

薬局だより ひむかの風



平成18年
1月発行

目次

- ① インフルエンザについて
- ② 風邪予防のポイント
加湿器選び
- ③ 脂肪を燃やせ！有酸素運動
- ④ 食生活、あなたは大丈夫？
薬局紹介 ひまわり薬局みさき店

インフルエンザについて

毎年この時期になると話題になるのがインフルエンザ。しかし、今年はいつもと様子が違うみたい。一体何を騒いでいるのでしょうか？



★インフルエンザの名の由来

16世紀のヨーロッパでは爆発的な流行を示す咳を伴う熱病を「インフルエンザ」と呼んでいました。その流行が周期的に現れることから、イタリアの星占い者が星の影響（influence）と考え、インフルエンザと呼んだと言われています。

★新型インフルエンザ

通常、インフルエンザウイルスは、同種間（トリ→トリ、ヒト→ヒト）で感染するものです。しかし、ウイルスの性質が変わること（変異といいます）でそれまでヒトに感染しなかったインフルエンザウイルスがヒトへも感染できるようになり、さらにはヒトからヒトへ感染するようになります。この変異したウイルスによって起こるのが、『新型インフルエンザ』になります。

もし、新型インフルエンザが発生した場合、基本的に誰もこのウイルスに対する抵抗力（免疫）を持たないため、新型インフルエンザの世界的大流行が懸念されています。

★鳥インフルエンザ

カモなどの水鳥を中心とした多くの鳥類に感染するインフルエンザをいいます。この中で重篤な症状を来す物を高病原性インフルエンザといいます。鳥インフルエンザは、通常ヒトには感染しませんが、家禽からヒトへの感染事例（発病した鳥と近距離で接触した場合などが考えられています）が報告されています。

★鳥インフルエンザがヒトからヒトへと感染する新型インフルエンザになる仕組み

- 1) 鳥インフルエンザウイルスが鳥やヒトの体内で変異した場合。
- 2) ヒトやブタに鳥インフルエンザとヒトインフルエンザが同時に感染し、それが混ざり合って出来るハイブリッドウイルスが誕生した場合。

★新型インフルエンザの予防

新型インフルエンザの治療には、通常のインフルエンザの治療に使われる抗インフルエンザウイルス薬が有効ではないかと考えられています。しかし、治療よりもまず重要なのは、予防すること！つまり、本来人間の持つ病原微生物（ウイルス）に対する生体防御能を十分に機能させておくことが重要なのです。

そのために通常のインフルエンザ予防と同様体調を整えて抵抗力を付け、ウイルスに接触しないことが大切です。日頃から、過労・睡眠不足・ストレス・栄養不足や偏食などは避けましょう。

→『風邪予防のポイント』を参考にしてみてください！

…と、ここまでは新型インフルエンザの簡単な説明でした。しかし、新型でなくてもインフルエンザには十分注意を。急な発熱、咽頭痛、関節痛などの症状が出た場合はインフルエンザが疑われます。抗インフルエンザ薬は投与開始までの時間で効果が変わってきます。

おかしいと感じた時は早めの受診を心がけましょう。



(ひむか薬局都城上町店 松浦)

上手に 風邪予防



いよいよ、本格的に寒い冬がやってきました。
冬は空気が乾燥し、火を使う機会も増えるので火の用心！
でも、注意するのは火だけじゃないですよ…
冬がやって来て喜ぶのが、風邪やインフルエンザのウイルスたち。乾燥は彼らにとっては自らの勢力を伸ばす絶好の機会！だからこそ、冬はいつにも増して自己管理が必要になってきます。

そこで風邪予防のポイント！

風邪を防ぐためには、のどを乾燥させないことが大切です。そのためには、マスクが有効ですが、「外でマスクをするのが恥ずかしい」という方は、アメやガムを食べるのもオススメ。唾液が出て、のどの乾燥を防げます。



風邪予防に欠かせないのが栄養。まずは、風邪に負けない体力を付けるために良質のタンパク質を。さらに、のどや鼻の粘膜を強くするためには、ホウレン草などビタミンAを豊富に含んだ緑黄色野菜が効果的です。

