

平野屋薬局／平野調剤薬局／平野ときわ薬局／平野八町薬局／平野グリーン薬局

医薬だより

正しい知識で正しい治療

●発行責任者 株式会社平野
代表取締役 平野 啓三

●編集責任者
平野拝志薬局 林 雅子

第
222号

保険調剤＆ヘルスケアで地域の皆様のQOL（生活の質）に貢献します

平野拝志薬局／平野あさくら薬局／平野きたむら薬店（コープ喜田村内）

「第2回 ひらの健康まつり」

去年に引き続き今年も開催します。去年参加された方も、都合で参加できなかった方も今年はぜひ参加してください。

日 時：2006年10月15日(日) 午前10時～午後4時30分

会 場：コープ喜田村

(組合員活動室・平野きたむら薬店 けんこう広場)

参加費：無料 但し、講演会は整理券が必要です。

整理券は各薬局窓口にあります。お気軽にお尋ねください。

テー
マ

●こころの健康 ～働くことの意味～

●メタボリックシンドromeを知ろう 第2弾

A 判っていてもできない生活改善

自分で目標を決め、達成のため生活習慣改善カレンダーをつけてみませんか？

上手にできる方法お知らせします。(食事・運動・禁煙・休養・歯磨き等6コース)

2007年版カレンダー ～相談、支援は無料です。～
お気軽に栄養士にご相談ください。
エントリー料1,000円

生活習慣改善カレンダー エントリー受付中！

B 食物繊維たっぷり健康メニュー

安くて、簡単にできて、ダイエットに効果的なレシピ紹介します。
試食もできます。

あなたの普段の食事を診断します。(1日分のメニュー(種類・量)を書いて持参してください。携帯で食事を写してきててもOKです。)

C 健康測定と健康茶試飲

(ショウガチ茶など6種類)

血圧、血流、体脂肪、内臓脂肪、腹囲、BMI、基礎代謝、身体年齢など測定します。

D たしかな伝え合いを実現する 心のコミュニケーション

講師：働く人とその家族サポートセンター
リスニングパートナー

西岡 恵子先生

整理券が必要です

E 気功のお話しと体験

講師：国際中華武術協会愛媛県本部長
湯口 賢彦先生

整理券が必要です

乗り物酔い

乗り物酔いとは、航空機、列車、自動車、船舶、遊園地の遊具など各種の乗り物が発する振動が原因で、体の内耳にある三半規管が体のバランスを取れなくなって引き起こす身体の諸症状です。乗り物の酔いやすさには個人差があり、例えば自動車には全く酔わない人でも船舶には酔いやすかったり、列車や飛行機には全く酔わないので、自動車には酔いやすいという人もいます。精神的要因も大きく、乳幼児はまず酔いませんが、経験的に酔うかもしれないと思う人は、バスの匂いをかいただけでも酔った状況を思い出し、気分が悪くなることがあります。

症 状

最初はめまい、生あくびなどの症状から始まり、次第に冷や汗、動悸、頭痛、吐き気といった諸症状を催します。さらに悪化した場合、嘔吐が起きます。なお、乗り物から降りた場合、症状は普通しばらくすると回復します。

乗り物酔いは、3歳くらいから発症しはじめ、小学校の高学年をピークに、中学高校になるにつれて、減少していきます。

乗る前の対策

- ※睡眠はしっかりとりましょう。
- ※空腹、食べすぎ状態の搭乗は避けましょう。
- ※列車の場合、振り子式車両は乗り物酔いを起こしやすい傾向にあるので、できるだけ乗車を避けましょう。
- ※酔いやすい人は市販の酔い止め薬(抗ヒスタミン薬)を乗る30分～1時間前に服用します。
[自律神経の興奮を抑える作用があり、振動が嘔吐中枢に伝わる経路が遮断され、振動が気にならなくなります。]

※薬を使いたくない人は、しょうが汁が効果的なことがあります。スポーツドリンクにしょうが汁を数滴たらしたもの用意しておき、少量ずつ口に含むと良いでしょう。

乗っている間の対策

- ※酔う、酔わないは精神的要因も大きいので、今日は酔わないと自己暗示をかけ、友達と騒ぐ、歌を歌う、飴をなめる、音楽を聞く、眠ってしまうなども、乗り物酔い防止に一定の効果があります。
- ※乗る位置は乗用車なら前部に、バスならタイヤの上は避け前方に座り、電車では進行方向に向かって座ります。
- ※近くを流れる景色は酔いの引き金になるので、遠くを眺めるようにします。
- ※換気をよくします。窓が開閉可能であれば、できるだけ開けたほうが良いでしょう。
- ※身体(特に腹部)を圧迫しないようにして、ウエストのきつい服や首まわりの締まる服は避けましょう。

