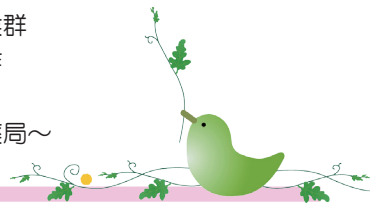


健康情報発信誌 ひむかの風

目次

- ① AED、知ってますか？
- ② 春の香り 薬膳料理
- ③ レストレスレッグス症候群
商品紹介 坂元のくろ酢
- ④ 講演会のお知らせ
薬局紹介～おすす調剤薬局～



♡ AEDってなに？♡

最近AEDという言葉をよく耳にするようになったと思います。マラソン中に倒れたり、球技の最中に胸にボールが当たり突然倒れたりした時に、このAEDが役に立ち、人命を救ったという話が時々聞かれます。このAEDとはAutomated External Defibrillatorの略で、日本語にすると自動体外式除細動器となります。小型で持ち運びに便利のため、最近では空港や駅などの公共機関や商用の建物のなかに設置されているのを見かけるようになりました。

このAEDは、自動で倒れた人の状態を判断し、心室細動という不整脈が起きていれば電気ショックを与え、心臓の働きを元に戻す働きがあります。自分には使えないと思うかも知れませんが、電極パッドを胸に貼れば後はAEDが音声で案内してくれるため、誰でも使用することが可能です。AEDが側にあれば必要なのはあなたの勇気だけです。

♡ 心室細動とは？♡

AEDが有効な心室細動とは、心臓の心室という全身に血液を送り出す部屋が異常に興奮し、リズムが乱れた状態です。この状態になってしまうと、血液が全身に行き届かなくなるため、臓器の障害が起こり、最終的には心臓が停止し、死へと至ってしまいます。この状態に陥ると、1分で10%生存率が低下してしまうため、速やかな対応が求められます。

♡ 突然人が倒れた！いったいどうすれば？♡

慌てず、その場に適した行動を取る必要があります。では、大まかな流れを確認してみましょう。

人が意識を失ったときの対処法

- ① 倒れている人を発見したら、まず周辺の安全確認をおこない、声をかけ**意識の有無を確認**する
- ② 意識がないようなら、すぐ**119番へ通報**してもらおうと同時に、**呼吸の有無を確認**する
- ③ 呼吸がなければ、近くの人に**AEDの手配**を頼み、到着するまで**気道を確保し心臓マッサージ**を行う
- ④ 胸部を裸にして、**AEDの電極パッドを指示通りの場所に貼る**（体が濡れている時はよく拭く）
- ⑤ AEDの音声指示に従い、操作を行うと**電気ショックが必要かどうかを自動で判断**するので、必要だと判断された場合は、倒れている人に**誰も触れていないことを確認**する
- ⑥ **電気ショック**のスイッチを押す
- ⑦ 2分後に再度**電気ショックが必要か**をAEDが判断するので、指示に従う
- ⑧ 意識が回復した場合は、横向きに寝かせて救急車の到着を待つ

心臓マッサージの方法

【圧迫する場所】

胸の中心（乳頭と乳頭の間）

【手の組み方】

圧迫する部分に手を重ねて乗せる。

【マッサージ方法】

まず、2回人工呼吸を行った後、肘を伸ばしたまま、1分間に100回のペースで真上から強く（胸が4～5cm沈むまで）リズムカルに30回圧迫する。これを1セットとしてAEDの到着、もしくは救急車の到着まで繰り返す。



救急車の手配・呼吸の確認 AEDの手配



気道の確保



心臓マッサージ



電気ショック

電気ショックを与えます。
離れてください！

AED、知 つて ます か？



AEDの広まりの背景

かつて日本では、医師のみにしか使用が認められていませんでしたが、2003年に救急救命士に医師の指示なしに使用が認められ、その後2004年には一般市民にも使用が認められました。

設置数・認知度の向上に伴い、AEDの使用により一命を取り留めた例も増えて来ています。街中で目にすることも多くなりました。いざという時、みなさんの行動で助かる命があることを忘れないでください。



春の薬膳



薬膳料理とは中国の三千年の歴史の中で生まれた食養生の料理のことです。

春は「肝」の機能が弱りがちで、体を目覚めさせる必要があります。中医学での「肝」とは肝臓本来の働きだけでなく、血液を体内に巡らせ目や筋腱、情緒の働きにも関係しています。春野菜には体の機能を活性化させる作用のものが多くと言われます。例えば三つ葉やせり、菜の花、ふきのとう、そら豆などです。その他に「血」を養い「気」のめぐりをよくする作用のある食物によって「肝」の機能を正常に戻す食養生が基本です。また冬の寒さに耐えるために溜めたものを一度リセットする季節でもあります。鎮静・解毒作用のある春の山菜もうまく取り入れましょう。