のどや鼻にある粘膜は、風邪ウイルスの侵入・感染を防いでくれる大きな味方。ところが、暖房などで乾燥した室内にいますと、粘膜が炎症を起こしてしまい、防御機能が低下してしまいます。室内の湿度は約60%がベストです。加湿器を使わなくても、濡れたタオルを室内に干すだけでも、ある程度湿度の上昇が期待できます。



風邪予防にうがいをするなら、水よりもお茶や紅茶が効果的です。お茶や紅茶には、殺菌効果のあるカテキンが含まれているため、のどの粘膜についたウイルスを洗い流すのと同時に、殺菌効果が得られます。

体が冷えていると、なかなかぐっすり眠れません。そんな悩みを簡単に解消するには、靴下をはいて寝るのが簡単。5本指に分かれている靴下は蒸れにくいのでオススメです。さらにその上にゆるめの靴下をはけば5℃アップ！



あったかいお風呂で体の芯から温まった後は、湯冷めをしないように注意！湯船から出たら、手足に冷水シャワーをかけてみてください。血管が収縮し、温まった血液を閉じこめてくれます。湯冷め予防になります。

— 予防に勝る治療無し！ —

(ひまわり薬局日向 小坂)

三 二 知 識 ~加湿器~

超音波式

超音波による振動で水を細かくして噴霧。使用電力は少ないが、蒸気ではないため、殺菌能力はなし。毎日水を換え清潔に保つこと。結露した場合は、乾燥後水の中の鉱物により白くなることも。

気化式

水に風を当て、気化させることで加湿。超音波式のように、直接水の中の菌を吹き出すことはないが、内部が汚染されないよう清潔に保つこと。使用電力は少ない。他と比べると加湿に時間がかかる。

スチーム式

水を沸かし蒸気に変えて加湿。そのため水の中には菌が入っていても殺菌。蒸気に注意！使用電力は少し高め。湿度に合わせてこまめにオンオフを。

これから、加湿器の購入を考えている方、下を参考に、部屋の大きさ等も考慮して自分の用途に一番あった加湿器を探してみましょう！

(ひまわり薬局みさき店 廣本)

脂肪を燃やせ！～有酸素運動～



有酸素運動の前に基礎知識！より効率的な有酸素運動を行いましょう！

まずは体の中の3つの燃料の紹介。

遊離脂肪酸

脂肪のほとんどはトリグリセリドという形で体内に蓄積されていますが、このトリグリセリドとは3つの遊離脂肪酸とグリセロールがエステル結合したもので、別名体脂肪と呼ばれています。

ブドウ糖

果物に含まれる果糖などの糖質はブドウ糖に変換してからでないとうエネルギーを生み出すことが出来ません。

クレアチンリン酸

このクレアチンリン酸は爆発的なエネルギーを生み出しますが、とても短命であり、例えば100メートル走など急激なエネルギーが必要とされる場合に燃焼されます。

日常生活で使う燃料はブドウ糖と脂肪の2つ！

有酸素運動とはこのうち脂肪を燃やす運動のこと！

脂肪のエネルギーを解放し初めて有効な有酸素運動が可能に！

では、最大心拍数というものを使って、有酸素運動を始めましょう！

※最大心拍数 その人が発揮できる最大の心拍数年齢からおおよその値を計算できます。
一般的な成人:最大心拍数=220-年齢

Exercise 1 <ウォーミングアップ!> 最大心拍数の半分【 $(220-年齢) \times 0.5$ 】 10分から15分

普段、血液中に流れている遊離脂肪酸の量はごくわずかなものです。いきなり激しい運動を始めるとすぐに燃え尽きてしまい、ブドウ糖しか燃やすことが出来ません。ブドウ糖が燃え尽きれば低血糖の状態になり疲労感が現れ長時間の運動が出来ません。

しかし、ウォーミングアップをきちんと行えばトリグリセリド（体脂肪）が3つの遊離脂肪酸に分解され血液中に流れ込み豊かなエネルギー源に変わりますので、その後も運動を持続できます。

