

2024年10月440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6年9月1日現在

人口総数 583,263人

特集



食欲の秋と砂糖依存症

天高く馬肥ゆる秋という言葉がありますが、実りの秋には様々な美味しいものが収穫されます。栗を使った秋限定のスイーツなどを楽しむ方もいらつしやると思います。また、11月11日はあるお菓子の日にもなっているようです。疲れた時やストレスを感じた時に甘いものを摂取すると、ホッとすることがあると思います。ただ、『疲れた時やストレスを感じた時に甘いもの』という習慣が続くと、脳がその快楽から抜け出せなくなり、甘いものがないとイライラする『砂糖依存症』になってしまうかもしれません。

TVでは、CMのスポンサーの関係からか、あまり取り上げられることはないですが、そもそも「砂糖依存症」という言葉はご存じでしょうか？「依存症」というと違法薬物、タバコ、お酒、ギャンブル、最近ではスマホなどがあるのですが、実は砂糖にも

- 気分の浮き沈みが激しい
- 疲労感や倦怠感がある
- イライラすると甘いものを食べたくなる
- 甘いものを食べると幸せだと感じ、疲れが吹き飛び気がする
- 空腹ではないのに、何か食べたくなる
- 甘いものを我慢できない

依存症があります。依存症では、脳が同じように反応しています。これが、『マイルドドラッグ』と呼ばれるので、砂糖依存症はただでなく糖尿病など様々な病気の原因にもなります。人間や動物は、気持ちが良いこと、快感が行動する際の重要な動機になります。快感が生じる脳の仕組みは『脳内報酬系』と呼ばれています。脳内報酬系はひとたび快感を得ると、次はもっと多くの刺激がないと快感を得にくくなってしまいます。そして刺激がなくなると不安やイライラを感じるようになります。

砂糖依存症では、甘いものを食べた後、飲んだりしなないと落ち着かなくなり、我慢するとイライラしてしまいます。次のような症状がある場合、注意が必要かもしれません。

- イライラしたり不安を感じる

砂糖依存症では、甘いものを食べた後、飲んだりしなないと落ち着かなくなり、我慢するとイライラしてしまいます。次のような症状がある場合、注意が必要かもしれません。

- ①甘いものを取り、血液中の糖分(血糖値)が上がると高血糖状態になる。この時に脳からドーパミン(脳内麻薬)がでて幸せな気持ちになります。
- ②血糖を下げるために膵臓からインスリンというホルモンが出て血糖値を下げますが、一時的に血糖値が下がる状態(低血糖)になります。
- ③脳が「糖分が足りない」と感じ、追加で糖分を摂取します。またドーパミンがでて幸福感を得られます。
- ④再び血糖値が上がると、またインスリンが出て低血糖になり、空腹を感じて糖分が欲しくなり、糖分を取り、という悪循環に陥ります。厄介なことに、ドーパミンが多い状態が続くと快感を感じる回路の信号が弱くなり、もっと強い刺激を求めるようになります。これが依存症です。

砂糖依存症になってしまうと、甘いものを我慢することが大変ですが、依存症克服の第一歩として、『砂糖依存症』というものの存在とそのメカニズムを知ること、砂糖を含む食品への意識が変わってくるのではないのでしょうか？

甘いもの断ちは簡単ではありませんが、最初の1〜2週間は辛い期間が続きますが、段々慣れていくようです。コツとしては、手が届くところに甘いものを置かないこと、大量にお菓子をストックしないこと、スナック菓子を避ける、などがあります。

(出典 いごころ 福島県立医科大学広報誌27号をもとに一部加筆変更しています)
(金野)

病名シリーズ

マイコプラズマ肺炎とは

マイコプラズマ肺炎とは「肺炎マイコプラズマ」という細菌に感染することによって起こる呼吸器感染症です。肺炎全体の10〜20%程度を占め、小児や若い人の肺炎の原因としては比較的多いもの1つです。

