

2025年1月441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11月1日現在  
人口総数 583,091人

# 特集 「乾燥肌」を 予防しましょう



「乾燥肌」は空気が乾燥する季節の悩みだと思われるがちですが、最近ではエアコンなどにより、ほぼ一年を通じての肌トラブルとなつていきます。いつまでも潤いのある肌を保つため、乾燥肌予防とケア方法を知りましょう。

乾燥肌とは、肌の水分・皮脂が不足して潤いがなくなつている状態でドライスキンとも呼ばれます。入浴後や洗顔後に肌がつっぱる、全身がカサカサする、などの症状がみられます。特に乾燥しやすいのは、もともと皮脂の分泌が少ない膝、すね、ひじ、足の裏などの部位です。顔では頬や目、口まわりが乾燥しやすくなります。

「乾燥肌」は空気乾燥による季節の悩みだと思われがちですが、最近ではエアコンなどにより、ほぼ一年を通じての肌トラブルとなつていきます。いつまでも潤いのある肌を保つため、乾燥肌予防とケア方法を知りましょう。

乾燥肌を予防、すなわちバリア機能を守るには？

皮膚の乾燥は、日常生活のちょっとした心がけにより予防することはできます。保湿だけに目がいきがちですが、入浴時の工夫や生活習慣など日常生活全体で取り組ましましょう。いくつか例を紹介します。

正しい入浴とスキンケア

硬いナイロンタオルなどでゴシゴシとこすりすぎると、角質層が傷ついてしまいます。スポンジやネットで泡立ててから、泡でやさしく洗うイメージで、手で洗ってもよいでしょう。また、保湿効果のある入浴剤を入れるのもおすすめです。

熱すぎる湯のお風呂は肌にとって必要な皮脂までとってしまい乾燥を助長します。40度を超えない温度が適温です。入浴後の肌は乾燥しやすい状態になっているので、すぐにボディミルクなどで保湿するようにしましょう。

エアコンなどによる乾燥対策

一般的に乾燥肌は、空気の乾燥する冬季はもちろん、夏季にもエアコンなどにより室内はかなり乾燥した状態になるため、一年を通じて室内の加湿対策が必要です。気候に応じて加湿器を使用したリ、保湿成分が配合されたミスト化粧水などを携帯し、潤いを補ってあげることがおすすめです。

十分な睡眠

睡眠不足は新陳代謝が遅れてしまい、皮膚細胞の代謝も悪くなるので、しっかりと睡眠をとりましょう。特に

深い眠り(ノンレム睡眠)のときに成長ホルモンが最も多く分泌され、細胞の修復や再生を促すことがわかっています。眠りの浅いレム睡眠とノンレム睡眠は約90分周期で繰り返されているので、最低でも6時間程度は睡眠時間を確保しましょう。

乾燥しやすい部位には保湿剤をしっかりと

特に乾燥しがちな腕や足などには、保湿剤などをしっかりと塗り、日常的にケアしておくのもおすすめです。加齢によって減少した保湿成分は、日々積極的に補いましょう。

最後に、乾燥肌に対してセルフケアは重要ですが、医療機関での受診をおすすめする場合があります。乾燥が強く、激しい痒みを伴う場合はアトピー性皮膚炎、アレルギー性皮膚炎などの可能性もあります。また、市販の保湿剤を利用しても改善がみられない、かゆみがでたり、赤くなった場合は受診が必要です。

引用文献：第一三共

ヘルステアHP  
(東郷)

病名シリーズ

# ノロウイルスに注意!

ノロウイルスによる感染

性胃腸炎や食中毒は、一年を通して発生していますが、特に冬季に流行しています。ノロウイルスは手指や食品を介して、経口で感染し、ヒトの腸内で増殖し、嘔吐、下痢、腹痛などを起こします。健康な方は軽症で回復しますが、子どもやお年寄りなどでは重症化したり、嘔吐物を誤って気道に詰まらせたりすることもあるので注意が必要です。

