

2025年7月443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7年6月1日現在

人口総数 580,016人

## 特集



### 食中毒について

### 知っておきたいこと

私たちの生活に密接に関わる「食」。しかし、適切な管理がされていない食品を口にすると、健康に深刻な影響を及ぼす「食中毒」を引き起こすことがあります。今回は、食中毒の原因や予防法について、ご紹介します。

#### 主な原因と分類

食中毒の原因は大きく分けて以下の3つです。

#### 1. 細菌性食中毒

夏場に多く、35℃前後の高温多湿な環境で菌が繁殖しやすくなります。代表的な菌にはサルモネラ菌、カンピロバクター、大腸菌（O157など）があります。

#### 2. ウイルス性食中毒

冬に多く発生しやすいのが特徴です。特にノロウイルスによる感染が多く、わずかなウイルス量でも感染します。

#### 3. 化学物質・自然毒

などによる食中毒

農薬や重金属、毒キノコ、フグのテトロドトキシンなど、食品に含まれる有毒物質によって起こるものです。

#### 食中毒の予防法

食中毒の予防には「つけない・増やさない・やっつける」が基本原則です。

#### ・ つけない (清潔にする)

↓ 手洗いや調理器具の洗浄・消毒を徹底しましょう。特に生肉や魚介類を触ったあとは十分な手洗いが必要です。

#### ・ 増やさない (低温で保存)

↓ 食材は冷蔵・冷凍保存を心がけ、調理後はできるだけ早く早く食べましょう。

#### ・ やっつける (加熱処理)

↓ 中心部までしっかりと加熱（目安は75℃で1分以上）することで多くの細菌やウイルスは死滅します。



#### 万一、食中毒が疑われたら

症状が軽い場合は自宅での安静・水分補給で回復することもありますが、高熱・激しい下痢や嘔吐・血便・長引く症状がある場合は、すぐに医療機関を受診してください。無理に下痢止めを服用すると、体外に出るべき毒素が体内にとどまって悪化することがありますので、薬の使用には注意が必要です。薬剤師にも相談してください。

#### 最後に

食中毒は、正しい知識と日常のちょっとした心がけで予防できる病気です。特に乳幼児や高齢者、免疫力の低下している方は重症化しやすいため、十分な注意が必要です。わからないことや不安があれば、薬局でお気軽にご相談ください。

#### 参考文献

- 厚生労働省 「食中毒の原因と予防」
- 東京都福祉保健局 「食中毒Q&A」
- 国立感染症研究所 「感染症情報センター：食中毒」

(片平)



＜FAMILY＞

薬の保管方法・注意点

一家に持ち帰ったお薬はどのように保管されていますか？食品のようにお薬を冷蔵庫に入れておけば長持ちすると思っている方もいらっしゃるのでは？お薬はそれぞれ保管方法が異なり、特に指示がない場合は室温で保管することが基本です。お薬は体に直接影響するものですので、保管方法・注意点を確認して、正しくご利用ください。

①高温・多湿・直射日光を避ける  
お薬は光や温度、湿度などにより効能が落ちる場合が多くあります。保管方法に指示がない場合は、高温・多湿・直射日光を避けて室内で保管しましょう。

②冷所保存の指示がある場合は冷蔵庫に保管  
冷所保存の指示がある薬（主にシロップ剤、坐剤、未開封のインスリンなど）は冷蔵庫に保管しましょう。この際、凍らせないように注意しましょう。

③お薬以外のものと区別して保管する  
食品、殺虫剤、防虫剤などと一緒にしてしまうと間違えて飲んでしまう危険があります。お薬だけをしまう保管場所を決めましょう。また、お薬は個人ごとにまとめておくと、誤飲の防止につながります。

④お薬の容器を入れ替えない  
お薬の入っていた瓶から他のものに移し替えたりすると、中身や使い方が分からなくなってしまうことがあります。容器はそのまま保管しましょう。

⑤古いお薬は捨てる  
お薬には使用期限があります。使用期限が過ぎたものは廃棄しましょう。使用期限内でもいつもと違う見た目や味だと思ったら使用を控えましょう。

⑥子供の手の届くところにお薬は置かない  
子供は何でも口に入れたがります。誤飲事故を防ぐために手の届かない場所に保管しましょう。

引用文献・日本調剤お客さま向けの情報「お薬の保管6つの基本」  
(福永)

夏の睡眠は厄介



エアコンがほぼ完備された現代でも、夏になると寝苦しさを感じるという人は多いのではないのでしょうか。暑さや湿気で寝つきにくい、エアコンをつけて寝てもタイマーが切れると起きてしまうなど、夏の睡眠はなかなか厄介です。

の普及で発達した情報社会も便利さの裏で大きなストレスももたらしました。寝る直前までPCやスマホを眺めているとストレスにより交感神経が優位になり、なかなか入眠できなくなってしまうます。寝る前のPC、スマホの使い方には注意が必要です。



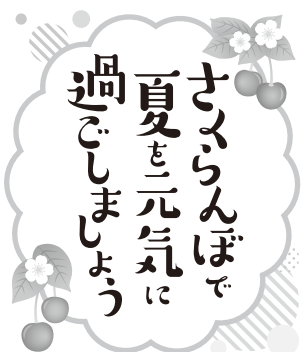
快適な入眠には、自然な眠りを誘う働きがある「メラトニン」というホルモンがしっかりと分泌されることが不可欠です。メラトニンは強い光によって分泌が抑制されるため、昼間は少なく、日没以降に増えます。

