

2026年10月448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

秋号

◆鹿児島市の人口(推計)◆

令和8年8月1日現在

人口総数 576,335人

特集

「秋バテ」の原因と対策

夏から秋の季節の変わり目に、「体がだるい」「疲れがとれない」など体の不調を感じることがありませんか。秋の様々な不調のことは夏バテならぬ「秋バテ」と呼ばれ、

主な要因は気候の変化による自律神経の乱れとされています。

秋は寒暖差が大きかったり、台風や低気圧で気圧も変わりやすかったりと、自律神経が乱れやすい季節です。自律神経には体を活動的にする「交感神経」とリラックスさせる「副交感神経」があり、体内を環境変化から一定に保とうとしています。

気温の変化に適応する働きは主に交感神経が担っており、秋は交感神経が優位な状態が続くエネルギー消費が高まることで、疲れやだるさが現れるのです。また体の不調のほかにも、気分が憂鬱になるなどメンタルの不調が起こることがあります。精神面の症状には気温の変化だけでなく、日照時間が短くなる

ことが関係していると考えられます。

そんな秋バテに対して、日常生活の具体的な対策や解消法がいくつかあるので紹介します。

まず初めに、一定の時間に寝起きする、毎回食事をきちんと摂るなど規則正しい生活を送ることです。起きた時は日光を浴びて体内時計をリセットしましょう。寝つきが悪い場合は入眠前に液晶画面に触れないように心がけることが大事です。



次に、適度な運動や入浴も自律神経を整えることにつながります。運動はウォーキングやラジオ体操など、軽く汗をかく程度のものを習慣化できると良いでしょう。入浴はできればシャワーではなく、

湯舟に浸かりましょう。保温、保湿効果が期待できる入浴剤の使用もおすすめです。特に

冷え性、疲労回復、神経痛などへの効能を有するものを活用するのも良いでしょう。

栄養バランスの優れた食事を摂ることも重要です。疲労回復に効果的な玄米、豚肉、豆類などの良質なタンパク質、高エネルギーの食材の積極的な摂取や、腸内環境を整えるため、食物繊維の摂取も意識しましょう。内臓を冷やさないため温かいものを食べ、ネギ、ニラ、生姜など体を温める食材も取り入れてみましょう。糖質をエネルギーに変えてくれるビタミンB₁の摂取を意識することも大切です。ビタミンB₁が多く含まれる食品にはレバー、紅サケ、玄米、豆腐、さつまいも、そば、ほうれん草やグリーンピースなどがあります。

市販薬やサプリメントを活用するのも良いでしょう。ビタミンB₁だけでなく、ビタミンB₂やB₆も代謝に関わる



ビタミンであり体の疲労と関連があります。ビタミンCは骨や皮膚といった体の組織の形成・修復に必要なビタミンです。不足した場合は筋肉・関節の痛みといった症状が現れます。ビタミンCは野菜や果実に含まれますが熱に弱いので、生の野菜・果実を摂るのが難しい場合はサプリメントも利用しましょう。

最後に、秋もこまめな水分補給が大事です。通常の生活を送るだけでも1日に2.5Lの水分を失うといわれています。食事以外に水分として1.2Lの摂取が必要なので、1日あたり1.5Lを目安に水分を摂りましょう。利尿作用のあるコーヒー・緑茶やジュースなどの甘い飲み物は飲みすぎず、内臓を冷やさないように温かい飲み物を飲むのも意識しましょう。

参考文献

健康サイトby

アリナミン製薬

(峯戸松)

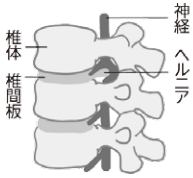
病名シリーズ

椎間板ヘルニア

「ヘルニア」とは、体内の臓器や組織が本来あるべき場所から「飛び出した状態」のことを指します。人口の約1%が罹患し、人口10万人あたり50人程が手術を受けるとの報告があります。皆さんがよく耳にしたことがあるヘルニアは腰や首ではないかと思えます。なので、今回は椎間板ヘルニアについてお話ししようと思います。

椎間板ヘルニアは、腰の椎間板から髄核が飛び出し、近くを通る神経を圧迫した結果、お尻や下肢の痛み・しびれが出る病気です。症状が進むと、足に力が入らない、つまずきやすくなるなどの運動障害が起こります。背骨は椎骨という骨が積み重なってできていて、椎骨の間でクッションの役割を果たしているのが椎間板です。腰の

