

2024年4月438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6年3月1日現在
人口総数 585,724人

電気やガス、水道などのライフラインが止まった場合に備えて、普段から飲料水や保存の効く食料などを備蓄しましょう。食料・飲料・生活必需品などの備蓄の例では、飲料水3日分(1人1日3リットルが目安)、非常食は、3日分の食料として、ご飯(アルファ米など)、ビスケット、板チョコ、乾パンなど、生活必需品は、トイレトペーパー、ティッシュペーパー、マツチ、ろうそく、カセ

●**家具や飲料の備蓄は充分ですか?**
阪神・淡路大震災や新潟県中越地震などでは、多くの方が倒れてきた家具の下敷きになって亡くなったたり、大げなをしました。大地震の発生時は家具は必ず倒れるものだと考え、転倒防止対策(家具の転倒を防ぐため壁に固定や倒れた時に出入り口を塞いだりしないよう向きや配置の工夫)を講じておきましょう。

●**家具の置き方、工夫していませんか?**



※大規模災害発生時には、「1週間分」の備蓄が望ましいとされています。

災害の「備え」チェックリスト

<input type="checkbox"/> 水	<input type="checkbox"/> 食料	<input type="checkbox"/> 医薬品	<input type="checkbox"/> 現金
<input type="checkbox"/> 非常食	<input type="checkbox"/> 飲料	<input type="checkbox"/> 衛生用品	<input type="checkbox"/> 避難用品
<input type="checkbox"/> 防災グッズ	<input type="checkbox"/> 防災グッズ	<input type="checkbox"/> 防災グッズ	<input type="checkbox"/> 防災グッズ
<input type="checkbox"/> 防災グッズ	<input type="checkbox"/> 防災グッズ	<input type="checkbox"/> 防災グッズ	<input type="checkbox"/> 防災グッズ
<input type="checkbox"/> 防災グッズ	<input type="checkbox"/> 防災グッズ	<input type="checkbox"/> 防災グッズ	<input type="checkbox"/> 防災グッズ
<input type="checkbox"/> 防災グッズ	<input type="checkbox"/> 防災グッズ	<input type="checkbox"/> 防災グッズ	<input type="checkbox"/> 防災グッズ
<input type="checkbox"/> 防災グッズ	<input type="checkbox"/> 防災グッズ	<input type="checkbox"/> 防災グッズ	<input type="checkbox"/> 防災グッズ
<input type="checkbox"/> 防災グッズ	<input type="checkbox"/> 防災グッズ	<input type="checkbox"/> 防災グッズ	<input type="checkbox"/> 防災グッズ
<input type="checkbox"/> 防災グッズ	<input type="checkbox"/> 防災グッズ	<input type="checkbox"/> 防災グッズ	<input type="checkbox"/> 防災グッズ
<input type="checkbox"/> 防災グッズ	<input type="checkbox"/> 防災グッズ	<input type="checkbox"/> 防災グッズ	<input type="checkbox"/> 防災グッズ

●**お薬の準備はできていますか?**
災害が起きてすぐは、お薬の入手が難しい場合があります。少なくとも3日分程度の予備は必要です。大規模災害発生時にはさらに混乱が続く可能性もあります。そのため命にかかわる大切な薬を使っている方は、大規模な災害に備えて7日分の予備を持っておくことより安心です。避難時にお薬が持ち出せな

●**非常用持ち出しバックの準備はできていますか?**
非常時に持ち出すべきものをあらかじめリュックサックに詰めておき、いつでもすぐに持ち出せるようにしておきましょう。

国や自治体が作成した災害の備えチェックリストがあるので、リストを参考に準備すると良いでしょう。

●**非常用持ち出しバックの準備はできていますか?**
非常時に持ち出すべきものをあらかじめリュックサックに詰めておき、いつでもすぐに持ち出せるようにしておきましょう。