■健康管理 普段から感染しないよう健康管理が重要です。症状がある場合は、食品を直接扱う作業をしないようにしましょう。

■手洗い トイレのあと、調理前など手洗いを徹底しましょう。汚れの残りやすい指先や手首なども丁寧に洗いましょう。

もし、ノロウイルスに罹ってしまったら、感染を広げないために適切な処置をする必要があります。感染者の嘔吐物がついたりしたものは、他のものと分けて洗浄するようにしましょう。洗濯するときは、85℃で1分以上の熱水洗濯や塩素消毒液による消毒が有効です。感染者が触ったドアノブ、食器なども塩素消毒液などで消毒しましょう。感染者の嘔吐物やおむつなどは、速やかに処理し、二次感染を防止しましょう。使い捨てのマスクやガウン、手袋などを着用し、ペーパータオル等で静かにふき取り、塩素消毒後水拭きします。ふき取った嘔吐物や手袋等はビニール袋で密閉して廃棄しましょう。処理する際、しぶきなどを吸い込まないように注意が必要です。

ノロウイルス以外にもウイルスが流行しやすい時期なので、体調管理や感染対策に気を配って寒い冬を元気に乗り越えましょう。

引用：厚生労働省「ノロウイルスに関するQ&A」

(福永)

## 七草粥を食べる理由と春の七草の種類・効能を紹介

正月が終わりととなる1月7日、日本では「春の七草」を「七草粥」にして食べる風習があります。スーパーでも七草粥のセットが販売されていることが多いです。

でも、最近は食べたことがない人どころか、七草を知らない人も増えているのだとか。どうして食べるのかを知っている人も少ないかもしれません。

ここでは春の七草(七草粥)の意味、7つの植物の種類と効能をご紹介します。

### 七草粥を食べる理由

日本には古くより、1月7日の朝に「七草粥」を食べる風習がありました。その七草粥に使われている7種類の植物が「春の七草」です。七草粥を食べる理由は、七草の若菜の生命力をいただくことによって、邪気・災いを祓い、無病息災・延命長寿を祈願するためです。

### 春の七草にはどんな植物がある??

春の七草にはどんな種類の植物があるのかをご紹介します。

#### 1. 芹(セリ)

茎の先端に傘状の小さな花を咲かせる別名「シロネグサ」

と呼ばれるセリ科の植物。「競り勝つ」という縁起を担ぐ意味があります。主に含まれている栄養素は、ビタミンA・ビタミンC・ミネラル・βカロテン。

#### 2. 薺(ナズナ)

日本各地の草原や道端で見掛ける別名「ぺんぺん草」と呼ばれるアブラナ科の植物。古くから民間療法として使われてきた植物です。主に含まれている栄養素は、ビタミンB・ビタミンK・ミネラル・カルシウム。

#### 3. 御形(ゴギョウ)

先端に黄色い花をつける別名「ハハコグサ」とも呼ばれるキク科の植物。「仏様の体」を表す縁起物であり、明治時代までは草餅にも使われていました。ミネラルを含んでいますが、詳しい栄養成分はまだ分かっていません。

#### 4. 繁縷(ハコベラ)

小さい白い花を咲かせる別名「ハコベ」とも呼ばれるナデシコ科の植物。「繁栄がはこびる(広がる)」という縁起を担ぐ意味を持っています。主に含まれている栄養素は、タンパク質・ミネラル・サポニン。

#### 5. 仏の座(ホトケノザ)

名前からして縁起が良い

別名「コオニタビラコ」と呼ばれるキク科の植物。最近ではオニタビラコを代用として使うこともあります。ちなみに、これは別のシソ科にあるホトケノザの名称が付く植物は食用ではありません。

#### 6. 菘(スズナ)

一般的には「カブ」で知られているアブラナ科の植物。「神様を呼ぶ鈴」と考えられている縁起物です。主に含まれている栄養素は、ビタミンA・ビタミンC・カロテン・食物繊維・カルシウム。

#### 7. 蘿蔔(スズシロ)

別名「ダイコン」として現代でも日常的に食べられている野菜。「汚れない純白さ」という意味を持っています。主に含まれる栄養素はスズナ(カブ)と似ていて、ビタミンA・ビタミンC・カロテン・食物繊維・カルシウム。