Exercise 2 <脂肪を燃やせ!> 最大心拍数の65～85%【 $(220-年齢) \times 0.65 \sim 0.85$ 】 20分から45分

この心拍数（負荷）で運動を続ければ身体はほとんど脂肪ばかりを燃焼し糖質は燃焼しない！つまり、低血糖にならず長い時間、疲れずに運動を続けていられます。さらに身体の脂肪を燃焼させる酵素を作り始め毎日の生活において実際に脂肪を燃焼させる許容量が増えるのです。

Exercise 3 <ウォーミングダウン> ゆっくりとしたペース 約10分

身体が脂肪またはブドウ糖を代謝した際にピルビン酸という物が生成されます。このピルビン酸は代謝されるのですが、問題は代謝される速さよりも生成される速さの方が速いと身体はピルビン酸を筋肉痛や疲労の原因にもなる乳酸に変え筋肉の中に蓄積させてしまいます。しかし、ウォーミングダウンをすれば乳酸が消散され、肝臓に運ばれ、化学反応によってブドウ糖に変わり、新たなエネルギー源になってくれます。

以上で、有酸素運動については終わり…とりたいところですが、もうひとつ。
下のサプリメントも有酸素運動のサポートにどうぞ！

<有酸素運動にピッタリな3つのサプリメント> コエンザイムQ10、α-リポ酸、L-カルニチン

運動により、基礎体力と免疫力もアップ！
風邪に負けない体作りにもなります。あなたも始めてみては？

(サン薬局 奥田)

あなたの食生活、大丈夫？



近年、コンビニ等のお弁当やお惣菜を手軽に利用する人が増えています。ただ、時々ではなく毎日利用するとなると、栄養の偏りや塩分の過剰摂取等が問題となってきます。一般的な幕の内弁当でも揚げ物やハンバーグが入っていて、また、味も濃いめで余分な塩分・脂質を取ることになります。反対に野菜やカルシウムは不足しがちです。

1980年代半ばまで日本人の塩分摂取量は減少傾向でした。90年代以降、外食化やコンビニ弁当の増加により塩分を減らす努力がしにくい状況になっています。長期保存を必要とする弁当などでは塩分は多めになり、無添加というわけにはいかないようです。（おにぎりやご飯にはツヤを良く見せるために油脂が振りかけられたりもしているようです。）

塩分の過剰摂取は心臓病・高血圧を悪化させます。自分自身の生活習慣が病気を作り出しているのです。普段の食事で注意したいことは、不足しがちな食材（野菜や乳製品等）を加えたりして、栄養のバランスをとることです。薄味になれることも良いでしょう。

一度の食事で摂取する量はわずかですが、続けることで将来的に健康を害することも考えられます。手軽さだけで利用されていたならば、一度見直しされてみてはどうでしょうか？

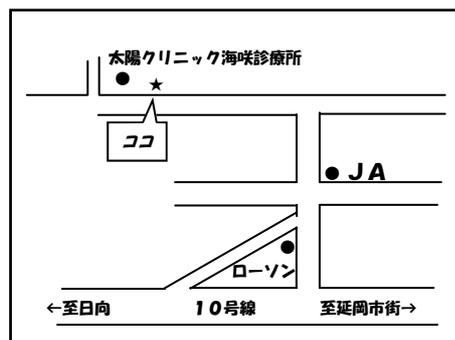
（ひむか薬局都城店 椎）

薬局紹介

⑩



ひまわり薬局みさき店



こんにちは、ひまわり薬局みさき店です。この薬局は、県北の延岡市の閑静な住宅街に位置する薬局です。

営業時間は夜7時までで、仕事帰りに寄っていかれる方もおり現在までに取り扱った医療機関の処方せんは22件になります。

近くにお越しの際は、気軽にお立ち寄り下さい。

（ひまわり薬局みさき店 廣本）

ひまわり薬局みさき店
延岡市南一ヶ岡7-8348-259



電話 0982(23)8282
FAX 0982(23)8283

◆編集：ひむかグループ 介護チーム

◆介護に関するご相談も承っております。地域の介護支援センターとも連携しておりますので、いつでも気軽にご相談ください。

◆ひむかグループでは、薬剤師（常勤・パート）を募集しております。

～詳しくは担当 大坪・河野まで～
0985-83-2262
ひむか薬局生協病院前店