このメラトニンは「セロトニン」という別のホルモンが原料になって作られます。そして、セロトニンは、朝日を浴びることで分泌されるといいます。つまり、よい眠りのためには、きちんと朝日を浴びることが大切なのです。

また、「自律神経」のバランスを整えることも大切です。快適な入眠が訪れるのは、副交感神経が優位になったときです。ところがスマホ

引用参考…あなたのかかりつけ健康サイト  
サワイ健康推進課  
(立山)

さくらんぼで夏も元気に過ごしましょう



梅雨明けが待ち遠しい今日この頃、皆さまいかがお過ごしでしょうか。じめじめとした湿気と気温の高さで、体調を崩しやすい季節になってきました。今回は、そんな夏を健やかに乗り切るためにおすすめの果物「さくらんぼ」についてご紹介します。

さくらんぼは、6月から7月にかけて旬を迎える季節の味覚です。薬膳の考え方は、さくらんぼには体を温め、胃の機能を回復させ、体内の余分な水分を排出する作用があるとされています。夏は冷たい飲み物やエアコンなどで体が冷えがち。冷えやすい体質の方にとって、さくらんぼはまさにぴったりな果物といえるでしょう。また、日本の夏特有の高温多湿な気候にも、体内の水分をうまく外に出し、むくみや筋肉の痛みに効くさくらんぼは非常に相性が良いのです。

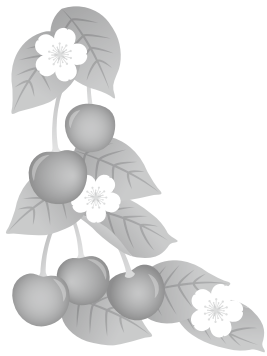
(次ページへ)

(前ページより)

ただ、暑がりて口が渴きがちな方は、体質的に合わないため、食べすぎには注意してください。

近年、温暖化などの影響により、さくらんぼの雌しべが二つに分かれて実が双子のようにくつついた「双子果(ふたごか)」が増えています。見た目が規格外のため商品にならないこともあり、味や効能にはまったく問題ありません。こうした双子果は通販などでお手頃価格で販売されていることもあり、賢く取り入れればフードロスの削減にもつながります。生産者を支え、地球環境にも優しい選択ですね。

この夏は、おいしいさくらんぼを味方につけて、元気に乗り切りましょう。



参考: Kanpoful Life by

クラシエの漢方

執筆: 崇城大学薬学部実習生 迫 監修: 久保田

# 夏に使いたい 万能ハーブ

手に入れやすいハーブの中から暑い夏こそ使いたいハーブをご紹介します

飾ったり、食べたり、作ったり: 色々な使い方ができるのが魅力です

## ☆バジル

強く印象づけるスパイシーな香り。夏でも持ちが良い。トマト、チーズ、ニンニクとの相性抜群。食欲そそる香りが夏バテ予防になります。生のフレッシュなバジルを浮かべたハンドバスでリラックスマスや集中力を。

## ☆デイル

爽やかな香りで幅広い料理に活用できます。特にサーモンは定番! 消化を助ける働きも。

鎮静効果があるので、手作り石鹸の材料や入浴剤になります。

## ☆ラベンダー

イングリッシュラベンダーはドライハーブにしてグラニュー糖と混ぜ、お菓子の香りづけやハーブティーに。古代ローマ時代から洗濯の芳香剤、入浴剤に使われてきました。押し花も香ります。

## ☆ミント

ガムなどの香りづけでおなじみ。ミント水やミントティーなど消化促進に効果的。

爽やかな香りのポプリや精油を使ったエアーフレッシュナーにも。

## ☆ローズマリー

針葉樹に似たスツとする香りはフラワールレンジで人気です。

ローズマリーオイルやビネガーは風味豊か。消化を促進します。

リラックス効果があるといわれる香りをサシェに。殺菌効果を活かして石鹸に加え

ても。

## ☆ローズヒップ

ビタミンCを豊富に含み、酸味のある爽やかなお茶に。フレッシュな果

肉はジャムに。

砕いた実はキャンドルなどの彩りにも。

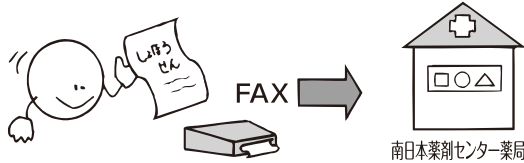


引用 『KADOKAWA

花時間』より

(前田)

## 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

雨と湿気であつとつうらしい梅雨ももう少しで明けて、今度はまた暑い、暑い夏がやってきますね。これからの季節は熱中症に注意が必要になってきます。こまめに水分や塩分を補給して、室内でも冷房を利用するなどしっかりと対策をとるようにしましょう。今回の薬局だよりも夏の過ごし方の情報がたくさん掲載されておりますので、ご参考にしていただけたらと思います。



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。

- 本店** FAX 267-6144 谷山中央5-15-1 TEL 267-4365 8:30~22:00 (木21:00まで 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 8:45~18:15 (土12:45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 9:00~18:00 (木17:00土13:00まで 日・祝休)