

2026年7月447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6月1日現在

人口総数 576,866人

特集

元気に夏を乗り切ろう!

夏バテ対策



夏場になると、「なんとなく体調がすぐれない」「食欲が落ちる」「体がだるい」などの不調を感じる方も多いのではないのでしょうか。いわゆる「夏バテ」症状ですね。

「夏バテ」とは、夏の暑さによる体調不良の総称です。私たちの体は、自律神経の働きによって、暑さを感じると汗をかいて熱を放散し、体温を一定に保っています。しかし、真夏の室内外の温度差を繰り返して感じることに

よって、自律神経の働きが乱れてしまいます。自律神経の不調は、体内の様々な機能に影響を及ぼすため、胃腸の疲れや食欲不振、倦怠感など夏バテ症状を引き起こしやすくなります。

夏バテを予防するには日ごろから生活習慣を整えておくことが大切です。



●温度差、体の冷やし過ぎに注意する

室内外の温度差が5度以上になると、自律神経が乱れやすいと言われています。エアコンの温度調節に気を付けましょう。外出時などは温度調節が難しい場面では上着やひざ掛けを持参し、自身で調整することをおすすめします。また、冷たい飲み物は胃腸に負担をかけやすく、不調の原因となってしまうので注意しましょう。

●生活リズムを整え、質の良い睡眠をとる

規則正しい生活と適度な運動を心がけ、生活のリズムを保つようにしましょう。質の良い睡眠をとり、疲れを残さないことも大切です。一日のうちで特に重要なのが朝の過ごし方です。起きてすぐに朝日を浴び、朝食をとることで、体内時計をリセットし、リズムを整える

ことができます。

●栄養バランスの良い食事、こまめな水分補給

暑さで疲れやすく、汗でミネラルを失いやすいため、食欲が増すような工夫を取り入れながら、十分な栄養補給を心がけましょう。水分補給は、のどの渇きを感じる前、「早め」「こまめ」を意識することが大切です。特に、起床後や入浴後、スポーツ時は意識的に水分補給しましょう。

〈夏バテ予防に効果的な食べ物〉

夏は、のどごしのよいめんや冷麺などを食べる機会が多く、栄養バランスが偏った食事になりがちです。夏バテ予防のためには、不足しやすいタンパク質やビタミン、ミネラルなどを意識して摂取する必要があります。

肉や魚、卵、大豆製品などのタンパク質が多い食材と、ビタミンやミネラルを含む野菜を毎食取り入れましょう。

ビタミンの中でも特に注目して取りたい栄養素はビタミンB₁！ 食事で取った糖質を代謝し、エネルギーに変えてくれるビタミンB₁は、疲労回復に欠かせない栄養素です。ビタミンB₁が豊富な食材には豚肉、ウナギ、玄米、ホウレンソウなどがあります。ビタミンB₁の吸収を促進する「アリシン」という成分を含む、ニラやネギと一緒に食べるとより効果的です。ビタミンB₁は、体に留めておくことができないという特徴があるため、こまめに取ることも大切です。

他にも、トマト、枝豆、モロヘイヤ、ゴーヤ、パプリカなどの旬の夏野菜は、ビタミンやミネラルが豊富で彩りも良く、目からも食事を楽しくむことができます。食欲増進効果の期待できる、香辛料や香味野菜を取り入れるのもおすすめです。

夏バテ対策をしつかりして、暑い夏を元気に乗り切りましょう！

参考文献：大正製薬

製品情報サイト

(福永)

病名シリーズ

手足口病

手足口病はエンテロウイルス、コクサッキーウイルスに感染することで発症するウイルス性感染症です。その名のとおり、手や足、口の中の粘膜にあらわれる水疱（水ぶくれ）のような発疹が

大きな特徴です。国内では、毎年夏を中心として発生し、7月下旬に流行のピークを迎えます。乳幼児がかりやすく、感染症発生動向調査によると2歳以下が半数を占めますが、小学生でも流行的発生がみられることがあります。感染経路は、飛沫感染、接触感染、糞口感染（便と一緒に排泄されたウイルスが口に入って感染すること）が知られています。

手足口病では3〜5日の潜伏期をおいて、口の中、手のひら、足の裏、足の甲などに2〜3mmの水疱が出現します。通常は3〜7日で消失し、水疱がかさぶたを形成することはありません。肘、膝、お尻などに水疱が出現することもあります。発熱は

約1/3にみられますが、38度以下であることがほとんどです。しかし、まれに髄膜炎や脳炎といった中枢神経系の合併症や心筋炎などが起こる場合があります。元気がない、頭痛、嘔吐、高熱、2日以上続く発熱などの場合には注意が必要であり、経過観察をしつかり行うことが重要になってきます。

手足口病の治療は対症療法が中心であり、発熱や頭痛、口の中の水疱の痛みなどに対して解熱・鎮痛剤を用いることがあります。口の中の痛みで、ご飯を食べたがらないこともあるため、ゼリーやプリン、ヨーグルトなどのど越しのよい食事をお勧めします。また、脱水症状を防ぐため、水分摂取、安静と栄養に気をつけることが大切です。



〈参考文献〉

厚生労働省 国立健康危機管理研究機構 感染症情報提供サイト 国立研究開発法人 国立育成医療研究センター

(古楯)

実はお米はダイエット食!?

