

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

# 特集 災害時に備える



## ●家具の置き方、工夫していませんか？

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り、大けがをしました。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。

## ●食料や飲料の備蓄は充分ですか？

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、トイレトーパー、ティッシュペーパー、マッパ、ろうそく、カセ

## ※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。

ットコンロ などです。

## ●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。

## ●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い



## ●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（1711）のサービスを利用しましょう。

## ●避難場所や避難経路、確認していますか？

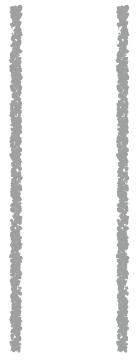
いざ災害が起きた時にあわてずに避難するためにも、防災マップやハザードマップを入手し、避難場所、避難経路を事前に確認しておきましょう！

※豪雨、津波、火山噴火など、災害の種類によって安全な避難場所が異なります。

それぞれの災害をイメージして、どのように行動すれば安全に避難できるか家族で考えてみましょう

引用…首相官邸ホームページ  
災害が起きる前にできること  
日本薬学会 万全ですか？  
お薬の災害対策

(片平)



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ために働かなくなるまで、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ます。効かなくなるといえます。ですから、くすりをのんで6〜8時間経ち、血中濃度が下がります。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



(古川)

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遅くしたりした場合は、血中濃度が下がります。体内に入り、血中濃度が上昇し過ぎることがあります。結果的にたくさん飲んだ時と同じ状態になります。逆に、くすりをのむのを忘れて、血中濃度が下がります。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、非常に大切なことです。

引用元：製薬協HPより抜粋

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ょう。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ょう。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ょう。

・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ょう。寒暖差もストレスになります。

※症状が続く場合は無理をせず、医師に相談しましょう。

参考・引用：全国健康保険協会ホームページ「4月 春はメンタルの乱れに要注意！」

(南)

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野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のでしょうか。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)

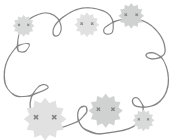
を持ち、腎臓を強くします。特に種子は車前子といい、目の老化を防ぐ生薬としても知られています。漢方の考え方では腎が弱ると足腰や生殖器にも影響が出ます。排尿障害や足腰のむくみ、痺れ、目のかすみ等に使われる牛車腎気丸は、車前子を配合した有名な漢方薬です。

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

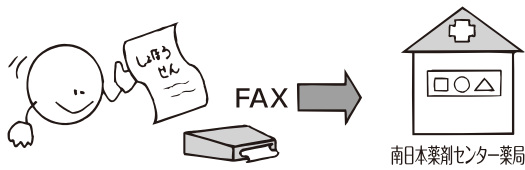
の異常が関係していると言われています。花粉症の発症や症状の悪化を防ぐために、日ごろから、睡眠をよくとる、規則正しい生活習慣を身につける、適度な運動をするなどして、正常な免疫機能を保つようにしましょう。また、鼻などの粘膜を正常に保つために、風邪をひかない、たばこを吸わない、過度の飲酒をしないといったことも心掛けましょう。

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。



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 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)
- 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)
- 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)
- 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)
- 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)
- 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)