●**避難場所や避難経路、確認していますか?**
いざ災害が起きた時にあわてずに避難するためにも、防災マップやハザードマップを入手し、避難場所、避難経路を事前に確認しておきましょう。

●**ご家族同士の安否確認方法、決まっていますか?**
別々の場所にいるときに災害が発生した場合でもお互いの安否を確認できるよう、日頃から安否確認の方法や集合場所などを確認しましょう。災害時には、携帯電話の回線がつながりにくくなり、連絡がとれない場合もあります。その際には災害用伝言ダイヤル(171)のサービスを利用しましょう。

●**ご家族同士の安否確認方法、決まっていますか?**
別々の場所にいるときに災害が発生した場合でもお互いの安否を確認できるよう、日頃から安否確認の方法や集合場所などを確認しましょう。災害時には、携帯電話の回線がつながりにくくなり、連絡がとれない場合もあります。その際には災害用伝言ダイヤル(171)のサービスを利用しましょう。

(片平)

病名シリーズ

四月病のひとつに挙げられる

麻疹(はしか)



体調を崩しがちな4月から5月にかけて流行するのが「麻疹(はしか)」です。麻疹ウイルスによっておこる感染症で、人から人へ感染します。

感染経路としては空気(飛沫核)感染の他、飛沫や接触感染など様々な経路があります。感染力は極めて強く、麻疹の免疫がない集団に1人の発症者がいたとすると、12~14人の人が感染するとされています(インフルエンザでは1~2人)。症状としては、はじめの2~3日は熱、咳、鼻水、目やになど、風邪と似た症状があり、一旦熱が下がると、再び高熱が出ると同時に、全身に発疹が現れます。発疹が現れてからも、更に4~5日高熱が続きます。麻疹といえは、子供がかかる病気と思われがちですが、

子供の頃に麻疹をやっていない人は、大人であっても注意が必要です。

では何故、春に流行するのか?その一因といわれているのが、やはり「新しい環境」です。大学の講義や会社の研修など、大人数で集う機会も増えます。そうになると、麻疹の感染ウイルスが存在する確率が増え、免疫がない方がその場で空気感染してしまうケースが増えるというわけです。

麻疹は「治療する」というよりは「症状を緩和する」療法が行われています。対策として効果的なのは、やはり予防接種です。その予防接種も、1回のみ行った人と2回行ったことのある人では、感染の確率が変わってきます。現在、若年層の中には、「1回のみ」の予防接種、もしくは1回も受けていない方もいるため、近年になって「大人の麻疹」がクローズアップされるようになりました。麻疹は子供がかかるものと思わずに、まだ罹患したことのない方は、一度ぜひ医師の診断を仰いでみてくださ

(淵田)

自律神経を整えるハーブのチカラ

自律神経は「交感神経」と「副交感神経」の2つに分かれ、交感神経は主に体を活発に動かす時に、副交感神経は主に体を休める時に働くという、相反する働きをもっており、バランスを取り合うことで体の機能が調節されています。通常はバランスを取り合っている自律神経ですが、ストレス等が原因で乱れ、体や心に様々な不調が現れることがあります。

ハーブティーのチカラで自律神経を整えよう

ストレスが多い人や、日常的に不安感や緊張が強い人は、副交感神経の働きを高めるハーブの力を借りるのがおすすめです。

パッションフラワー

パッションフラワーは精神を安定させ、安眠に導く作用をもつといわれるハーブです。寝つきが悪い人、ちよっ

とした音や光で目が覚めてしまうという人におすすめです。

リンデン

リンデンは高ぶった気持ちを鎮め、体を温めて緊張でこわばった心や体をほぐす作用があるといわれています。寝る前に飲むと、ストレスや不安を抑えてくれるため、安眠しやすくなります。