○感染経路と流行時期

咳やくしゃみなどしぶきによる飛沫感染、あるいは感染した人との接触による接触感染もあります。インフルエンザに比べると感染力は強くありませんが、家族間での感染や学校などの集団生活の場で感染しやすく、集団感染を起こしやすい疾患です。流行は1年を通じて見られ、冬場にやや増加する傾向があります。かつては4年に1回ほどのペースで周期的に流行していましたが、最近は周期に関係なく流行するようになってきました。

○症状と潜伏期間

感染してから発症するまで

の潜伏期間は長く、2〜3週間くらいとされています。これは「肺炎マイコプラズマ」の増殖スピードが肺炎を起こす他の細菌に比べてゆっくりであるためです。主な症状は発熱や全身倦怠感（だるさ）、頭痛、痰を伴わない乾いた咳などです。咳は少し遅れて始まることもあります。咳は、熱が下がったあとも3〜4週間と長期にわたって続くのが特徴です。

○予防対策

咳やくしゃみを吸い込んでしまったり、鼻水をついた手で触ったタオルや食器で感染が広がります。そのため、石鹸での手洗い・うがいを徹底し、近くに感染している人がいたらタオルや食器などは別々に使用することが大切です。また、外出時はマスクを着用し感染が広がらないようにしましょう。

参考資料…厚生労働省HP

「マイコプラズマ肺炎に関するQ&A」、徳洲会HP

(東郷)



さらば！生活習慣病

生活習慣改善十か条



健康な体であり続けるには、まず自分の生活習慣を見直す必要があります。何気なく過ごしている生活が、あなたの健康を脅かす要因になっているかもしれない。

高血圧や動脈硬化を予防するためにも、塩分控えめの食事を心がけましょう。また、すでに高血圧が疑われる人は、1日6g未満にしましょう。

その1【運動】

適度な運動を毎日続けよう
まずは今より10分多く体を動かすことから始めましょう。10分歩くと約10000歩！
無理しない程度に、毎日続けることが大切です。

その2【たばこ】

今すぐ、禁煙を！

多くの有害物質を含むタバコは、がんをはじめ、健康にさまざまな悪影響をもたらします。また煙の害は喫煙者のみならず、周囲にいる人にも及びます。

その3【食事(塩分)】

塩分は控えめに

塩分は、1日男性7.5g未満、女性6.5g未満の接種が適量です。

その4【食事(脂質)】

油っぽい食事は避ける

油を使った食事はなるべく控えましょう。肉類は「下ゆで」や「湯通し」するなど、調理法にも工夫しましょう。

その5【食事(肉類より魚のすすめ)】

主菜は肉より魚を心がける

魚に含まれる油には、コレステロール値を低下させる働きがあります。毎日の食事に、魚料理を積極的にとりましょう。

その6【食事(野菜)】

野菜をたっぷり取る

野菜に含まれる食物繊維には、コレステロール値を低下させる働きがあります。なるべく1日に350g以上とりましょう。

その7【飲酒】

お酒はほどほどに

お酒は中性脂肪を増やしますので、飲み過ぎには注意しましょう。1週間に1日は休肝日をもちましょう。

その8【歯の健康】

毎食後、歯を磨こう

むし菌や歯周病は自覚症状がないまま進行します。予防には、毎食後の正しいブラッシングが効果的です。

その9【ストレス】

自分に合った方法でストレス解消

ストレスは、健康のバランスを崩す原因にもなります。自分に合ったリラククス方法を見つけて、早めに解消しましょう。

その10【睡眠】

規則正しい睡眠で十分な休養を

睡眠には、疲れた身体をリラククスさせ、疲労を回復させる効果があります。夜ふかしを控え、規則正しい睡眠をとりましょう。

引用…全国健康保険協会

ホームページ (大谷)

くらしUP

10月から薬代が増える？ 長期収載品の選定療養

2024年10月から「長期収載品の選定療養」の仕組みが導入されます。

先発品（長期収載品）から後発品への置き換えを促進する意味で、上市後一定期間を経過、あるいは切り替えが進んだ後発医薬品のある先発品について、患者自らが長期収載品を選択した場合に、後発医薬品との差額の一部を「選定療養費」として負担させる施策です。