中医学では「気」「血」「水」が体を維持するための大切な要素と考えています。

「気」は目に見えない生命の基本エネルギー、体全体を動かすおもとの力です。

「血」は体全体に酸素、栄養、ホルモンなどを運ぶ働きをするもの。現代医学でいう血液よりももっと広い意味合いを持っています。

「水」は体中の細胞や組織を冷やし潤いを与える水分の総称です。

おすすめ食材

「血」を養う

造血作用のある食材・・・黒や赤い色のものが多く、ミネラルやポリフェノールを多く含み造血作用や体温を上げる効果があります

(レバー・黒豆・黒ゴマ・黒きくらげ・黒砂糖・黒米・鶏肉・トマト・枸杞の実・なつめ・にんじん)

自然の甘みを持つ食材・・・甘すぎるものを避け自然の甘みや酸味のある食材を選びます

(レーズン・ブルーベリー・プルーンなど)

「気」のめぐりをよくする

香り野菜食材・・・気のめぐりの滞りを改善する食材はすっきりした香りのある野菜で火を通し過ぎないように仕上げます。香りの精油成分に気の流れを良くして、ストレスを解消する働きがあります。

(春菊・三つ葉・せり・セロリ・パセリなど)

酸味のある食材・・・「肝」の働きを高め気のめぐりをよくします。(かんきつ類・梅干・黒酢など)

(ひむか薬局神宮店 難波江)

Healthy Cooking



小豆と黒豆となつめのご飯

☆材料 (4～6人分)

- 米・・・2合
- 小豆・・・1/4カップ
- 黒豆・・・1/4カップ
- なつめ・・・6個

☆作り方

1. 小豆と黒豆は一晩水に浸す。なつめも2時間くらい浸す。
2. 米をといで小豆と黒豆を浸した水を加え2合の目盛りまで水を入れる。30分おいてから水を切った1を加えて炊く。

春の薬膳レシピ

エビとトマトの卵スープ

☆材料 (4～6人分)

- | | |
|------------|-----------|
| トマト・・・2個 | 卵・・・1個 |
| たまねぎ・・・1個 | エビ・・・100g |
| スープ・・・4カップ | 酒・・・大さじ1 |
| 塩・・・小さじ1 | |

☆作り方

1. トマト、玉葱を縦に八等分にしエビは殻をむき酒小さじ1で下味をする。卵は割りほぐす。
2. 油大さじ3でニンニクを炒め、タマネギ、トマト、エビを炒めスープ・酒・塩で味をつける。
3. 煮立ったら卵を回し入れる。好みでコショウを入れる。

三つ葉と鶏のサラダ

☆材料 (4～6人分)

- みつば・・・2束
- 鶏のササミ・・・4～5本
- タマネギ・・・1/2個

☆作り方

1. みつばは洗って5cm位に切る。タマネギは薄切り。
2. ササミは塩少々を入れたお湯で茹で細く割く。
3. 中華風のピリ辛ドレッシングで和える。

ご存じですか？

レストレスレッグス症候群

レストレスレッグス症候群という病気をご存知ですか？

日本での有病率は2～5%といわれていますが、この病気の認知がまだ進んでいないため、治療をしていない人が多いのが現状です。今回の記事を通して、レストレスレッグス症候群を正しく知りましょう。

こんな症状はないですか？



特徴

- ①脚を動かしたいという強い欲求が不快な下肢の異常感覚に伴って、あるいは異常感覚が原因となって起こる。
- ②その異常感覚が、安静にして、横になったり座っている状態で始まる、あるいは増悪する。
- ③その異常感覚は運動によって改善する。
- ④その異常感覚が、日中より夕方・夜間に増悪する



レストレスレッグス症候群の可能性あり！

レストレスレッグス症候群の分類

レストレスレッグス症候群には一次性的なものとは二次性的なものがあります。

一次性的（特発性）	
特定の原因のないレストレスレッグス症候群	
二次性的	
疾患や症状・薬物治療によるレストレスレッグス症候群	
・鉄欠乏	・脊髄の異常
・腎不全	・パーキンソン病
・妊娠	・多系統萎縮症
・末梢神経障害	
・抗うつ薬、抗精神病薬の服用	

レストレスレッグス症候群の治療

非薬物治療

- ・可能な限り基礎疾患を見つけて治療する。
- ・症状を増悪させるカフェイン・アルコール・ニコチンなどを夕方以降摂らないようにする。
- ・規則的な就寝、および起床。
- ・就寝前に短時間歩く。四肢のマッサージ。入浴など
⇒症状が軽度だと、上記の対応で症状が改善する場合があります。

薬物治療

最近、ドパミンアゴニストと呼ばれる薬剤が、レストレスレッグス症候群に有効な事が分かりました。

レストレスレッグス症候群の特徴に当てはまり、日常生活に影響が出ている方は、医療機関に相談されてみると良いでしょう。
(ひむか薬局はまご店 廣本)

商品紹介

坂元のくろず

黒酢のパワー！

「坂元のくろず」はミネラルが豊富な地下水に、蒸した米、麴だけを原料とした壺作りの純米黒酢です。

鹿児島県霧島市にある壺畑に並ぶ陶器の壺の中で、南国の豊かな太陽エネルギーの力によって、じっくりと一年以上発酵・熟成させたもので、通常の米酢の数十倍にあたるアミノ酸を含み、酢酸、ペプチド、GABA など多くの栄養分が溶け込んでいます。