最後に 胃腸に優しく、栄養価はとて高く、得られる効能も多く、単純に健康効果が非常に高い身体に優しい料理です。お正月は御馳走やお酒のせいで、胃や腸は少しお疲れ気味。七草粥を食べることで胃腸の働きを整えてあげましょう。

引用サイト：暮らしの道標

(大迫美)

くまのしんじゆ

### 目薬の点け方・注意点



目薬の正しい使い方を紹介します。正しい点け方によって、効果的に、そして安全に使うことができます。

#### 点け方

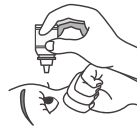
- ①点眼前にはよく手を洗い、目薬の先に触れない様にキャップを外してください。
- ②上を向いて、指で下まぶたを引いて、目薬の先が手やまつ毛、目に触れないように、1滴を目の中ならどこでもよいので、確実に点けて下さい。

目薬の点け方は、本体を親指と中指で容器の腹をつまみ、人差し指で容器の底を押すという方法や、鉛筆を握るようにして点ける方法、また手先の細かい動作が難しい方には容器を手の腹に握って点眼する方法等がありますが、ご自分のやりやすい方法で行ってください。

また、頬に握りこぶしを置き、もう一方の手で持つ

た点眼ビン（目薬の容器）をそのこぶしの上に固定させるという方法もあります。

尚、点眼ビンを固定する補助具もあります



- ③点眼した後は瞬きをせず、静かにまぶたを閉じ、1〜2分間目をつむったままにしましょう。尚、目薬の効果を十分発揮させるためや、薬が全身に拡がるのを防ぐために、目頭を指で押さえておくのもよいです。

#### 注意点

複数の目薬を同時に点ける場合、5分位の間隔を空けて次の目薬を点けて下さい。間隔を空けずに点けると、先に点けた液が後の液によって洗い流されて、望んだ効果が発揮されないからです。

(鮎川)



いますか？

普段生活する上で、仕事や家事、人間関係などにより何らかのストレスを抱えている人もいないのではないのでしょうか？今回は、今すぐに行えるストレスを上手に発散する方法について2つご紹介します。

ひとつ目は、ストレッチです。肩や足を軽く回したり、少し歩いてみることににより、脳や体の血流を増やしてリラクセスさせる効果が期待でき、ストレス発散になります。

ふたつ目は、深呼吸です。不安や緊張などを感じると、自分の気付かないうちに呼吸が浅くなっていることがあります。ストレスを感じているときは、意識して深呼吸を試してみること、交感神経の興奮を抑えられ、副交感神経が優位となるためリラクセスしやすくなります。

深呼吸の仕方としては、背筋を軽く伸ばし、ゆっくりと口から息を吐きます。息を吐き出したら、鼻からしっかりと息を吸い込みます。これを数回繰り返すことにより、気持ちや和らいでくるでしょう。

ここまで、ふたつの方法をご紹介しましたが、やってはいけないストレス発散方法もあります。

例えば、暴飲暴食や過度な睡眠があげられます。暴飲暴食により、健康を害する恐れもあり避けたほうが良いでしょう。また、過度な睡眠についても、生活リズムの乱れにより自律神経が乱れ、かえってストレスを感じやすくなるでしょう。

ストレスの感じ方は、人それぞれです。些細なことでも、過度にストレスを感じる状況に陥った場合は無理せず、自分に合ったストレス発散方法を見つけてみるとよいでしょう。また、様々な方法を試しても心身の不調が続く場合には、早めに医療機関を受診しましょう。

参考文献・全薬グループHP (坂元)



### 身体を温める食材を知っておきたい おすすめの習慣

身体を冷やす食材、温める食材の分類は様々な考え方がありますが、一般的には食材の旬・産地などによって分類されます。暑い時期・地域(国)でとれる食材は、身体を温めてくれる、とされています。

