

2026年1月445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

やっきょくだより

PHARMACY NEWS

冬号

◆鹿児島市の人口(推計)◆

令和7年12月1日現在

人口総数 578,868人

特集

低温やけど



やけどとは、皮膚に高温のものが一定時間以上接触して生じる傷害になります。日常では、原因として熱湯や炎等が挙げられます。それらの原因は比較的高温であることに對して、例えば、電気毛布等比較的低温(44〜60度)で生じるやけどもあります。この場合を「低温やけど」と言います。

【原因】

多くは、こたつや電気毛布、ホットカーペット、湯たんぽ、電気あんか、使い捨てカイロ等、冬場に長時間、体に当てて使用するものが原因として挙げられます。

【症状】

発症すると、多くの場合、赤みやヒリヒリとした痛み、やがて水ぶくれが現れることもあります。その後、数日から2週間程して細胞の壊死が進み、皮膚が黒くなったり、かさぶたの様になったりする場合があります。

尚、やけどは、皮膚の損傷の深さによってⅠ〜Ⅲ度に分類されます(図1参照)が、低温やけどは、深いⅢ度に至り、重症になる場合が多いと言われています。

【応急処置】

痛みや赤みがある等、低温やけどになってしまった場合や、或いはその疑いがある場合、約10〜30分程、水道水等の流水を直接患部にかけて下さい。もし、水ぶくれがあれば、なるべく破らないようにして下さい。

尚、氷や保冷剤を直接当てることは、凍傷を起こす場合があるため避けて下さい。



【治療】

損傷の程度によって異なりますが、軽度の場合、ステロイド等の外用薬や、やけど専用の創傷被覆剤等による治療が行われる場合もありますが、重症の場合、手術が必要になる場合もあります。低温やけどは見た目より重傷の場合が多いため、早めに専門医を受診して下さい。

【予防】

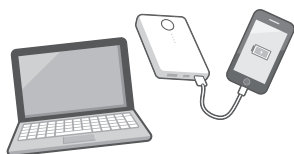
電気毛布、ホットカーペット…つけっぱなしにしない。(適切な時点で一旦切る。オフタイマーの活用等)

湯たんぽ、電気あんか…就寝前に布団に入れて布団を温め、就寝時には布団から取り出す。

使い捨てカイロ等…衣服の上から貼る。(皮膚に直接貼らない)

【その他】

近年、低温やけどは暖房器具等による場合の他に、例えばノートパソコンを膝の上に乗せて長時間使用したり、スマートフォンを充電しながら使用したり、等で受傷した例も報告されており、注意が必要です。



引用・参考文献
田辺ファーマ ヒフノコトサ
イト
日本創傷外科学会 ホームページ

(鮎川)

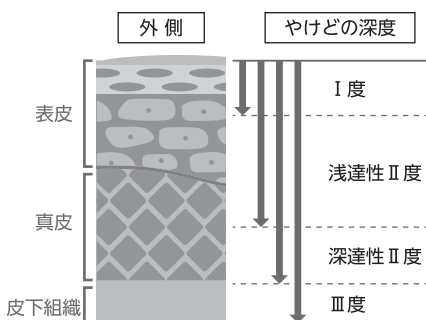


図1 やけどの深さによる分類

インフルエンザB型はA型と一般的には症状に大きな違いはないと言われていますが、比較的、吐き気や下痢など消化器の症状を伴いやすいです。また38度以下の微熱などA型より症状が穏やかなことがあり、風邪と勘違いしてしまうことも珍しくありません。しかし症状が長引きやすいのもB型であると言われています。長期間の微熱や腹痛、下痢がある場合はイン

コロナ禍において、インフルエンザB型は夏でも流行していました。よって、年中気を抜くことなく予防に努めることが大事です。感染対策はA型もB型も同じで、帰宅時や食事前に石鹸と流水による手洗い、アルコールによる手指消毒を行います。またバランスの取れた食事と十分な睡眠をとりましょう。乾燥で気道の防御力が落ちてしまうので、加湿器などで室内の湿度を保つことも重要です。



