

2026年3月446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

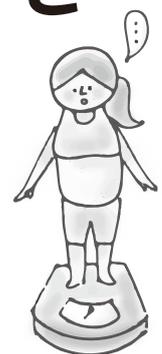


◆鹿児島市の人口(推計)◆

令和8年3月1日現在
人口総数 578,067人

特集

瘦せたい! と思ったら
始めてほしいこと



誰しもふとした時に「瘦せなきゃ」と思うことがあると思います。しかし情報が溢れる現代では何から手を付ければよいか分からず迷走し、諦めてしまう人も多いのではないのでしょうか。今回は瘦せた方がいいのは分かっているけど何をしたらいいの?と困っている方向けの記事となります。よろしくお願います。

第一に自分のメンテナンスコロリー(以後MC)を把握しましょう。MCというのは現在の体重を維持するのに必要な1日のカロリーのことで、性別・身長・年齢・体重・身体活動レベル等の様々な要素から算出される数値です。人が痩せる時とは実際に摂取した1日のカロリーがMCを下回った時です。つまり1日に摂取したカロリーが必要なカロリー(MC)を下回ってれば、その足りなかつた分を体に蓄えた体脂肪で賄う↓痩せるというシン

プルな仕組みです。このことが最重要事項です。重要なのはあくまで1日トータルで摂ったカロリーです(※計算ツールがあるのでネット上でMCは簡単に調べられます)。続いてMCを算出した次に何をするかというと「現在の摂取カロリーの記録」です。勿論これは一生記録しなさいというものではありません。大体のカロリーの数値を感覚的に掴むことが出来るようになればOKです。個人的なオススメはアプリです。コードを通せばカロリーだけでなく炭水化物・脂質・蛋白質などの栄養素も記録してくれますので是非活用してみましよう。そして記録を付けつつ、算出したMCを200~300カロリー下回るような食事を続けましよう。ここで良くないことは早く痩せたいと焦るあまり極端な食事制限を行うことです。「お菓子やラーメンは一切

禁止だ!」とか「明日からブロッコリーと鶏胸肉しか食べないぞ!」などはやめましよう。過剰にストイックな方法は続けられません。今までの生活から乖離していればそれだけ続けることは困難になります。体脂肪1kgを落とすのには7200キロカロリーを消費することが必要となります。この数値を見て戦意喪失して欲しいのではなく、無理のないペースで続けることが重要だと思って頂きたいです。結局のところMCを越えず、その食事を継続するというのが全てです。むしろ1週間に1回くらいは好きなものを食べて心身を潤した方が続けられて結果につながるので自分では考えます(そもそもお菓子1つ程度なら1日のカロリー制限を超えずに食べることは全然可能です)。例えば1日MCを超えてしまった時でもその後2~3日間で調整は可能なので「美味しかったな!、また

明日から頑張るか」程度の気持ちを持つて続けていきましよう。一生懸命な人ほど少し自分にご褒美をあげただけで自分は失敗したと諦めてしまう傾向がありますが心配しなくても大丈夫です。完璧主義はやめましよう。

以上のことを押さえていけばゆつくりと体脂肪は落ちていきます。端折った部分もありますがこれ以上に大切なことはありません。自分のペースで無理なく続けていきましよう。

(川俣)



病名シリーズ

花粉症と酷似!? ぶどう膜炎とは!