薄着になるこの季節、ダイエットを始める方も多いのではないのでしょうか？中でも糖質制限ダイエットが話題になるなど「お米は太る」というイメージをもっている人いませんか？しかしそれは大きな誤解です。科学的にもお米は太りにくく、人間が活動する上で必要な栄養素が含まれることが示されているのです。



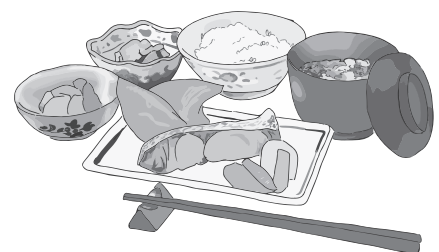
お米に含まれる糖質を摂ると血糖値が上がります。体内ではインスリンを分泌して糖分を脂肪に変えることから「お米は太りやすい」という認識が広がっていますが、それは大きな間違いです。甘いお菓

子やパン、ジュースなどに比べて、お米による血糖値の上昇は緩やかな為、どちらかというとお米は太りにくいです。お米を含む糖質は70%が筋肉、20%が脳、残り10%は他の臓器で使われます。つまり、脳の大切なエネルギー源であり、必要な栄養素なのです。



昔の日本人は今よりお米を食べていました。太っている人は現代ほど多くはありませんでした。それは、脂質の多いおかずが少なかったからと考えられています。つまり、大切なのはバランスの良い食事です。厚生労働省の食事摂取基準では炭水化物は50〜65%、脂質が20〜30%、

一汁三菜



たんぱく質が13〜20%としています。これを具体的に叶えているのが昔ながらの一汁三菜。ご飯とお味噌汁に肉や魚などの動物性の主菜、そして野菜や海藻など植物性の副菜2品という伝統的なメニューです。

ダイエットのために大好きなお米を我慢してきたという人は、「一汁三菜」など食べ方を工夫し、無理なく健康に続けられる方法で自分の体と向き合ってみましょう。

参照…お米の性質や太らないお米の食べ方についての監修 パナソニック

(松村)

くまのこころ

熱中症とお薬の関係

夏は気温や湿度が高くなり、熱中症のリスクが高まる季節です。熱中症は、高温環境によって体温調節がうまくできなくなり、めまい、立ちくらみ、頭痛、吐き気、重症の場合は意識障害などを引き起こします。特に高齢者や持病のある方は注意が必要です。

実は、服用しているお薬によって熱中症のリスクが高まる場合があります。例えば、利尿薬は尿を出しやすくするため、体内の水分が不足しやすくなります。また、一部の降圧薬や糖尿病治療薬でも、脱水時に体調を崩しやすくなる場合があります。さらに、抗コリン作用を持つ薬（頻尿治療薬や一部のかぜ薬、抗アレルギー薬など）は汗をかきにくくし、体温調節を妨げることがあります。

大切ですが、また、室内でもエアコンや扇風機を適切に使用し、無理をせず涼しい環境で過ごしましょう。ただし、「熱中症が心配だから」と自己判断でお薬を中止することは危険です。持病の治療に必要なお薬も多く、急な中断によって病状が悪化することがあります。発熱や下痢、食欲不振などで水分が十分に取れない場合や、体調に不安がある場合は、医師や薬剤師にご相談ください。



(地頭菌)

家庭菜園におすすめの夏野菜

家庭菜園におすすめの夏野菜をご紹介します。栄養たっぷりで美味しい夏野菜を、家庭菜園で育ててみませんか？

1. ミニトマト

植え付け…5月

収穫…7月～9月

なえが根付くまでは土が乾いたら水をたっぷり与え、その後は水やりは控えめにし、しっかりと根を張らせましょう。植え付け初期に肥料を与えると、茎葉が茂りすぎ、実つきが悪くなります。花が咲いたのを確認してから肥料を与えましょう。

2. ナス

植え付け…5月

収穫…6月～10月

夏野菜の中では、収穫期間がとて長いナス。7月下旬から8月上旬頃、実の質が落ちてきたら、全体的に1/3～1/2程切り詰める更新剪定を行い、同時に根切りと追肥をして株の勢いを回復させると、初夏から秋まで収穫が可能です。

3. キュウリ

植え付け…5月

収穫…7月～9月

キュウリは水を好むので、日頃から乾燥させないように栽培しましょう。実が急速に大きくなり始めると、肥料や水を多く必要とします。株が疲れると曲がったり変形する

ので、それを目安にしながら収穫を終えるまでに2週間に1回追肥を施します。乾燥気味で茎葉が茂ると「うどんこ病」、梅雨どきの多湿時に肥料切れや株の生育が衰えると「べと病」が多発します。密植を避け、肥料切れに注意して育てましょう。