すっかり寝ているのに疲れが取れないと感じることはありませんか。

それは「睡眠の質」が良くないことが原因かもしれません。

睡眠の質が、心と体の健康にとって非常に大切です。良質な睡眠を取ることで、心身が整い、健康的な毎を送ることができます。

◎睡眠不足になるとどうなる？

良質な睡眠は、心と体の健康を保つために非常に重要です。睡眠不足が続くと、集中力が続かない、注意力が散漫になるなど、仕事の効率の低下を招きます。また、疲れが取れず元気が出ない、為に趣味を楽しめないなど、生活の質（QOL）の低下にもつながります。

ほかにも睡眠不足は、肥満になりやすくなったり、血糖値をコントロールするインスリンの働きを悪くして糖尿病の発症リスクを高めたり、生活習慣病のリスクを高める場合がありますので注意が必要です。

良質な睡眠で心身の健康づくり

良質な睡眠を得るためには、次の2つの要素が重要です。

良質な睡眠を得るには十分な睡眠時間を確保する必要があります。そのため、ベッドに入っただけで眠れる環境を整えることが大切です。寝室の温度は18℃～22℃、湿度は50％～60％に調整し、快適な環境を作りましょう。

良質な睡眠は「眠った時間の長さ」ではなく、「途中で

●朝起きたらしっかり日光を浴び、生活リズムを整えましょう。

● 寝室を温度18℃、湿度50～60%に調整して、快適な環境を作りましょう。

●寝る1時間前はスマートフォンやパソコンの使用を控えましょう

●ぬるめのお風呂につかる
ストレッチするなど、
リラックスする時間をつく
りましょう。

●休日でも就寝・起床時間を決めて体内時計が乱れないようにしよう。

引用…全国健康保険協会

ホームページ

(大谷)

くまのしるし

保湿剤『ヘパリン類似物質について』

乾燥が気になる季節ですね。肌が乾燥すると、皮膚を守るバリア機能が低下し、外からの刺激が入りやすくなります。特に冬は気温と湿度が下がるため、肌の乾燥が進みやすい季節です。だからこそ、早めのケアが必要です。

今回は、保湿剤として良く使用されている「ヘパリン類似物質」について効能や効果に注目して紹介します。

① 高い保湿力

成分の構造に水分をキヤッチする性質（保水性）があるため、これにより高い保湿力を期待できます。そのため、皮膚に塗布した際に、角質層まで水分が行き渡り、高い保湿力を発揮するとされています。

② 抗炎症作用

皮膚の炎症を鎮静する効果が期待できるため、乾燥による炎症やひび割れなどの肌荒れ治療に使用されます。

③ 血行促進作用

ヘパリン類似物質には血液を固まりにくくして、血流を良くする作用があるとされています。また、皮膚の新陳代謝

を促進するため、火傷跡や傷跡を治しやすくする効果も期待できます。

ヘパリン類似物質には、軟膏、クリーム、ローション等の使用感が異なる剤形があります。

軟膏は、水に溶けにくく、保湿力や保護力が高いとされています。ただ、べたつきが強いので、夏など汗をかきやすい時期にはあまり適しません。

クリームタイプは、伸びが良く、べたつきも少ない特徴があります。乾燥部やべたつきを避けたい場合に使用されます。

ローションタイプは、液体に薬を混ぜたもので、他の剤形と比較すると少し刺激感があり、湿っている部分には適しません。

乾燥肌は日頃のケアで大きく改善できます。毎日の保湿を続け、正しい方法で肌を守る事が大切です。

参考文献・健栄製薬会社HP
医薬品インタビューフォーム

(坂元)

温活の方法 6選

1. 衣類を工夫して 体の熱を保つ

温活では、特に首、手首、足首の3点を冷やさないことが重要です。さらに、臓器が集まるお腹や筋肉が多く集まっている腰から太もも周辺を温めると、効率よく体を温めることができます。