椎骨（腰椎）の間にある椎間板は特に、日常生活で負担がかかることも



多く、何らかのきっかけで線維輪の亀裂を通じて髄核が飛び出すことがあります。この飛び出した部分をヘルニアと呼び、このヘルニアが近くを通る神経を圧迫することによって、痛みやしびれなどの症状が引き起こされます。痛みやしびれ感の症状は、前屈みで強くなること特徴で、症状が強い人は、椅子に座することも難しくなることがあります。

治療方法としては、大きくは保存療法、手術療法の2つに大別されます。多くの場合は、痛み止めの内服や神経ブロック注射といった保存治療で症状が改善しますが、下肢に麻痺が生じた場合や疼痛の改善が乏しい場合は手術治療の適応となります。

最後に有酸素運動、ストレッチ運動、健康的な体重を維持、よい姿勢を保つことが椎間板ヘルニアの発症予防につながります。ぜひ運動や正しい姿勢を意識して生活なさってみてください。

(参考文献)

一般社団法人日本脊髄外科学会、地方独立行政法人東京都健康長寿医療センター

(新山)

寒暖差疲労とは

一般的に寒暖差疲労とは、急激な気温の変化に自律神経のはたらきが乱れて、体に疲労が蓄積されて体調不良を引き起こす現象と言われています。

人の体は気温の変化に適応する為に自律神経がはたらき、発汗したり筋肉に熱を生み出したりして体温を一定に保ちます。ただし、気温差が激しくなると、自律神経が過剰にはたらくことになり、疲労が蓄積されやすくなると言われています。特に、前日より5度以上の気温差がある場合だと、心身への影響が生じる方が多いようです。

寒暖差疲労の症状は、身体的なものから精神的な不調まで幅広く該当します。

一般的に寒暖差疲労といわれる症状は、以下のとおりです。

頭痛・肩こり・腰痛・めまい・倦怠感・食欲不振・便秘や下痢・寝つきの悪さや眠りの浅さ・手足もしくは全身の冷え・むくみ・顔のほてり・気分の落ち込みやイライラ

【セルフチェック】あなたの寒暖差耐性はどのくらい？以下の項目に該当するものがあるかチェックしてみましよう。一つでも当てはまる場合には注意が必要です。

四つ以上該当する場合には寒暖差疲労になる可能性が高い為、事前に対策を講じるようにしましょう。

- 夏も冬も苦手
- 季節の変わり目に体調不良を感じる
- エアコンが苦手
- 手足が冷たいと感じる
- 冬は寝つきが悪い
- 冬は機能的保温下着をいつも身につけている
- 熱中症にかかったことがある

寒暖差疲労を軽減するためには、適切な対策が必要です。

1 室内と室外の温度差を少なくする

寒暖差疲労を軽減するためには、室内と室外の温度差を最小限に抑えることが大切です。室外との温度差を7℃以下に保つようにしましょう。

2 体を寒暖差に慣らす

急激な温度変化は避け、自然なリズムで体温を調整してみてください。

3 適度に運動をする

適度に汗をかかなければ汗腺のはたらきが鈍くなるため、さらに汗が出にくくなります。軽いウォーキングやストレッチなど、日常に無理のない範囲でできる運動でも効果があります。特に、冬は冷えた体を運動によって

温めることで、寒暖差を縮めることもできるでしょう。

4 体を温める食材を摂る

体を温める成分が含まれている食材を中心に摂取することで、体温を調整しやすくなります。

5 入浴して体を温める

入浴は体温を上昇させ、副交感神経を優位にはたかせたり、発汗作用を促進させたりするため、自律神経を整えるのに適しています。湯船に10〜15分程つかること、血行促進につながります。

6 規則正しい生活を心掛ける

規則正しい生活リズムは、寒暖差疲労を予防するために大切です。十分な睡眠は体の回復を助け、免疫力も高めます。

7 ストレッチをする

筋肉をほぐしたり血液の循環を促したりすることで、自律神経を整えることができます。特に、首と肩のストレッチは効果的です。

8 ストレスをためない

自律神経の乱れは、日常生活でのストレスが大きな影響を及ぼすことがあります。気分転換を図り、ストレスを発散させる時間を定期的に設けるようにしましょう。

株式会社ロツテ

メディアパレットより

(大谷)