ぶどう膜は、瞳孔の大きさを調節する「虹彩」、水晶体の厚さを変えてピントを調節する「毛様体」、血流が豊富で網膜に栄養を届ける役目をする「脈絡膜」の3つから成り、目にとって重要な役割を果たしています。これらの組織に炎症が起きた状態が、ぶどう膜炎です。年間5万人が発症するとされています。

原因は免疫異常や病原菌の感染等様々ですが、目の組織以外にも炎症や病気が隠れている可能性があるため、眼科はもちろん、全身の診察結果を総合して診断を行う場合もあります。

ぶどう膜炎の症状に、目が赤い、痛い、まぶしい、視力が落ちた、ゴミやオタマジャクシのようなものが見える、「飛蚊症」、霧がかかっている、歪んで見える等が挙げられます。ぶどう膜炎の充血は、①アレルギー性結膜炎いわゆる花粉症による充血と区別がつきにくいこと、②ぶどう膜炎の専門医が少なく正確な

診断を受けられる環境が少ないことから、発見が遅れることもあると指摘されています。花粉症は目の表面に炎症を起こして充血やかゆみを起こす。一方、ぶどう膜炎の充血は目の中が炎症を起こしているもの。しかし、見た目は全然わかりません。

治療方法は、抗炎症薬であるステロイドを症状に合わせて投与することが基本となります。初めは目薬、効果がない場合は目の注射、それでも効果がないなら飲み薬や点滴と、段階的に薬を強くしていきます。

花粉症だから大丈夫!ではなく、大切な目を守るために、目に異常を感じたらすぐに眼科を受診することが大切です。



『公益社団法人 日本眼科医会』
参考

(山之内)

腸活から進化した

「ファイバーマキシング」とは?

健康や美容のキーワードとして定着した「腸活」として注目されているのが「ファイバーマキシング」という新しい考え方。

「食物繊維をできるだけたくさん摂ろう」という健康習慣のことです。

なぜファイバーマキシングが注目されているの?



食物繊維は次のような効果が期待できます。

- ・血糖値の急上昇を抑える
 - ・血中のコレステロールを下げる
 - ・腸内細菌のエサとなり、善玉菌を増やす
 - ・満腹感を得やすくし、食べ過ぎ防止につながる
 - ・免疫やメンタルバランスの改善
- こうした全身への良い影響が科学的に注目されています。

実践のコツ

①主食を「白」から「茶」に
白米を玄米・雑穀米・麦ごはんへ。食物繊維量が2〜3倍に増えます。

パンなら全粒粉パンやライ麦パンを選ぶのが効果的。

②野菜+豆+きのこ+海藻の組み合わせ
食物繊維には2種類あります。

・水溶性食物繊維・善玉菌を増やし便を柔らかくする(海藻・果物・大麦など)

・不溶性食物繊維・腸のぜん動を促し便通をよくする(野菜・豆・きのこなど)

この2つをバランスよく摂ることで腸内の働きがより活発になります。

③間食も
「ファイバーリッチ」に

ナッツやドライフルーツ、全粒クラッカーなどを選ぶと手軽に繊維が摂れます。



④発酵食品と一緒に摂る
善玉菌が元気に働き、腸内フローラのバランスが整いやすくなります。

⑤摂りすぎ注意!
急に摂りすぎるのはNG。お腹の張りやガスの増加が起ることがあります。

ポイントは
・少しずつ増やす
・水分をしっかりと摂る
・加熱調理で消化しやすくする

食生活をガラッと変える必要はありません。
「あとひと口、ファイバーをプラスする」意識で今日から気軽に始めてみましょう。

引用・LifeCore

【健康コラム38】食物繊維ブーム再来!「腸活」から進化した「fibermaxing」(ファイバーマキシング)とは? (南)

知っていますか？ 青い薬のミツツ...

「青い薬」と聞いて皆さん何を想像しますか？

サイレース（一般名・フルニトラゼパム）という薬は本来、不眠症治療薬として使われる薬です。しかし、一部では睡眠薬として犯罪に用いられています。この薬の特徴はその見た目にあります。薬と言えば白色！というイメージをもっている方も少なくないのではないのでしょうか？しかし、この薬は表面が水色で、中は濃い青色。「どうしてサイレースは青いの？」と疑問に思いませんか？これにはちゃんと理由があるんです。

