

2025年4月442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7年3月1日現在

人口総数 581,541人

# 特集

# 便秘の悩み



みなさんは、便秘でお悩みではないですか？

便秘は本来、毎日あるのが健康な状態です。3日以上排便がない、便が硬く量が少ない、残便感があるといった状態を便秘と呼ばれています。女性に多いと言われており、排便が困難になるほか、腹痛や腹部膨満感、場合によっては肩こりや肌荒れなど全身に影響が出ることもあります。

便秘になる原因は、人によって異なります。大きく分けると機能的便秘3種類、器質性便秘の4種類に分類されます。

器質性便秘とは、大腸による病気が原因となり引き起こされる便秘を指します。

大腸の病気として代表的な例は、イレウスや大腸がんなどが挙げられます。このような場合には、血便や激しい腹痛を伴うことが多いとされています。

日本人では、女性の約半数以上に便秘の症状がみられるとされています。男性と比較し、なぜ女性に多いのでしょうか？その理由としていくつか挙げられます。一つは、男性に比べ、女性の腹筋が弱いいため、大腸が便を押し出す力が弱くなるからです。

また、女性ホルモンの一つである黄体ホルモンが身体の中に水分や塩分を溜め込もうとするため、特に黄体ホルモンが多く分泌される月経前や妊娠初期に便秘になりやすいとされています。

では、便秘にならないためにどのような対策をすればよいのでしょうか？

まずは、便秘の解消には、1日2リットルを目安に水分をこまめにとることが大切となります。

健康な便は、約80%が水分、残りの20%が食物繊維や腸内細菌の残骸により構成されています。水分が不足してしまうと、便が硬くなるためこまめな水分摂取が重要となります。ただし、緑茶やコーヒーなどには利尿作用のあるカフェインを多く含むため、カフェインを含まない飲み物が良いでしょう。特別な水分摂取制限のある場合を除き、適切な水分摂取を行うことで便秘解消につながります。

また、第二の脳と呼ばれる腸は、身体の機能をコントロールしている自律神経と密接な関係にあります。腸は、リラクセスした状態や睡眠中に働く副交感神経が優位に働く際に活発な活動をします。そのため、十分な睡眠をとること、適度な運動により腸を刺激すること、便意を感じ

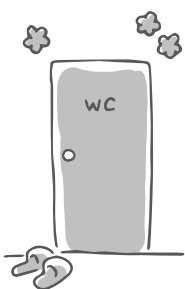
たら我慢せずにすぐトイレに行くことが大切です。

さらに、食事でも大切となります。食事の中で、食物繊維をバランスよく摂りましょう。食物繊維を摂ることで、便の水分を保ち、柔らかくしたり、腸の動きを活発にすると言われています。食物繊維を多く含む食材としては、ごぼうやさつまいも、アボカドなどがあります。バランスの良い食事を心がけて、食物繊維も摂取することにより、便秘解消が期待できます。

今回挙げた対策は、ほんの一部ですが、便秘でお困りの方は一つからでも試してみてください。どうしても便秘が長引く、便秘により腹痛や血便が続くなど体調に異変を感じたときは、かかりつけ医に相談しましょう。

参考文献：第一三共ヘルス

ケアホームページ (坂元)



病名シリーズ

# 長引くその咳 もしかして喘息かも!?

皆さんがよく耳にする「喘息」。何となく小児が罹患するイメージなのではないでしょうか？実は成人にも多い病気で、喘息患者の4人に3人は成人というデータもあるほど身近なものなんです。

## ●喘息って何？

気管支喘息とは「慢性のアレルギー性気管支炎」で、気道が敏感になることで気管支が痙攣を起こして咳や喘鳴（ゼーゼー、ヒューヒュー）等の症状が出る状態のことです。ハウスダストやカビ、気温・気圧の変化や喫煙、疲れやストレス等の影響が原因となることも少なくありません。

また、咳喘息とは「気管支喘息の前段階」で長引く咳が続く、放置すると気管支喘息になってしまう状態です。気管支喘息と同様に慢性のアレルギー性気管支炎であることに変わりなく、会話中や明け方に咳が出ることが多いです。

## ●どんな診断？

基本的にはどちらも呼吸機能検査や呼気中一酸化窒素濃度測定、胸部レントゲン、血液検査（アレルギー検査）等を行います。しかし、気管支喘息は聴診で気管支狭窄音があります、咳喘息では聴取されません。

## ●どうやって治療するの？

どちらの疾患も、吸入ステロイド剤を中心に気管支拡張薬も併用した治療を行います。喘息では一般的な咳止めは効果がないため、風邪だと思って咳止めを服用してもなかなか治らないといったケースが多いです。大切なことは「発作を起こさないようにすること」。症状が安定しても少なくとも数カ月は治療を継続する必要があります。



長引くその咳。もしかしてあなたも喘息かもしれせん。症状が悪化する前に一度ご相談されてみてはいかがでしょうか？

引用文献…せきと呼吸と内科

のクリニク 気管支喘息 咳喘息

(下尾)