- ・冬が旬／寒い地域でとれるもの(にんじん・れんこん・ごぼう・ほうれん草など)
- ・発酵食品(味噌・納豆など)
- ・その他(お肉やお魚などのたんぱく質食材／ビタミンEが豊富なナッツ類やアボカド／ココアなど)

また、私たちは食事をする事でエネルギーを生み出すことができ(DIT/食事誘導生熱産生)、一般的な

(次ページへ)

(前ページより)

食事では、1日の消費エネルギーの10%ほどに相当します。食材の選び方はもちろん、1日の中で3回の食事、補食を取り入れながら、身体の内側から熱を生み出せる習慣を作っていくこともおすすです。特に、働く女性の4割近くが欠食していた朝食も、冷えを改善するには欠かせない習慣です。私たちは寝ている間に体温が下がりますが、朝食はその体温を引き上げ、代謝を上げて日中も冷えの改善につながります。朝食を食べる人は食べない人と比較して、筋肉量が多い傾向にあることもわかっているため、体質的にも熱を生み出し、冷えを予防できる体質を整えることにつながります。

おすすめのメニューは消化の過程で熱を生み出す割合の高い、たんぱく質+糖質を組み合わせたメニューです。現在の食事内容を振り返り、プラスαできるメニューがある方はぜひ取り入れてみてください。

厚生労働省 働く女性の心とからだの応援サイトより引用  
(高野)

# 縁起の良さも桁違い

皆さんはお正月にどんな植物を飾りましたか。定番はやはり松竹梅、特に松飾りでしょうか。今では真っ直ぐそびえ立つ竹の方が目立つ門松も、元々は文字通り松飾りの一種。そこに竹が加わり、ものによってはよりおめでたくなるように梅(花期には早いので蕾のついた枝や造花が多いようです)も合わせるようになったわけですね。松竹梅はそれぞれ漢方というところの血、水、気の妙薬であることも興味深いです。

ナンテン(南天)やセンリヨウ(千両)、マンリヨウ(万両)など冬に赤い実をつける植物も代表的な縁起物ですね。「難を転じる」ナンテンの実は咳の薬としても有名です。この時期になると南天のど飴のお世話になるという人もいるのではないのでしょうか。センリヨウやマンリヨウも薬用植物ですが、日本ではあまり使われていません。古い文献ではセンリヨウは「仙蓼」と書かれていますが、きれいな赤い実がたわわに実った姿が豊かな富を連想させることから「千両」の字が当てられ、そしてセンリヨウより多くの実をつける似た植物に「万両」の名が付いたと言われています。

ところで、この「〇両」シリーズ、実は他にもあることをご存知でしょうか。

億両：ミヤマシキミ(ミカン科)  
 万両：マンリヨウ (サクラソウ科)  
 千両：センリヨウ (センリヨウ科)  
 百両：カラタチバナ (サクラソウ科)  
 十両：ヤブコウジ (サクラソウ科)  
 一両：アリドオシ (アカネ科)

桁が大きい方がやはり好まれますが、飾る時には是非「一両」も忘れずに添えてください。「千両万両、有り通し(はずとある)」。何とも人間らしい欲深さといふべきか、正月らしい縁起の良さといふべきか。千や万に對してたったの一、けれどその一両を投じることによって無限へ昇華する構図は中々意味深で、洒落の利いた験担ぎに感心させられます。

(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

**編集後記**

新年明けましておめでとうございます。薬局だより編集スタッフも入れ替わりがありまして、新体制でのスタートとなりました。本年も皆様の健康な生活をサポートいたします。ますます沢山の有益な情報を提供してまいりますので、引き続きどうぞ薬局だよりご愛顧の程宜しくお願致します。