くちくちくちく

咳のタイプと薬について

秋から冬にかけ気温の変化が始まり体調を崩しやすくなりやすい時期になりました。そんな時に咳が出ると咳止めで抑えたいと思う方もいらっしゃるかと思いますが、咳のタイプによって適した薬は異なります。

① 痰がからむ咳

まず、咳には気道に入った異物やウイルス、痰などを外に出す「体を守る役割」があります。そのため、咳を強く抑えることで痰が気道に残り逆に咳を誘発することもあります。痰が絡む場合には咳を抑えるだけではなく痰を出しやすくすることも大切です。その働きを持つ代表的な薬の成分としてはカルボシステイン、アンブロキシール、ブロムヘキシンなどがあります。これらは痰を出しやすしたり痰の性状を改善したりすることで気道から痰を排出するのを助けます。

② 乾いた咳

痰がほとんどなくコンコンと続く乾いた咳は咳そのものが辛く睡眠や日常生活に影響を及ぼすことがあります。このような場合には咳止めが適しており、成分としてはデキストロメトルフアンなどがあります。それでも咳が収まらない時にはコデインやジヒドロコデインなどが使用される場合もありますがこれは便秘や眠気などの副作用にも注意が必要です。

③ 咳止め成分は強ければいいわけではありません。

咳止め成分は痰を出す必要があるのか、乾いた咳なのか、咳がどの程度日常生活に影響しているのかなどを考慮して選ぶことが大切です。また、市販薬の中には処方薬と一緒に使用すると成分や効果が重複することがあります。市販薬と処方薬の組み合わせなど気になることがあれば薬剤師にご相談ください。

(有川)

運動の秋！家事をしながら「ながら筋トレ」

暑さが和らぎ、過ごしやすくなる秋は、身体を動かすのにぴったりの季節です。

「運動を始めたけれど、毎日ウォーキングをする時間がない」「運動のために外へ出るのは少し大変」という方もいらっしゃるのではないのでしょうか。

実は、特別な運動の時間を作らなくても、普段の生活の中で身体を動かすことができます。掃除や洗濯、買い物、料理などの家事も、身体を動かす大切な機会です。

毎日の家事にちよつとした動きをプラスして、無理なく運動習慣を取り入れてみましょう。

④ つま先立ち調理

煮込み料理などでコンロの前に立っている時や、食器を洗っている時に、かかとの上げ下げを繰り返してみよう。ポイントとは、かかとを浮かせるだけでなく、しっかりと体重を乗せてつま先立ちすること。ふくらはぎの筋肉を使うことで、血行を促し、冷えやむくみ対策にもつながります。

⑤ 物干しスクワット

洗濯物を干す時は、洗濯かごから衣類を取る際に、膝を曲げてゆっくりしゃがみ、ゆっくり立ち上がる動作を意識してみよう。この

動作がスクワットになり、太ももやお尻など、下半身の筋肉を使うことができます。

⑥ お掃除エクササイズ

1. 片手で掃除機やモップを持つて立つ
2. 掃除機のノズルやモップを床につけ前に押し出しながら、片方の足を大きく踏み出して腰を落とす
3. 掃除機のノズルやモップを引き寄せながら、踏み出した足を戻す
4. 踏み出す足を交代させながら1〜3を繰り返す

掃除機やモップをかけながら下半身を鍛え、太ももやお尻の引き締めを目指します。

ほかにも、買い物へ歩いて行く、エレベーターの代わり階段を使うなど、身体を動かす方法は身近なところにたくさんあります。

「運動の秋」といっても、頑張つてたくさん運動する必要はありません。

毎日の家事に少しだけ身体を動かす工夫を加えることで、いつもの生活を運動の時間に変えることができます。

気持ちのよい秋を楽しみながら、できることから少しずつ身体を動かしてみませんか？

参考文献…ミカレア

(永崎)

今日からできる、

季節の変わり目の

自律神経の不調を

やわらげるセルフケア

自律神経が乱れにくいからだづくりをするためには、どうすればよいのでしょうか？5つの要素に分けて説明します。

1. 睡眠

睡眠は自律神経を整える最大のメンテナンスです。とくに眠りはじめの90分間に良質な睡眠をとることが、疲労回復につながります。質のいい睡眠になるよう、自律神経を刺激してしまうスマホは寝る1時間前から控えましょう。