「うどんこ病」、梅雨どきの多湿時に肥料切れや株の生育が衰えると「べと病」が多発します。密植を避け、肥料切れに注意して育てましょう。

4. ゴーヤ

植え付け…5月

収穫…7月～9月

ゴーヤは、収穫最盛期には水分を多く必要とするため、乾燥しないように定期的に水やりします。キュウリ同様、うどんこ病に注意が必要です。早期に見つけ、病害は早めに摘み取りましょう。

5. ピーマン

植え付け…5月

収穫…6月～10月

ピーマンは、水を好みます。乾燥すると花が落ちやすくなるため、土が乾いたらたっぷり水をやりましょう。肥料も好むので、植え付け2週間後から追肥を始めます。強風で茎が折れるのを防ぐため、支柱を立てて栽培します。茂ってきたら、混みあっている内側の茎を間引き、風通し良く、内側まで日が当たるようにしましょう。

引用サイト…LOVEGREEN (大迫(美))

夏、バテない朝ごはん

夏の疲れに悩まされる人が多いこの時期。暑さから食欲が落ち、朝食を抜いてしまう人が多いのですが、実は朝食を抜く事が夏の疲れを悪化させる要因の一つと考えられています。

朝食には、身体のリズムを整える重要な役割があります。1日は24時間ですが、私たちの体の中にある『体内時計』はぴったり24時間ではなく少し長めだと分かっています。このズレを調整する事なしに毎日過ごしてしまうと、日ごとにズレが大きくなり、やがて健康に害を及ぼすこととなります。

このズレを調整する、すなわち体内時計をリセットするスイッチとなるのが、起きた時に目に入る「光」、そして「朝食」です。

「光」で脳にあるメイン体内時計がリセットされ「朝食」で全身にある体内時計がリセットされます。「光」と「朝食」で体のスイッチを入れる事に

(次ページへ)

(前ページより)

より体温が上がり、心身共に良いコンディションで1日を過ごすことができます。その為、朝食を抜いてしまうと体内時計が乱れ、益々疲れやすく悪循環に陥ってしまいます。

夏バテ対策の為に朝食改善

STEP 3

まずは毎日朝食をとる事が大切！「時間が無い」という人は就寝時間と起床時間を少し前倒しにし朝食の時間を確保を！

STEP 2

朝食を毎日とっていると人は内容のチェックを！体内時計を整えるには、炭水化物とタンパク質をセットでとる事がよい！

STEP 3

炭水化物+タンパク質の朝食が習慣になれば、食材の選び方に意識を！旬の野菜や果物は栄養価も高く、夏バテ予防に！

朝食習慣を整え、この暑い夏を乗り切りましょう！

引用元…大塚製薬情報サイト

(野口)

夏の夜の夢

植物は時間によって姿を変えることをご存じでしょうか。特に花は目に付きやすいのか、早朝に咲くアサガオ(朝顔)、午後3時頃に咲くサンジソウ(三時草)など、名前の由来になっているものもあります。今回は夏の夜に咲く花に注目したいと思います。

ゲツカビジン(月下美人)は、メキシコ原産のサボテンの仲間です。白く華やかな花姿と強い芳香、ひと夜限りの儂さと貴重さから、古くから珍奇植物として人気の高い花です。また、コウモリ媒花としても有名で、夜間に際立つ色と香りでコウモリを惹きつけ、受粉を手伝っています。

同じくアメリカ大陸原産ですが、すっかり日本に定着している花もあります。マツヨイグサ(待宵草)やその仲間の黄色い花は、黄昏時でもぱっと明るく目に付きます。住宅地の道路脇などにも群生しているので、ご存じの方も多いでしょう。「月見草」と

呼ばれることもあります。これは同属の別の植物になります。

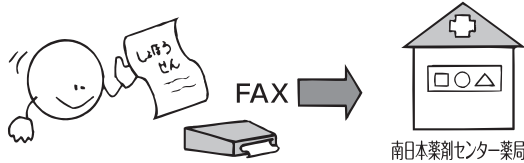
外来種ばかりではありません。日本原産の植物ではカラスウリがあります。童謡「まっかな秋」で有名な果実は、初めて見た人でも一目でそれと分かる美しい濃朱色をしています。一方で、どのような花が咲くかわれられて答えられる人は少数です。これもそのはず、蔓性のこの植物は、夏の草木生い茂る中で辺りが暗くなつてから咲き始め、夜中のうちに萎れてしまうのです。けれど、カラスウリは人里でもよく見掛ける植物なので、意識して探せば花を見ることは難しくありません。白い5枚花弁がレース糸のように広がる様子は、一見の価値がありますよ。

夏の夜に、皆さんもちょっと変わった植物観察はいかがでしょう。



(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。



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。

南日本薬剤センター薬局

南日本薬剤センター薬局 病院・医院の処方せんをもらったら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)

慈眼寺店 FAX 260-4197
谷山中央5-17-5 TEL 267-0871
8:30~17:30 (土12:30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)

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)

※FAX送信の際は確認のお電話を頂けると幸いです

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)

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

暑い、暑い季節がまたやってきました。ちなみにA1に鹿児島県の過去最高気温を聞いてみるところ、39度前半が最高クラスで意外と「40度超え」はまだ記録されてないみたいです。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。今回の薬局だよりに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。