簡単に言うと、世の中に後発品がある医薬品で、先発品の使用を希望する場合は「特別の料金」を支払わなくてはならないという制度です。「特別の料金」とは、先発医薬品と後発医薬品の価格差の4分の1相当の料金のことで、課税対象です。

例えば、先発医薬品の価格が1錠100円、後発医薬品の価格が1錠60円の場合、差額40円の4分の1である10円を、通常の1〜3割の患者負担とは別に特別の料金として支払うこととなります。

過去に当該後発医薬品において副作用が出たことがあるなど、医療上先発医薬品の使用が望ましいと判断された場合は支払いの対象外となるケースもありますので、その場合は医師、歯科医師、薬剤師などにご相談ください。

また、後発医薬品の流通問題などにより、医療機関や薬局に後発医薬品の在庫がない場合にはもちろん支払いの対象外です。保険金や税金でまかなわれる医療保険の負担を公平にし、将来にわたり国民皆保険を守っていくためには、後発医薬品への置き換えが必要

です。自分が飲んでいて選定療養の対象となっているのか？気になる場合は薬剤師へお尋ねください。

https://www.mhlw.go.jp/stf/newpage_39830.html
後発医薬品のある先発医薬品（長期収載品）の選定療養について

(成澤)

鹿児島県の紅葉スポットに出かけませんか？

株式会社ウエザーニューズから2024年の「第1回紅葉見頃予想」が発表されました。九州は今秋晴れの日が多くなる予報で、平年通りの見頃を迎える予測となっています。

霧島では11月上旬から見頃です。秋の鹿児島紅葉スポットを地域別に紹介します。

●霧島・始良

（霧島市・始良郡湧水町）
日本百名山の霧島山や、霧島温泉郷、日当山温泉などの温泉で知られる観光地。至る所で紅葉を目にすることができま

おすすめスポット
宮浦宮、霧島神話の里公園、大浪池、霧島神宮、霧島温泉郷

●北薩摩

（出水市・薩摩川内市・薩摩郡さつま町・伊佐市）
北薩エリアのおすすめめは水がキーワード。美しい滝や池と紅葉が相まって見事な景色をつくりだします。

おすすめスポット
出水麓武家屋敷群、東雲の里あじさい園、蘭牟田池自然公園、曾木の滝公園



●中薩摩・南薩摩

（いちき串木野市・鹿児島市・日置市・南九州市・指宿市）
鹿児島市街地からアクセスが便利なエリア。古くから信仰の地として知られる場所もあり、歴史的背景を感じながら美しい紅葉を楽しめます。

おすすめスポット
冠嶽園、冠岳花川砂防公園、名勝仙巖園、慈眼寺公園、せせらぎの湯花木、清水岩屋公園、不動山青隆寺

●大隅

（曾於市・垂水市・志布志市・鹿屋市・肝属郡肝付町）
佐多岬や悠久の森といった自然環境に恵まれたエリア。身近な山々にも鮮やかな紅葉が見られます。

おすすめスポット
悠久の森、千本イチョウ、宝満寺、吾平山上陵、道隆寺跡、本城の大銀杏

参考・ウエザーニューズ、鹿児島県観光サイトHP

(向井)



秋を代表する果物の一つ、柿。昔から身近な甘味であり庭木であるカキノキの薬効についてご紹介します。

まずは果物である柿。医者いらずと言われる柿には免疫機能を高めるビタミンCやβカロテンが豊富で、寒い季節の風邪予防に効果的です。また、柿渋に含まれるタンニンには強い抗酸化作用があり、高血圧や動脈硬化の予防に効果があるとされています。収斂固渋（固く引き締めて水分などを出し流らせる）作用もあるため、摂り過ぎると便秘や胃石症になりやすいという難点がありますが、この性質を利用して下痢や痔出血の時に柿渋を飲んだり患部に当てたりします。柿には利尿作用のあるカリウムや水分も多く含まれており、酒毒を消す薬としても有名です。お酒を飲む前に生柿や干し柿を食べると悪酔い

(次ページへ)

オシャレなクリスマスの献立

豚ヒレ肉の香草焼き



材料 (2人分)