2. 体を温める飲み物・食べ物を選ぶ

温活では、冷たい飲み物や体を冷やす食べ物は避けるようにしましょう。過度に避ける必要はありませんが、バランスよく食事や日常生活に取り入れることをおすすめします。

【野菜】玉ねぎ、人参、生姜などの根菜類や冬野菜

【フルーツ】りんご、桃など寒い地方で採れるフルーツ

【飲み物】白湯、生姜湯、紅茶、ほうじ茶など温かい飲み物

3. 適度な運動で 筋肉量を増やす

体温の約4割は筋肉によって作られるため、温活では筋肉量を増やすことも重要です。女性は男性に比べて筋肉量が少なく、より体が冷えやすい傾向があります。

ウォーキングやジョギング、ヨガなどを生活に取り入れて

みましよう。運動を習慣づけることで筋肉量を増やし、血行を改善して基礎代謝の向上を目指しましょう。

4. お風呂に浸かる

温活に最適なのは、お風呂に浸かって体の芯までしっかりと温めることです。シャワーだけでなく、38〜40度のお湯に15〜30分程度、ゆっくり浸かりましょう。

5. 血行を促進する

体をマッサージすることも温活の一つです。特にふくらはぎには大きな筋肉があり、足の裏にはたくさんのツボがあるため、もみほぐすことで血行が良くなり、体温が上がります。

6. 自律神経を整える

自律神経が乱れると体温調節機能が低下するため、普段から自律神経を整えることも大切です。寝不足やストレスは自律神経の乱れにつながります。質の良い睡眠を十分にとることや、軽い運動を取り入れるのがおすすめです。また、アロマなどの香りでストレスを軽減するのも効果的です。

(+1DAYアイリスオーヤマ「温活とは「冷えの改善」による健康管理。温活の方法やおすすめグッズ」より引用)

(高野)



毎回ごみ出しのたびに「ごみ多いな」と感じることはないですか？ごみの出し方、ものの選び方を少し変えるだけで、ごみはもっと減らせるんです。

※ごみの分別収集（ごみ出しルール）は地域によって違いがあります。

少しの意識で大きく変わる！「ごみの出し方」4つのこと

①きれいな「容器包装プラスチック」はごみから資源へ

食品の容器・袋…

食品パッケージの多くは容器包装プラスチック。汚れているものは洗ってから資源に。

ボトル・チューブ類…

どうしても内側に中身が残るので、サッと洗ってきれいにすれば資源、落ちなければ可燃ごみ。

発泡スチロール…

できるだけ小さくして袋に入れて出す。

(次ページへ)

(前ページより)

②生ごみは水分を絞るだけで
量も二オイも減る

生ごみって80%が水分。
面倒でもギュッと絞ると、
カサが減るしニオイも出に
くくなります。余裕があれば
コンポスターで生ごみ処理
するのもオススメ

③雑紙は立派な資源！

可燃ごみにしないで

チラシ、お菓子の空き容器、
ラップの芯などの雑紙は可燃
ごみにせず古紙回収に出して
資源に。汚れたりぬれたり
している雑紙は資源にできま
せん。

自治体ごとに資源にできる
サイズなど違うようなので、
まずは地域のルールを見直し
てみて

④洋服だって

「古布回収」リサイクル

服はウエス（主に機械など
の清掃に用いられる布）に
したり、まだ一部ですが糸に
戻すリサイクル
もあるので古布
回収へ。



(LEE 2021年12月
No.461より)

(小斉平)

冬も楽しむ薬風呂

ご家庭で簡単に手に入る、
冬にぴったりの浴湯料を
ご紹介。普段はシャワー派と
いう人も、寒い夜は湯船で
しつかり温まりましょう。

■あったかお風呂



■しつとりお風呂

冬のお風呂といえはまず
ユズ湯。血行を良くして身体
を温め、湯冷めもしにくく
なるので、冷え性や神経痛、
筋肉痛などの各種痛みに効果
があります。香りによる
リラククス効果も。ミカンの
皮も同様に使えるので、毎日
干ししておき無駄なく楽し
みましょう。大根干葉湯も
女性の冷えに広く用いられて
きました。大根を買う時に
葉付きのものを選び、干した
葉を煮出してお湯に入れま
す。正月飾りを下ろしたら、
青い松の葉をとって松葉風呂
にしましょう。松脂がついて
いることがあるので煮出す前
にぬるま湯で洗ってください。
乾燥ヨモギがあれば蓬湯も
お薦め。何かしら準備する
のは面倒という人は、粗塩を
一掴み入れるだけでも温浴
効果が高まりますよ。