# 七重八重



花と緑の春、野山や庭先が様々な色で溢れる中で、一際目を引く黄色といえはヤマブキの花です。明るいグリーン

の葉の上で鮮やかな黄金色（正しくは山吹色！）の花が溢れんばかりに咲き連なる様子はとても晴々しく、古くから歌に詠まれたり、色名や襲色目（平安装束の配色）に用いられたり親しまれてきました。山の中で軽やかに風に揺られる様子から「山振り」と呼ばれるようになったというのも素敵な語源です。

ヤマブキには一重咲と八重咲があり、突然変異種である八重山吹は実が生らないことで知られています。有名な話では、文武両道の武将太田道灌の「山吹の里伝説」があります。

ある時、鷹狩りの最中に急な雨に遭った道灌は、蓑を借りようと農家に立ち寄りました。すると、中から出てきた少女は、何も言わずに一枝の山吹を差し出します。蓑を頼んだのに花を出された道灌は、腹を立ててその場を立ち去りました。しかし、後日その話を聞いた家来から、それは古歌ではないでしょうかと教えられます。

## 七重八重

花は咲けども

山吹の

実のひとつだに

なきぞ悲しき

(兼明親王・後拾遺集)

花咲きて

実はならねども

長き日に

おもほゆるかも

山吹の花

(万葉集・作者不明)

（花が咲くだけで実は生らないけれど、山吹の花が咲くのが毎日待遠しく思われる）

子孫を残せない八重山吹を今日日本全国で見ることが出来るのは、それだけ日本人に愛されてきた証なのです。

(久保田)



＜FARMUSP＞

ミヤBMにっすて

お腹の調子を整えたいとき、病院で貰うのはまず整腸剤でしょう。今回は整腸剤についてと、それを代表して「ミヤBM」という薬をご紹介します。

・整腸剤とは

お腹の調子が悪い原因として「腸内フローラの乱れ」という言葉を聞いたことがありませんか？腸内フローラとは、人の腸内にある100兆個もの細菌が、種類ごとに密集した様子を「花畑(floral)」にたとえた名称です。

細菌には体にいい働きをする「善玉菌」、悪い働きをする「悪玉菌」、どちらでもない「日和見菌(ひよみきん)」がいます。善玉菌が悪玉菌を抑えることで腸内フローラが改善し、体も整うのです。整腸剤とはこの善玉菌を補う薬です。

・作用と効果

ミヤBMの有効成分は「宮入菌」と呼ばれる酪酸菌です。酪酸菌は生きてそのまま大腸

に届いて酪酸を作り出し、腸内を弱酸性にします。それにより悪玉菌の増殖を抑えられ、善玉菌が棲みやすくなる、大腸のバリア機能に必要な粘液の分泌を促す、という2つの効果があります。

また、酪酸菌は乳酸菌と違い、厳しい環境では芽胞というバリアを作り、胃酸にも耐えるといわれています。抗生物質と一緒に死なないので、ミヤBMは抗生物質による下痢の予防として一緒に出ること多い薬です。また、がん患者の化学療法で崩れた腸内フローラの改善や、もちろん一般的な下痢と便秘にも使えます。

ミヤBMは散剤1包と錠剤2錠が同じ含有量であるとされています。

また、整腸剤ではピオフェルミン錠も多く処方されますが、違いは含まれる菌の種類です。ピオフェルミンは小腸で働く「乳酸菌」と大腸で働く「ビフィズス菌」の合剤です。どちらがよく効くかは個人差があります。

参考文献：EPARKくすりの窓口

の窓口

(峯戸松)



心と体を整える 春の養生

毎年、春になると調子がない、そんな人は多いのではないのでしょうか。東洋医学において、春は五臓のうちの「肝」をいたわりたい季節。

【※東洋医学で肝とは肝臓そのものではなく、血をため、気(生命エネルギー)を全身にめぐらせて、自律神経や情緒をコントロールする臓腑のこと。目や爪、筋などに深く関わっている。】

肝は血を貯蔵し、気の流れや自律神経を調整して、感情や全身の機能がスムーズに働くように整える機能ももちます。

春は寒暖差や新生活での環境の変化からストレスがたまり、肝の機能が落ちやすいのです。肝が弱ると、イライラやほてり、気持ちの沈み、目の不調や睡眠トラブルが生じやすくなります。

肝は樹木に例えられ、木が枝葉を伸ばすように、私たちも明るく伸び伸びと過ごすことがとても大切です。

食事で意識したいのは、

肝の働きを助ける酸味、イライラやほてりを鎮める苦み、気をめぐらせる力を持つ香りの食材をとること。肝のパワー源となる血を補う食材、自然な甘みをもつ食材で胃腸を整えることもポイントです。

生活面では肝の大敵であるストレスをためない事が重要。まじめで完璧主義の人ほど春は不調がでやすいのです。心と体をゆるめ、伸び伸び、できる範囲の養生をこつこつ重ねていくことで、調子は上向いていきます。