■なぜサイレースは青いの？

サイレースが青い理由、その理由のひとつは不正使用を防ぐためです。水に溶けると液体が青くなる性質を利用し、薬物混入に気付きやすくしています。実際に睡眠薬が犯罪に使用されていたケースへの対策です。

■青い舌の正体とは？

近年、この薬で問題視されているのが「若者の薬物依

存」。若者の間では不正に入手した薬を過剰に摂取する行為、いわゆるオーバードーズが問題となつています。一時的な快楽を得る代わりに薬物依存へと踏み込んでしまう極めて危険な行為です。このようなオーバードーズを繰り返す若者の舌はサイレースの色が着色し、青く染まっているのです。

サイレースは正しく服用すれば不眠の辛さを和らげ、生活の質を高めてくれるお薬です。しかし、自己判断で服用すると思わぬ症状が現れることがあります。

お薬のこと、生活のこと、気になることがあればどうぞお気軽に薬剤師へご相談ください。

サイレースの青。それは皆さんの安全を守る大切な色です。

参考文献・日本中毒学会「青く着色した舌を呈したフルニトラゼパムを含めた向精神薬中毒の1例」

(下尾)

街中の植物観察スポット

春、温かくなってきたので散歩に出てみませんか？

春の柔らかな日差しはとても気持ちがよく、適度に日を浴びることは丈夫な体を作るために必要なビタミンDの活性化のためにも重要です。

どんな大都会にもたくさんの植物が生えています。多くの植物がみられるのは、ひと口に街中といつてもたくさん

の環境があるからでしょう。ちよつと他と違う環境をたくさん見つけることができれば、町中の植物観察が楽しくなります。

例えば、側溝に格子状の蓋がかぶさっているところは、少し暗くて湿っている

ため、イノモトソウやヤブソテツのようなシダ植物が生えていることが多くあります。また、人に踏まれず

草刈りもされないのが、木の赤ちゃんが側溝のフタのキワまでのところで生き生きしていることも。

また、街路樹の根元が網のようになっているところも

狙い目です。元々は街路樹の根っこの通気性をよくして

根っこの水が行くように作ったのでしようが、そういうところは草からしてもいい環境だし、何より網のところまでは踏まれません。隙間ごと

違つた植物が生えていたりしておもしろいです。

植栽の草刈りが甘いところは、全体的にモリモリしているのでもっとも「ここには色々いそいだな」とあたりが付きまします。こういうところではヤブガラシのようにつる植物が生えていたり、植込みを突き抜けてエノキの赤ちゃんが育つていたりします。

このように街中でも色々な植物が環境に合わせて住み分けしています。

ぜひ、散歩がてらお気に入りの植物が生えているスポットを見つけてみてください。

参考文献・瀬尾一樹(2020)『やけに植物に詳しい僕の街のスキマ植物図鑑』

(立山)

栄養素と効能 味噌の

日本人の食卓に欠かせない発酵調味料である味噌。

古くから日本の食生活を支えてきた発酵食品である味噌にはタンパク質や食物繊維といった基本的な栄養素に加え、味噌を作る過程で添加、増加する乳酸菌など体にうれしい成分が含まれています。

味噌は主に大豆と麴、塩からつくられますが、使用する麴の種類や製法によって風味や色、栄養価に違いがあります。代表的な4種類の味噌の特徴をご紹介します。

オールマイティ型使いやすい米味噌
米麴、大豆、塩を原料につくられる味噌で現在生産される8割が米味噌です。日本でもっとも広く親しまれている味噌で、地域によって様々なバリエーションが存在します。

甘口から辛口まで幅広い特徴があり、味噌汁はもちろん、煮物や味噌だれ、漬物づくりにも向いています。日常使いにピッタリのオールマイティ味噌です。

香ばしく優しい味の麦味噌
麦味噌は、麦麴、大豆、塩が主な原料で、主に九州地方や四国、中国地方でよくみられます。麦特有の芳しい香りと甘み特徴。

(次ページへ)