ジャーマンカモミール

ジャーマンカモミールは高いリラククス効果があるとされる、代表的な家庭用ハーブです。ストレスや不安、怒りなどを落ち着かせる他、内臓機能も整えるといわれています。

レモンバーム

レモンバームは悲しみや心配を和らげ、気持ちを明るくするハーブとして古くから用

いられています。先々に不安がある人やストレスの影響で月経のリズムが乱れやすい人に効果的です。

上手に取り入れ、交感神経と副交感神経のバランスを整えていきましょう。

引用:大正健康ナビ

<https://www.taisho-kenko.com/column/114/>

(丸山)



くすりの効果は、

どのくらい
続きますか



くすりは、体の中に入ると、血液によって全身に運ばれます。目標となる患部でくすりがある効果的に働くためには、血液中のくすりの濃度（血中濃度）が、効果を発揮するのに適した濃度（有効濃度）のレベルに達する必要があります。1日3回服用のくすりは、服用後、有効成分の有効濃度が4〜6時間持続する間に、徐々にくすりが肝臓で分解されたり、尿中（にょうちゅう）に溶けて体の外に排泄（はいせつ）されて血中濃度が下がり、効かなくなっています。ですから、くすりをのんで6〜8時間経ち、血中濃度が下がり、効果がなくなる前に次の回のくすりを服用する必要があります。1日1回服用のくすりなら約1日、また週1回服用のくすり

なら約7日間、効果は持続します。くすりの用法、用量が決められているのは、くすりの有効時間（有効濃度が保たれている時間）からみて、効果的に血中濃度を維持し、かつ安全に使うために、守らなければならない重要なルールなのです。くすりをのむ時間を早めたりした場合は、血中濃度が下がりにくくならないうちに次のくすりが体内に入り、血中濃度が上昇し過ぎることがあります。結果的にたくさん

のんだ時と同じ状態になります。逆に、くすりをのみ忘れると、血中濃度が下がり、効果が保たれなくなり、注意が必要で、「くすりは決められた時間に決められた量をのむ」ことが重要です。医師が処方した「くすりの適量」を、患者さん自身もしっかり守ることが、非常に大切なことなのです。



（古川）

春はメンタルの乱れに要注意！

□心身の疲労、ありませんか？
春は気候はもろろんのこと、新しい職場や仲間、引越など「変化」の多い季節です。変化に順応することができず、心身にストレスを与えてしまい、メンタル面を支える自律神経も乱れがちになってしまいます。気づかぬうちにストレスが強くなっていることもありますので要注意です。

□こんな時は、ちよつと立ち止まってみて
不安や心配が頭から離れない
食欲がない、または食べ過ぎしてしまう
すぐ疲れる
興味がわかず楽しくない
寝つきが悪い、よく眠れない
今までなかったような、ミスを起こす
だるさが続く
集中できない
気が張り詰めている



□心のバランスを整えるには
生活リズムを整える
ポイントとなる時間は3つ！「起きる時間」「寝る時間」「食事の時間」です。これら3つの時間が、毎日同じ

になるように心がけましょう。ただし、無理はせず自分に合ったリズムを刻みましよう。

・栄養バランスのよい食事をとる
ビタミンやミネラルが豊富な野菜が不足しないように心がけましよう。中でも旬のものには栄養も豊かで、食べる楽しみも大きく膨らみます。

・休養をとる
休日にはのんびりした時間が必要です。忙しくしすぎないように気を付けましよう。音楽を聴いたり、散歩をしたり、自分なりのリラックスタイムを過ごしましよう。

・体温調節をしつかりと
気候が不安定な春には、「薄着の重ね着」を心がけ、厚さ・寒さを感じたらすぐに着脱できるように備えましよう。寒暖差もストレスになります。

オオバコと
いう雑草
空き地や駐車場というものは、一体何処から種が運ばれてくるのかすぐに下草が伸びてきます。持ち主にとっては文字通り頭痛の種でしょう。でも、そんな厄介者達の中にも様々な草草があると知ったら、大変な草むしりの時間も少しだけ楽しくなるかもしれません。