この様にあらゆる手段を尽くしても乗り物酔いが起きた場合には、我慢せず、思い切って吐いてしまったほうが楽になることもあります。吐く前にお茶などを多めに飲むと楽に吐けるようになります。吐いた後は、氷を口に含むか、冷たい飲み物を少し飲むと良いでしょう。



夏も終わり・・食欲の秋へ 夏にたまつた脂肪を解消しましよう！

夏の暑さで食欲が落ちてやせてしまうのがいわゆる「夏やせ」。ところが最近夏痩せよりも夏太りする人が増えているようです。なんとなく『夏は代謝が高そう』という気がしますが、実は外気との温度差が少ないので、基礎代謝量が低いのです。『基礎代謝量が低い＝消費エネルギーが少ない＝太りやすい』のです。夏に自然にかく汗は体温調節のために、運動してかく汗のようにエネルギーは消費していないので痩せないのであります。裏を返せば、これから季節は実は1年で1番ダイエットに適している季節でもあるのです！

脂肪を落とすといつても、どこの脂肪を落とすのがいいのでしょうか？答えは内臓の周りについていた脂肪です。最近注目されているメタボリックシンドロームで問題となっている肥満は、内臓脂肪型肥満といわれています。内臓脂肪の蓄積を正確に知るためにCT検査を行う必要がありますが、ウエスト径でも内臓脂肪の判定が可能です。

ウエスト径のはかり方
立った姿勢で息を軽く吐き、おへその位置をはかる。

ウエスト径が男性の場合は85cm、女性の場合は90cm以上あると内臓脂肪の蓄積があると考えられています。

内臓脂肪がたまっているなと思った方は、以下の軽いストレッチを始めてみませんか？内臓脂肪は溜まりやすい脂肪ですが、落としやすい脂肪でもあります。このような軽い運動やウォーキングを続けてみましょう。また、規則正しい生活を送る事も大切です。脂っぽい洋食をひかえて、ご飯、魚介類、海藻類、野菜類、大豆、キノコなどを含む、和食中心の食生活も同時に心がけましょう。過度の運動は時には体によくないこともありますので、体調に合わせて無理しない程度に参考にしてください。

《お腹まわりに効くストレッチ》



椅子に深く座り、片脚のひざを交互に伸ばし、つま先をたてて、10秒間キープする。



片脚ずつができる人は両脚をそろえて伸ばしてみましょう。

蒸しさばのきのこあんかけ

170kcal

秋さばは、脂肪が20%にもなり旨味を増します。血中のコレステロールを下げるEPA、脳を活性化させるといわれるDHAを多く含

みます。

しょうがやねぎなどと合わせて調理し、おいしくいただきましょう。



材料 (1人分)	
さば (一切れ)	70g
塩	少々
酒 (小1/2)	2.5g
生しいたけ	20g
しめじ	20g
えのきたけ	15g
みつば	5g
A だし (1/2c)	100cc
A しょう油 (小2/3)	4g
A みりん (小1/2)	3g
片栗粉 (小1/3)	1g
しょうが汁	少々
長ねぎ	10g

☆作り方

- ①さばは骨を取り、塩、酒を振って8~10分蒸す。
- ②生しいたけはそぎ切り、しめじは小房に分け、えのきたけは下方を切り、半分にする。
- ③Aのだし、しょう油、みりんを温め、②を入れて2~3分煮る。3cmに切った三つ葉を加え、水溶き片栗粉でとろみをつけ、最後にしょうが汁を入れる。
- ④長ねぎは白いところを縦に細く切り、水に入れてパリッとさせる。
- ⑤器にさばを盛り、③をかけ、④のねぎをのせる。

脂肪の多い食事はエネルギーが多くなりやすく、特に肉類などの脂肪の取りすぎは、コレステロール値を高くしますが、同じ動物性

でも、魚介類に含まれる脂肪 (EPAやDHA) は、

- ①血液がサラサラになり、血栓ができにくくなる。
 - ②血液中の中性脂肪やコレステロール高値を改善する。
 - ③血管をしなやかにする。
- などの効果があるといわれています。