(前ページより)
濃厚なコクを楽しむ豆味噌

大豆、塩を原料につくられる味噌です。大豆に麴つけた豆麹が発酵に使われます。発酵期間が長く、深いコクと旨み特徴です。

しっかりとした旨みがあるため、味噌煮込みうどん、味噌カツ、濃いめの味付けの煮物などにおすすです。

バランス重視で幅広い料理に調合味噌
米味噌、麦味噌、豆味噌を2種類以上ブレンドした味噌。

それぞれの特徴を生かしながら、味、香り、色のバランスを整えたものが多く、クセが少なく食べやすいのが魅力。

味噌に含まれる栄養素にはさまざまな健康へのメリットが期待できますが、保存食なので塩分量が高く、摂りすぎに注意が必要です。味噌汁1杯には約1.5g程度の食塩が含まれているため、一日1〜2杯を目安にするのが良いでしょう。

味噌に含まれる乳酸菌などは75℃以上で加熱を続けると死滅してしまうため、熱を通し過ぎないように、火を止めてから味噌を溶かすようにしましょう。

加熱の工夫をすることで、味噌の栄養と風味の両方を、より効果的に楽しむことができます。

参考サイト…明治フラクトオリゴ糖 style
<https://www.meiji.co.jp/oligo/style/index.html>

(前田)



花と女性

女性に花のイメージを重ねた表現は古今東西数多く存在します。西洋では古くから薔薇、百合、堇が理想の女性が兼ね揃えるものの象徴とされています。薔薇は「美」、百合は「威厳」、堇は「誠実と謙虚」を表しており、聖母マリアに捧げる花としても大切にされているそうです。

日本では「立てば芍薬、座れば牡丹、歩く姿は百合の花」が有名ですね。ところで、一般には美しい女性の立ち居振る舞いを表す慣用語として知られているこの言葉ですが、実は漢方医学では別の意味があるのをご存知ですか？

(気が)立てば芍薬

一年生の草本であるシヤクヤクは真っ直ぐ上に伸びて、初夏には茎の先端に大輪の花を咲かせます。女性に限らず、背筋をしゃんと伸ばした立ち姿は美しいものですね。根は補血の薬となり、肝の不調によるイライラや血の道症などによく用いられます。

(久保田)

座れば(血の巡りが悪くなるので)牡丹

ボタンはシヤクヤクと同科で花もよく似ていますが、多年生の低木です。幹が枝分かれして横に広がるため、座っている姿に喩えられます。また、横向きに咲くので座って鑑賞しても華やかに見えます。そんなボタンの根皮には、血の巡りが滞ってできた瘀血(おけつ)を除く働きがあります。婦人科領域では月経不順などに用いられます。

歩く姿(が)がらふらと揺れている人は百合の花

優雅で嫺やかに歩く姿を、風に吹かれて楚々と揺れるユリの花に喩えています。けれど、医学的とは言われると、その様子は少し違って見えてきませんか？ 俯きがちにふらふらと頭を揺らして歩く…そう、精神不安です。ユリには安神(精神安定)作用があります。生薬として使うのは花ではなく鱗茎、つまり百合根ですが、白い鱗片が幾重にも重なった姿はまるで地中から現れた花か蕾のようです。(筆者のおススメはバター炒めです)

南日本薬剤センター薬局 鴨池新町店 閉局のお知らせ

鴨池新町店は諸事情により、2026年3月31日をもって閉局させていただきますこととなりました。

これまでご利用くださり誠にありがとうございました。皆さまには、ご不便をおかけいたしますが、何卒ご理解賜りますようお願い申し上げます。

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。

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

編集後記

新年度がスタートしました。学校や職場でも新しいメンバーが加わり心機一転という方々も多いのではないかと思います。新しい事にチャレンジするにはよい機会だと思われまます。今回の薬局だよりも参考になるような記事もありますので、少しでもお役に立てれば幸いです。ごま