冬の悩みは冷えだけでは
ありません。天然の保湿剤で
かさつきやあかぎれの原因と
なる乾燥を防ぎましょう。
無農薬の米ぬかが手に入っ
たら是非米ぬか湯を。目の
細かい布で包んでお湯の中
で揉み出すと、ビタミンや油脂
分が溶け出して肌をしつとり
させます。出汁をとった後の
昆布やワカメの茎も手軽な
浴湯料です。軽く刻みガーゼ
や手ぬぐいに包んで海藻湯に
しましょう。最後は掛け湯を
せずに上がれば、ぬめり成分
のフコイタンが水分を保って
くれます。

アレルギーがある人は痒み
などが出る場合があるので
注意してください。また、
栄養たっぷりのお風呂は菌も
大好物なので、上がった後は
早めに片付けてくださいね。

(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。

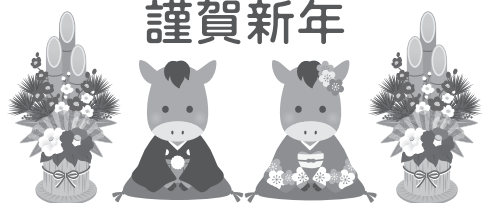


南日本薬剤センター薬局

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。

新年明けまして
おめでとうござい
ます。本年も皆様
の健康な生活を
サポートするため
に沢山の有益な
情報を提供して
まいりますので、
引き続きどうぞ
薬局だよりご愛顧
の程宜しくお願い
致します。

謹賀新年



編集後記

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)

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)

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)

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)

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)

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)

紫原店 FAX 297-6861

紫原3丁目33-8 TEL 297-6851

9:00~19:00 (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)

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)

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)

新年のごあいさつ

株式会社 南日本薬剤センター

代表取締役社長 川島 敏男

新年明けましておめでとうございます。

旧年中は、皆様には当薬局をご利用いただき、また厚労省の失策に伴う薬の供給不足の中ご迷惑をお掛けしている状態においても日頃より温かいご支援を賜り心より御礼申し上げます。

さて、今年は十干十二支では、丙の午になります。

「情熱と行動で突き進み燃え盛るようなエネルギーで道を切り開く」と言う意味があります。また私も午年生まれです。

「地域住民の医療環境の向上と人材育成を図る」という弊社の経営理念を貫き地域の健康を支える「かかりつけ薬局」としての役割を深め、皆様の相談窓口となるように全店舗職員一同全力で働いて、働いて、働いて、努めて、努めて、努めて参ります。

今年もがんばりたいと思います。

どうぞ本年もなにとぞご指導の程、よろしくお願い致します。

株式会社 南日本薬剤センター

副社長 山門 慎一郎
統括薬局長 本店管理薬剤師

新年あけましておめでとうございます。

平素より当薬局をご利用いただき、心より御礼申し上げます。

昨年散発的な感染症の流行があり、地域の皆さまにおかれましては不安やご不便が多かった一年だったと存じます。当薬局では、迅速な感染症対応に加え、必要な医薬品を安定的にお届けする体制づくりを注いでまいりました。供給が不安定な状況が続く医薬品もございますが、本年も医師・医療機関・卸業者と緊密に連携し、地域に欠かせない薬局として責任を持って取り組んでまいります。

また、健康相談や服薬支援、在宅訪問など、皆さまの生活に寄り添ったサービスの充実にも努めてまいります。本年が皆さまにとって健やかで穏やかな一年となりますよう、心よりお祈り申し上げます。本年もどうぞよろしくお願い申し上げます。