☆春の心と体の揺らぎチェック☆

※ひとつでもチェックがいたら春の養生を始めましょう！

- イライラしやすい
- まぶたがピクピクする
- 目が充血する
- あちこちに痛みやかゆみがある
- 足がつる
- こめかみあたりに頭痛がある
- 口が苦い
- よく眠れない
- 気持ちがあさく
- 上半身がほてる

引用元：天然生活「特集：春を迎える準備」より

(野口)



春野菜を食べよう！

野菜は、ビタミンやミネラル・食物繊維を多く含んでいます。野菜を多く食べる人は脳卒中や心臓病、ある種のがんにかかる確率が低いと言われています。

スーパーなどには一年中、たくさんの食材が並んでいますが、食材には旬があります。旬とは、その食材が一番生き生きと生きている、一番おいしく食べられる時期のことです、栄養もたっぷり含まれています。

春が旬の野菜には、独特の香りや苦味があり、冬の間に溜まった老廃物を出してくれたり、抗酸化作用で体の老化を防いだりしてくれます。今回は、代表的な春野菜とその栄養について紹介します。

代表的な春野菜

・アスパラガス

アミノ酸の一種のアスパラギン酸が多く含まれており、疲労回復に効果がある。

(次ページへ)



(前ページより)

・たけのこ

カリウムが豊富で体の余分な塩分を排出してくれる。

・キャベツ

ビタミンUはキャベツから発見されたビタミンで胃粘膜を丈夫にし、胃炎や胃潰瘍を予防する。ビタミンC含有量は淡色野菜ではトップクラス。

・ふきのとう

アルカノイドは肝機能を強化し、新陳代謝を促進する。また、ケンフェールは活性化酸素などの発がん物質を抑制する効果がある。

・セロリ

セロリの独特な香りはアピイン、テルペンなどによるもの。神経を鎮め、食物繊維が便秘の改善に有効。

・菜の花

ビタミンやミネラル類、食物繊維が豊富で、貧血や高血圧の予防や便秘改善などに役立つ。独特な苦味は、イソチオシアネートというもので血液をサラサラにする効果があり、近年は抗がん作用が高いことでも注目されている。

参考・厚生労働省eヘルスネット、ファミリードクター

(向井)

# PFCAバランスとは



人間が生きていくために必要なエネルギーを作る栄養素「Proteinたんぱく質」「Fat脂質」「Carbohydrate炭水化物」の頭文字をとった言葉で、それぞれの栄養素からのエネルギー摂取比率の事です。

たんぱく質は筋肉、臓器皮膚、毛髪、体内ホルモンや酵素などの構成成分で生命の維持に欠かせません。主にアミノ酸によって構成されており、このうち「必須アミノ酸」と呼ばれるものは体内で合成することができないので食事から補う必要があります。

脂質は体内でエネルギー源になるほか、皮下脂肪になつて寒さや物理的な外部刺激から体を守る働きをしています。ただし、増えすぎた脂肪は内臓脂肪となつて内臓の周りに蓄積されメタボリックシンドロームのリスクを高める為、摂取量が多すぎても少なすぎても体に悪影響を与えることに注意が必要です。

炭水化物は人が消化吸収できる「糖質」と消化できない

「食物繊維」に分類されます。糖質は消化されてブドウ糖となり、筋肉や脳の働きを助けるエネルギー源として機能します。食物繊維には整腸作用や余分な脂質・ナトリウムの排出を助ける働きがあります。

### 理想的なPFCAバランス

性別や年代によって変わりますが平均すると、たんぱく質15%・脂質25%・炭水化物60%です。

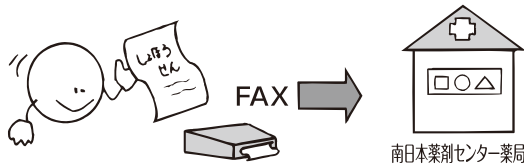
そう考えると、糖質制限、脂質制限などのダイエット法や、高たんぱくのトレイニング食など、特定の栄養素を増減するダイエットはPFCAバランスが崩れる原因となる恐れがあります。PFCAバランスが崩れると内臓機能の低下や体の不調につながり、代謝も下がり痩せにくい体になってしまいます。健康的にダイエットを行う為にも栄養素が偏らないよう注意しPFCAバランスを整えましょう。

引用参考 ニチレイフーズ

ダイレクト

(松村)

## 病院・医院の処方せんをもらったら FAX利用が便利です。



南日本薬剤センター薬局

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。

新年度となり、新しい学校や職場でのスタートを切られた方も多いのではないかと思います。慣れない環境に心身共に疲弊する季節ですが、今回の薬局だよりはそんな方々にも参考になるような記事が沢山載っております。少しでも読者の皆様方が「毎日の健康な生活」を送るためにお役に立てれば幸いです。

### 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)