抗酸化作用や、免疫力アップなどの働きも期待出来るので、日々の健康のために。ひむかメディカルがオススメする商品です！

ダイエット効果

- ・脂肪燃焼促進

適度な運動を組み合わせる事で、ダイエット効果もアップ！

食欲増進作用もあるので、併せて適正なカロリーの摂取を行いましょう。

黒酢の摂り方

1日30mLを3～5倍に薄めてお召し上がり下さい。牛乳に加え、混ぜるとヨーグルト状になるので、薄めても飲みにくいという方はお試しください。

通常の米酢の代わりに料理に使用しても問題ありません。

天寿りんご黒酢

お腹にやさしい

「天寿りんご黒酢」は、「坂元のくろず」をベースに、ガラクトオリゴ糖とリンゴ果汁をバランス良く配合した特定健康用食品で

す。ガラクトオリゴ糖が、腸内のビフィズス菌を増やし、お腹の調子を整えます。フルーティで飲みやすいので、酸味が苦手な方にもオススメです。



坂元のくろず

1000ml 2,520円(税込)

栄養成分 (100mlあたり)
熱量 18kcal、たんぱく質 0.9g、カリウム 75mg、脂質 0g、炭水化物 0.4g、ナトリウム 0mg



天寿りんご黒酢

700ml 2,992円(税込)

栄養成分 (100mlあたり)
熱量 247kcal、たんぱく質 0.5g、脂質 0g、炭水化物 64.8g、ナトリウム 1～6mg、ビタミン C 270mg、ガラクトオリゴ糖 17g
特定健康用食品



ひむか薬局日向店では、毎月患者様向け講演会をしております。

病気に関する内容だけでなく、美しく健康に生きるためのテーマなど様々な講演を行なっております。現在、健康に関するあらゆる情報が溢れています。その中で、興味や疑問などを持たれる方も多いと思います。そんな時の身近な相談相手として、当薬局をご利用いただければと思っています。

講演は毎月テーマを変えて行なっています。興味のある方はいつでもご連絡ください。

当薬局をご利用されて無い方も自由にお立ち寄りください。参加無料です。

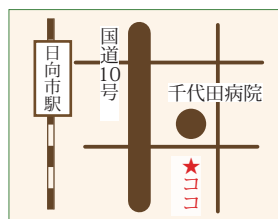
皆様に講演出来る機会をスタッフ一同楽しみにしております。
(ひむか薬局日向店 鳥笥尾)

今後の講演予定

テーマ	開催日
美しくやせる ～正しいダイエットのススメ～	2010年5月22日
家庭で行う食中毒対策	2010年6月26日
油断しちゃだめ！熱中症	2010年7月24日
やっつけよう 水虫	2010年8月28日
快腸生活はじめよう～便秘改善～	2010年9月25日

場所：ひむか薬局日向店 TEL: 0982-53-2080

時間：14:00～14:30



薬局紹介 15



おすす調剤薬局

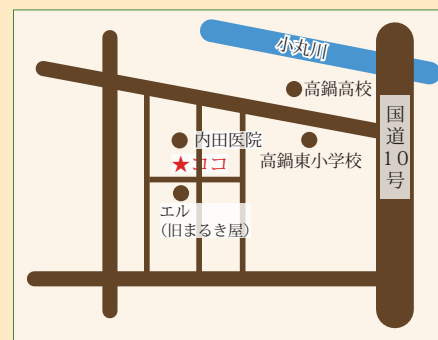
私たちの薬局は、ひむかグループ薬局1号店です。昭和55年にオープンし、今年で開局30年目をむかえることができました。

これからも地域に必要とされる薬局づくりを心がけ、日々取り組んでいく所存です。

待合室には、さまざまな商品をはじめ、本の貸出コーナー、病気や食事のパンフレットを多数取り揃えております。また、血糖値測定器も取り扱っております。お気軽にお尋ねください。

(おすす調剤薬局 松浦)

開局当時



おすす調剤薬局
宮崎県児湯郡高鍋町大字北高鍋783-3
電話 0983-22-1832
FAX 0983-22-1855

30周年挨拶

当社は平成22年2月26日をもちまして、創立30周年を迎えました。

開局当時は、現在と異なり調剤薬局というものの自体が珍しく、右も左も分からない状況でした。しかし、地域の方々を初め多くの人々に支えられて現在に至ることができました。

人々が健康であるために全力で闘うという、開局当時より変わらない当社の理念のもと、これからも様々なことにチャレンジしてまいります。今後ともひむかメディカルをよろしくお願い致します。

ひむかメディカル 社員一同

- ◆編集：ひむかの風 編集部
- ◆ひむかメディカルでは、薬剤師（常勤・パート）を募集しております。

連絡先 人事部 江原 090-2856-1828
総務 河野 0985-28-6988



株式会社ひむかメディカル

URL <http://www.himuka-medical.com/>