2. 姿勢

姿勢が悪いと呼吸が浅くなり、交感神経が優位になりやすくなります。そのため、胸を開き、深く吸ってゆっくり吐くことを意識しましょう。深呼吸は副交感神経を刺激し、リラックスモードへの切り替えに役立ちます。

3. 仕事環境

デスクワークで集中している時間が続くと、交感神経が過剰に働きやすく、緊張やイライラといった不調につながる懸念が出てきます。これを解消するには、こまめな

(次ページへ)

(前ページより)

休憩が重要です。1時間ごとに1〜2分だけでも画面から目を離して遠くを見たり、首や肩を軽く回したりして、リラックスタイムできる時間を作りましょう。

4. 運動

血流が滞ると、副交感神経が働きにくくなり、ストレスを感じやすい状態になってしまいます。心身の健康を維持するには日常的にからだを動かす習慣をつけるとよいでしょう。とくにふくらはぎは「第二の心臓」とよばれており、動かすとポンプのように全身の血流をながしてくれます。そのため、ウォーキングやスクワットなどの下半身を使った運動が有効です。

5. 食事

腸の状態も、自律神経の働きと密接につながっています。消化機能がうまく働かないと、自律神経のバランスが乱れ、イライラや気分の落ち込みといった精神的な不調につながりかねません。ヨーグルトやキムチなどの発酵食品を意識して摂り、腸内環境を整える工夫をしてみてください。

(健康美塾bry第一三共ヘルスケア「季節の変わり目、体調不良の原因は？自律神経との関係と対処法」より引用)

(高野)



貴方はこしあん派ですか？
粒あん派ですか？

日本人の永遠のテーマと言っても過言ではないこの二者択一。アズキを甘く煮ているのは同じなのに、そこには譲れないこだわりが存在するようです。初詣の参道でお餅の入ったあんこ汁を啜りながら、「これはおしるこ？ぜんざい？」と悩んだ人もきつというはず。ちなみに、西日本では粒あんのものが「ぜんざい」、こしあんは「おしるこ」と呼ぶのが通例のようです。

和菓子に欠かせないこの小豆、マメ科アズキの種子で「赤小豆(シヤクショウズ)」とも呼ばれ、日本では古くから消炎、利尿の薬として用いられてきました。例えば、附子という生薬をご存知でしょうか。狂言にも登場する有名な毒薬ですが、現代ではトリカブト毒と言ったほうが馴染みがあるかもしれません。適切な量を飲めば

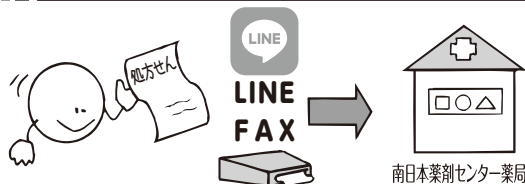
心臓の薬となりますが、過量になると中毒を起こして死に至ることもある扱いの難しい薬です。そこで、昔は附子を飲む際に、小豆に塩をひとつまみ入れて煎じた汁を用意していました。もし中毒症状が現れたらこの煎じ汁を飲んで、尿と一緒に毒を体外へ出すのです。なお、小豆の薬効は塩を加えると増しますが、反対に砂糖を入れるとなくなってしまうようです。実際、あんこ菓子を食べて多尿になったという話はあまり聞きませんね。小豆だけを煎じるという漢方薬や、赤小豆鯉魚煎方という民間薬もあります。

このように利尿薬として活躍してきた小豆ですが、実はアズキの葉や茎は尿を止める薬となるそうです。同じ植物でも部位によって全く反対の効果が現れるのは興味深いですね。

(久保田)

病院・医院の処方せんをもらったら

LINE、FAX利用が便利です。



処方せんの内容を、LINEまたはFAXにて送信していただき、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

残暑厳しい日が続いており、日中はまだまだ暑いですが、朝晩は幾分かしのぎやすくなってきました。体調を崩しやすい時期でもありますので、どうぞ今回の薬局だよりの記事を参考に読者の皆様が健康に秋の季節を過ごせますよう願っております。



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 (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)