例えば、ロゼット状に広がった葉の中央からヒヨロリと伸びる花穂が特徴的なオオバコ（大葉子、車前草）。子供の頃に花茎を絡めてオオバコ相撲をした人もいるのではないでしよつか。この草は、背の高い植物が生い茂る場所では十分な光が得られず成長できません。一方で踏みつけにはとても強く、駐車場のような人や車によく踏まれる場所でもしつかり育ちます。「車前草」とは、轍（わだち）の中に生える草の意なのです。さて、このオオバコは利水（体内の異常な水を捌く）作用

（次ページへ）

(前ページより)

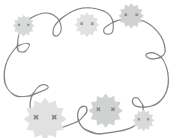
を持ち、腎臓を強くします。特に種子は車前子といい、目の老化を防ぐ生薬としても知られています。漢方の考え方では腎が弱ると足腰や生殖器にも影響が出ます。排尿障害や足腰のむくみ、痺れ、目のかすみ等に使われる牛車腎気丸は、車前子を配合した有名な漢方薬です。

オオバコは食用にもなりま
す。種子を集めるのは少し大変ですが、葉は簡単に採取できます。若葉を天ぷらやお浸しにしても良いですし、少し硬くなった葉でも生葉汁や乾燥粉末をホットケーキや団子に混ぜれば美味しく食べられます。

雑草という草はない。日本植物分類学の父、牧野富太郎博士の言葉です。博士をモデルとしたドラマ内でも取り上げられ、印象に残っている人は多いのではないのでしょうか。道端の何気ない「草」や「花」も、どんな草なのか、何の花なのか調べてみると、その個性的で魅力的な姿が見えてきます。

(久保田)

花粉症対策



花粉症は、樹木や草花の花粉が原因となって、鼻水やくしゃみ、目のかゆみ、のどの痛みといった、さまざまなアレルギー症状を起こす病気です。花粉症の原因というと、スギやヒノキなどがすぐに思い浮かびますが、それ以外にも、日本では、シラカンバやハンノキ、カモガヤ、ブタクサ、ヨモギなど、およそ60種類の花粉が花粉症を引き起こすと報告されています。

花粉の飛散シーズンは、体に侵入する花粉をいかに少なくするかが、花粉症対策の重要なポイントです。花粉が体内に侵入しないようにすることは、花粉症の症状を軽減するだけでなく、まだ花粉症でない人にとっては、花粉症の発症を防ぐ効果が期待できます。

花粉の体内侵入を防ぐために、花粉の飛散量が多い昼前後や夕方、外出を避けるようにしましょう。

花粉症の発症には免疫機能

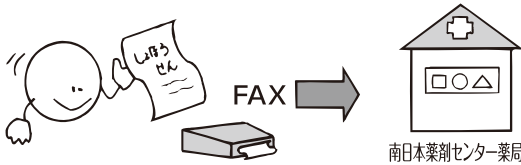
の異常が関係していると言われています。花粉症の発症や症状の悪化を防ぐために、日ごろから、睡眠をよくとる、規則正しい生活習慣を身につける、適度な運動をするなどして、正常な免疫機能を保つようにしましょう。また、鼻などの粘膜を正常に保つために、風邪をひかない、たばこを吸わない、過度の飲酒をしないといったことも心掛けましょう。

引用：政府広報オンライン

(栄)



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

新年度となり、4月は気分一新、新たな気持ちで、と感ぜられる時期ではないでしょうか。

今回の薬局だより春号も読みごたえのある内容をお届け出来たと思っております。

少しでも読者の皆様方の「毎日の健康な生活」を送るためにお役に立てていただければ幸いです。



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。

- | | | |
|--|--|---|
| 南日本薬剤センター薬局 | 本店 FAX 267-6144
TEL 267-4365
谷山中央5-15-1
8:30~22:00 (年中無休) | 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) |
| 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) | 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) |
| 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) | 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) | 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) |
| 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) | 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) | |