく感じる人も多いのではないか。
ノブドウも秋になつたら是非鑑賞してもらいたい植物の一つです。別名ウマブドウとも呼ばれるブドウ科の植物で、特徴的なのは何と言つてもその実。同じ枝に青から

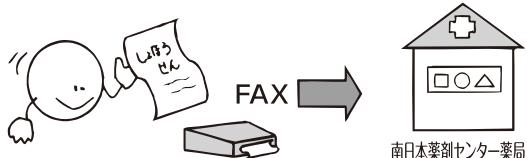
紫、緑に白と、色も濃さも大きさも様々な実が付いていて、まるで美術品のような美しさです。タンニンを多く含み味は悪く、また虫癪になつていることが多いのでもせんが、焼酎漬けにして健康酒として飲まれることがあります。なお、乾燥させた茎葉や根は「蛇葡萄」、「蛇葡萄根」と呼ばれ、関節痛などの生薬として用いられます。

今秋の芸術鑑賞は、是非美術館の外まで足を運んでみて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。

いきましょう。
本番を楽しく迎えて
注意を払ひながら秋
をみせております。
「運動の秋」本番と
が相変わらずの流行
盛り、鹿児島国体もいよいよ開催と、

朝晩は幾分か涼しくなつてしましましたが、日中はまだ汗ばむ感じでございます。子供たちは運動会真っ

編
集
後
記



南日本薬剤センター一薬局 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 TEL 267-4365
谷山中央5-15-1 8:30~22:00 (年中無休)

慈眼寺店 FAX 260-4197 TEL 267-0871
谷山中央5-17-5 8:30~17:30 (土・日・祝休)

坂之上店 FAX 284-6375 TEL 284-6373
坂之上2-14-12 8:30~18:30 (土13:30まで 日・祝休)

中山店 FAX 284-7882 TEL 284-7881
山田町739番地 8:30~18:30 (土13:30まで 日・祝休)

吉野店 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)

上荒田店 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)

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

鴨池新町店 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)

やくし店 FAX 269-7850 TEL 269-7766
東谷山4-33-6 9:00~18:00 (土13:00まで 日・祝休)

きよみ橋店 FAX 821-2289 TEL 267-0668
小松原2-35-8 9:00~18:30 (土13:00まで 日・祝休)