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。 ※FAX送信の際は確認のお電話を頂けると幸いです。

<b>本店</b> FAX 267-6144 谷山中央5-15-1 TEL 267-4365 8:30~22:00 (年中無休)	<b>上荒田店</b> 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)
<b>慈眼寺店</b> FAX 260-4197 谷山中央5-17-5 TEL 267-0871 8:30~17:30 (土・日・祝休)	<b>紫原店</b> FAX 297-6861 紫原3丁目33-8 TEL 297-6851 9:00~19:00 (日・祝休)
<b>坂之上店</b> FAX 284-6375 坂之上2-14-12 TEL 284-6373 8:30~18:30 (土13:30まで 日・祝休)	<b>鴨池新町店</b> 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)
<b>中山店</b> FAX 284-7882 山田町739番地 TEL 284-7881 8:30~18:30 (土13:30まで 日・祝休)	<b>やくし店</b> FAX 269-7850 東谷山4-33-6 TEL 269-7766 9:00~18:00 (土13:00まで 日・祝休)
<b>吉野店</b> 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)	<b>きよみ橋店</b> FAX 821-2289 小松原2-35-8 TEL 267-0668 9:00~18:30 (土13:00まで 日・祝休)

新年のごあいさつ

株式会社 南日本薬剤センター

代表取締役社長 川島敏男

新年明けましておめでとうございます。旧年中は、皆様にはいろいろご指導頂きお礼申し上げます。

世の中はDX時代でデジタル化により、人口減に伴う人手不足に対処して経済を

発展させようとの風潮です。医療関係においてもマイナ

ンバーカードに保険証の機能を果たせ、デジタル化を進める方針で、国民の個人管理強化のような悩ましい施策を取りつつあります。しかし、弊社としましてもある程度システム化の対応をせざるを得ないかと思っております。

生協病院と歩調を合わせ、経営理念にあげる「地域住民の医療環境の向上と人材育成を図る」ため努力して参りましたがまだまだ努力が足りないと考えております。

さて、今年「巳」年です。巳は胎児の形を表した象形文字で「起こる・始まる」という意味があります。これからの新しいデジタル時代に巳の年にスタートを切れることは幸いなことだと思ひ、今年もがんばりたいと思ひます。

どうぞ、本年もなにとぞご指導の程、よろしくお願ひ致します。

株式会社 南日本薬剤センター

副社長 山門慎一郎  
統括薬局長  
本店管理薬剤師

新年、明けましておめでとうございます。昨年も当薬局をご利用いただき、誠にありがとうございました。

地域の皆さまの健康を支える薬局として、スタッフ一同、真心を込めて取り組んでまいります。

2025年も地域密着型の薬局として、皆さまの暮らしや健康に貢献するため、親身な相談対応と細やかなケアを大切にしてまいります。また、新たな医療技術やデジタルツールを取り入れ、より便利でスムーズなサービス提供を目指してまいります。

さらに、予防医療や健康管理に関する情報提供を強化し、鹿児島市民の皆さまに寄り添う身近な薬局であることを目指してまいります。健康に関するご不安やご相談がございましたら、どうぞお気軽にお立ち寄りください。