各店舗のご案内



**南日本薬剤センター薬局
鴨池新町店**

鹿児島市鴨池新町5-8-1F
TEL:297-4050
FAX:297-4010



**南日本薬剤センター薬局
本店**

鹿児島市谷山中央5-15-1
TEL:267-4365
FAX:267-6144



**南日本薬剤センター薬局
やくし店**

鹿児島市東谷山4丁目33-6
TEL:269-7766
FAX:269-7850



**南日本薬剤センター薬局
上荒田店**

鹿児島市上荒田町26番19号
TEL:204-9360
FAX:204-9361



**南日本薬剤センター薬局
中山店**

鹿児島市山田町739番地
TEL:284-7881
FAX:284-7882



**南日本薬剤センター薬局
慈眼寺店**

鹿児島市谷山中央5-17-5
TEL:267-0871
FAX:260-4197



**南日本薬剤センター薬局
きよみ橋店**

鹿児島市小松原2丁目35-8
TEL:267-0668
FAX:821-2289



**南日本薬剤センター薬局
紫原店**

鹿児島市紫原3丁目33-8
TEL:297-6851
FAX:297-6861



**南日本薬剤センター薬局
吉野店**

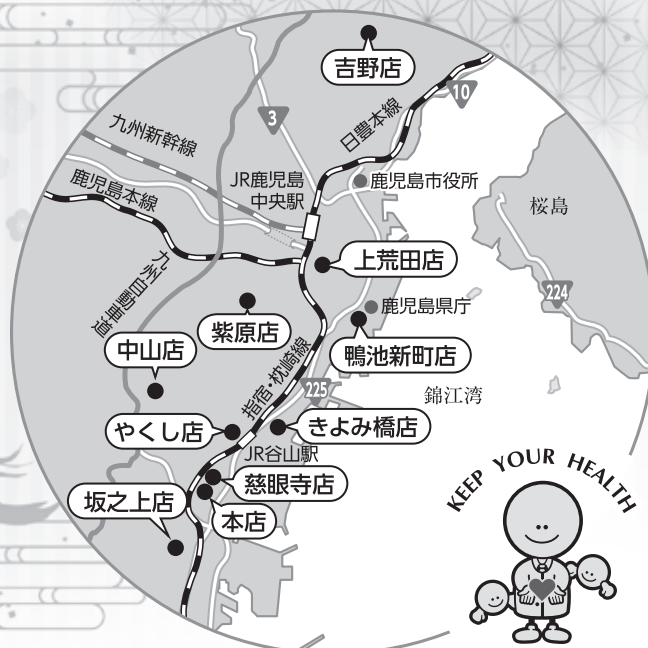
鹿児島市吉野町2381番地4
TEL:210-7650
FAX:210-7651



**南日本薬剤センター薬局
坂之上店**

鹿児島市坂之上2-14-12
TEL:284-6373
FAX:284-6375

新年の ごあいさつ



慈眼寺店

管理薬剤師

渋谷 幸太

謹んで新年のお祝いを申し上げます。
皆様のかかりつけ薬局としてご利用
頂きますよう、スタッフ一同精進致します
ので、本年もどうぞよろしくお願いいた
します。

坂之上店

管理薬剤師

古川 龍一郎

あけましておめでとうございます。旧年
中は格別のご愛顧を賜り、厚くお礼申し上
げます。本年も皆様に安心のサービスをご
提供できるよう業務に励みたいと考えてお
ります。皆様のご健康とご多幸をお祈り
し、新年のご挨拶とさせていただきます。

中山店

管理薬剤師

金野 泰

地域の皆様の医薬品の適正使用と
健康維持のお役に立てるよう、一所
懸命務めてまいります。本年も宜しく
お願い申し上げます。

吉野店

管理薬剤師

紙屋 周一郎

明けましておめでとうございます。
地域の皆様の健康をサポートする
ために全力を尽くしてまいります。
本年もどうぞ宜しくお願い致します。

上荒田店

管理薬剤師

淵田 健明

新年明けましておめでとうございます。
本年も引き続き地域の皆様の健康
をサポートすべくスタッフ一同頑張っ
てまいりますので宜しくお願い致します。

紫原店

管理薬剤師

地頭蘭 聡

新年明けましておめでとうございます。
本年も地域の皆さまの健康を支える
薬局として努めてまいります。よろしく
お願いいたします。

鴨池新町店

管理薬剤師

東 博和

明けましておめでとうございます。さて、
鴨池新町店は諸事情により、今年3月末に
閉局することになりました。これまでご利
用下さり本当にありがとうございました。
今後は他の南日本薬剤センター薬局をご
利用いただければ幸いです。

やくし店

管理薬剤師

加治屋 忠一

謹んで新年のお喜びを申しあげます。
皆様方には日頃より大変お世話になっ
ております事をこの場を借りて御礼申し上
げます。この一年が、患者様にとってよりい
年でありますよう心よりお祈り申し上げます。
本年も職員一同宜しくお願い致します。

きよみ橋店

管理薬剤師

向井 恵利紗

新年明けましておめでとうございます。
本年も皆様の健康に役立てるよう
努めてまいります。どうぞよろしくお願い
いたします。