また、食物繊維には食事から摂ったコレステロールの吸収を抑える働きがあります。さらに便通をよくし、余分な栄養素や有害物質を速やかに体外に排出させてるので、生活習慣病の改善に役立ちます。

欧米化した現代の食生活ですが、肉よりも魚料理を、また、食物繊維を多く含む根菜、海藻、大豆、きのこ類などの食品を摂る工夫をしてみてはいかがでしょうか？

“楽しかったよ” “また来るよ”

— 健康教室②の報告 —

8月3日(木)13時30分より健康教室②“夏休み親子で仲良く楽しくクッキング”を開催しました。大人10名、子ども13名の参加で、子どもたちのパワーに圧倒されながら親子で楽しく遊びました。子どもたちは、“とてもおいしかったよ” “楽しかったよ、また来るよ”といって喜んでくれました。

薬剤師より“夏カゼのいろいろ”と題して話がありました。「プール熱は塩素消毒で予防できるのか。」という質問に対し、「塩素濃度が一定に保たれていればプール内でうつることはない。それよりも、使ったタオルやさわった所からうつことが多い。」とのことでした。

(詳しくは医薬だより221号を参照ください。)

続いて、フレンチケーキ、じゃがいもの焼き、フルーツヨーグルトを親子で作りました。親はハラハラドキドキですが、子どもたちは包丁を使って切ったり、混ぜたりと楽しそうでした。



試食しながら質問しました。

今日、朝食を食べてきた人一全員

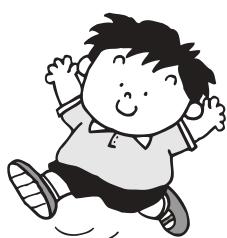
好きな食べ物は一カレーライス、オムライス、肉、納豆…

嫌いな食べ物は一ピーマン、きゅうり…

食べたいものがいつでも手に入る環境の中で、一般的には甘いものや脂肪分の多いおやつを好む傾向があり、太りすぎや、血中コレステロールが高い、虫歯などいわゆる生活習慣病予備軍といわれる子どもたちが増えている中で、子どもたちにとって大事なおやつをバランスのよいものにしていくことが大切です。

最後の新聞遊びは、古新聞を利用しての単純な新聞遊びでしたが、真剣な眼差しで遊んでいて、楽しそうで、テレビゲームばかりではなく、素朴な遊びにも興味をもってくれてよかったです。

これからも内容を変えて開催します。ご要望等があればお聞かせ下さい。今後共よろしくお願ひします。



「夏バテ」 していませんか? 生薬配合ドリンクで 夏バテに克つ!!

今年の夏は梅雨明けが遅くその後の気温の高さに体調をくずされた方もたくさんいらっしゃることと思います。冷たい飲み物や過剰なエアコン、室内と外気の温度の違いなどが加わり秋口のこの時期いわゆる「夏バテ」が生じています。

日本の夏は湿度が高いので汗が蒸発しにくいため、体温を下げにくく常に体の表面に血液が集まっている状態が続くことになります。その結果体内の臓器の血流量が減り最初に消化器官が影響を受けます。漢方ではこのように胃腸機能の低下によっておこる状態を「脾虚」といいます。脾は現在の脾臓ではなく、消化吸収機能全般を意味します。「脾虚」の状態になると食欲不振や胃もたれなどの症状だけでなく、気力も低下してしまいがちになります。漢方では、これらの症状の改善に人参の配合された処方が用いられます。



「夏バテ」の方に今回おすすめのお薬は「ネオゼネル液B」です。人参を含む7つの生薬とアミノ酸とビタミン剤から作られた体を温める医薬品の栄養剤です。カフェインが入っていないので夜、眠る前の服用でも大丈夫です。

一日当たりのカロリーは15.6kcalと低く液剤ですので錠剤や散剤がのみづらいとおっしゃる高齢の方にも喜ばれています。

服用いただいたお客様の お声をご紹介します。

- よく頭痛がしてひどいときは、救急車を呼んだ経験のある方はのんびりと安心して頭痛が殆んどおこらなくなつた。(服用期間1ヶ月位)
- 体重増加が目的で服用された方は、体重も増えうれしい副作用?として2週間位でぜんそくが軽くなつた。
- ストレスと疲労からのひどいめまいの方は、1ヶ月くらいの服用でめまいはとても軽くなつた。

夏バテ以外でも以上のように様々な体調の改善に速効性のあるネオゼネル液Bを是非お試しください。