皆さまにとって、健康で充実した一年となりますよう心よりお祈り申し上げます。本年も何卒よろしくお願ひ申し上げます。

各店舗のご案内



南日本薬剤センター薬局  
鴨池新町店  
鹿児島市鴨池新町5-8-1F  
TEL:297-4050  
FAX:297-4010



南日本薬剤センター薬局  
本店  
鹿児島市谷山中央5-15-1  
TEL:267-4365  
FAX:267-6144



南日本薬剤センター薬局  
やくし店  
鹿児島市東谷山4丁目33-6  
TEL:269-7766  
FAX:269-7850



南日本薬剤センター薬局  
上荒田店  
鹿児島市上荒田町26番19号  
TEL:204-9360  
FAX:204-9361



南日本薬剤センター薬局  
中山店  
鹿児島市山田町739番地  
TEL:284-7881  
FAX:284-7882



南日本薬剤センター薬局  
慈眼寺店  
鹿児島市谷山中央5-17-5  
TEL:267-0871  
FAX:260-4197



南日本薬剤センター薬局  
きよみ橋店  
鹿児島市小松原2丁目35-8  
TEL:267-0668  
FAX:821-2289



南日本薬剤センター薬局  
紫原店  
鹿児島市紫原3丁目33-8  
TEL:297-6851  
FAX:297-6861

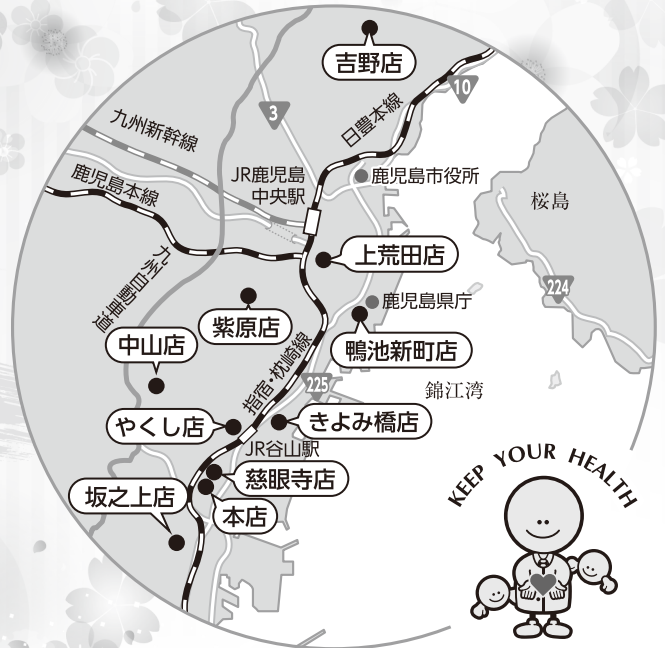


南日本薬剤センター薬局  
吉野店  
鹿児島市吉野町2381番地4  
TEL:210-7650  
FAX:210-7651



南日本薬剤センター薬局  
坂之上店  
鹿児島市坂之上2-14-12  
TEL:284-6373  
FAX:284-6375

# 新年の ごあいさつ



## 慈眼寺店

管理薬剤師

**渋谷 幸太**

謹んで新年のお祝いを申し上げます。  
本年もかかりつけ薬局としてご活用  
頂きますようお願い申し上げます。  
全店で在宅業務も行っております  
ので、ご相談下さい。

## 坂之上店

管理薬剤師

**古川 龍一郎**

あけましておめでとうございます。  
旧年中は格別のご愛顧を賜り、厚く  
お礼申し上げます。  
本年も皆様に安心のサービスを  
ご提供できるよう業務に励みたいと  
考えております。

## 中山店

管理薬剤師

**金野 泰**

地域の皆様の医薬品の適正使用と  
健康維持のお役に立てるよう、新た  
な気持ちで精進致します。  
本年も宜しくお願い申し上げます。

## 吉野店

管理薬剤師

**紙屋 周一郎**

明けましておめでとうございます。  
本年も多くの方々のお役に立てる  
よう全力を尽くしてまいります。  
どうぞ宜しくお願い致します。

## 上荒田店

管理薬剤師

**淵田 健明**

新年明けましておめでとうございます。  
本年も引き続き地域の皆様の  
健康をサポートすべくスタッフ一同  
頑張っておりますので宜しくお願い  
致します。

## 紫原店

管理薬剤師

**地頭菌 聡**

明けましておめでとうございます。  
昨年はお世話になりました。  
今年も元気にサポートしていきます  
ので、どうぞよろしくお願ひします！

## 鴨池新町店

管理薬剤師

**倉野 百合香**

新年あけましておめでとうございます。  
これからも皆様の健康のお役に  
立てますよう精進してまいります。  
本年もよろしくお願ひ申し上げ  
ます。

## やくし店

管理薬剤師

**加治屋 忠一**

謹んで新年のお喜びを申しあげます。  
日頃よりご支援、ご鞭撻有難うござ  
います。  
この一年が、患者様にとってより  
よい年でありますよう心よりお祈り  
申し上げます。

## きよみ橋店

管理薬剤師

**東 博和**

開局から、今年で3年目を迎えます。  
これからも皆様のかかりつけ薬局と  
して努めてまいります。病院のお薬  
の他、市販薬や健康食品等について  
もご相談を付けております。  
是非ご利用下さい。