- 豚ヒレ肉(固まり肉)…… 200g
 - オリーブオイル…… 大さじ1
 - ハーブ(ローズマリー・タイム・パセリなど)…… 適宜
- A** [にんにく(薄切り)…… 1/2片分
ハーブ(ローズマリー・タイム・パセリなど)…… 少々
しょうゆ…… 大さじ3]

作り方

- 肉とAの下味の材料をビニール袋などに入れ、空気を抜いて口をしぼり、冷蔵庫で2時間以上漬ける。
 - フライパンにオリーブオイルを敷き、①の汁気をふいて入れ、蓋をして片面7～8分ずつ焼いて火を通す。
 - 粗熱が取れたら薄切りにし、ハーブのみじん切りをかける。
- 調理時間:20分(下味をつける時間は除く) エネルギー:197kcal 塩分:2.9g ※エネルギー・塩分は1人分

マッシュルームのにんにく風味焼き



材料 (2人分)

- マッシュルーム…… 6個
 - パプリカ(香辛料)…… 適宜
- A** [にんにく(みじん切り)…… 1/4片
アンチョビ(みじん切り)…… 1枚
玉ねぎ(みじん切り)…… 大さじ2
しょうゆ…… 大さじ1]

作り方

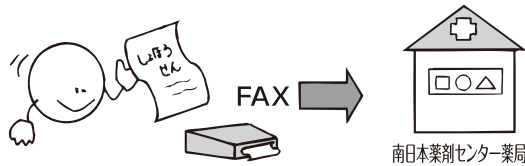
- Aを混ぜ合わせる。
 - マッシュルームは軸を切り、みじん切りにしてAに加える。
 - マッシュルームのかさの部分を上にして②を等分にのせ、オーブントースターで7～8分焼く。
 - 皿に盛りつけ好みでパプリカをふる。
- 調理時間:10分 エネルギー:25kcal 塩分:1.9g ※エネルギー・塩分は1人分
KiKKoman HPより(徳満)

(前ページより)
や二日酔いを防いでくれるの
です。
次に、柿の上に乗ったヘタ。
これを乾燥させたものを柿蒂
(シテイ)と呼び、しゃつくり
の特効薬として重宝されてい
ます。この生薬に丁子と生姜
を合わせた漢方薬も同じよう
に使われており、その名も
ズバリ柿蒂湯です。
また、柿を干すと表面に
白い粉が吹きます。果実の

中の糖分が表面に凝集したも
ので、これを集めたものを
柿霜(シソウ)といい、かつ
ては貴重な甘味料でした。乾
燥した季節に喉を潤して咳を
和らげてくれる甘い薬でも
あります。
果肉の中にある種も民間薬
として使われることがありま
す。種の黒焼き粉末を丸薬に
したものを、骨粗鬆症や認知
症予防に毎日服用します。
使うのは果実だけではあり

ません。晩春から初夏にかけ
ての葉にもビタミンCが豊富
に含まれていて、健康茶と
して親しまれています。ただ
し、秋の葉はタンニンが増え、
便秘になりやすくなるので
注意しましょう。
知れば知るほど多様で面白
いキノキの利用法。あなた
は幾つ知っていましたか。
(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。

今年の夏も異例の暑さでした。朝晩
若干はしのぎやすくなりましたが、日中はまだまだ暑い日が続いてい
ます。読者の皆様もどうぞ体調管理に
は十分気を付けてお過ごしください。
さて長年この薬局だよりの編集に携
わってきた当薬局のスタッフがこの度
退職を迎えることになりました。
「今までお疲れ様でした。そしてあり
がとうございました。」と笑顔で送っ
てあげようと思います。次号より薬局
だよりは新体制になります。引き続き
ご愛顧の程宜しくお願い致します。

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 (年中無休) | 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) |
| 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) | 紫原店 FAX 297-6861
紫原3丁目33-8 TEL 297-6851
9:00~19:00 (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) | 鴨池新町店 FAX 297-4010
鴨池新町5-8-1F TEL 297-4050
8:45~18:45 (土13:15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) | 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) |
| 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) | きよみ橋店 FAX 821-2289
小松原2-35-8 TEL 267-0668
9:00~18:30 (土13:00まで 日・祝休) |