～萬屋薬局すこやかナビ～

くるみ

第 11 号
（2019 年 7 月）
vol.11

ハスの花【成熟した果実の果皮を除いたものの生薬名は蓮肉（レンニク）といいます】

HERB STORY ハーブのお話

ベルガモット

アールグレイの香りづけやアロマ等で使用されるミカン科のベルガモットに似た良い香りにはリフレッシュ効果があります（ハーブで使用するのはシソ科で別物です）。消化や腸内ガスの排出を促したり、喉の痛みなどにも有効です。

メディカルハーブコーディネーター
薬剤師　菅野 百合子

ベルガモットの花

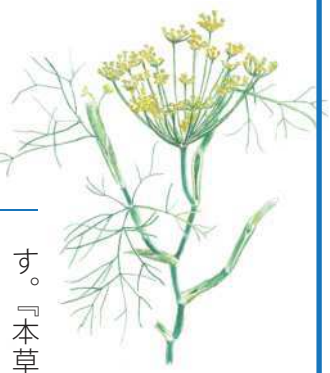
茴香（ういきょう）

スパイスの機能には**芳香、辛み、苦み、着色、矯味、矯臭、抗酸化、抗菌、抗カビ、薬理作用**などがあります。

ハーブやスパイスなどの香辛料は人類の食文化の発展とともにあったと考えられ、主に獲物の獣肉や魚の腐敗臭を取り除くため、さらに、保存するために利用されてきました。

これらのうち、フェンネル（ウイキョウ）は**魚のハーブ**と呼ばれ、**臭みを取る効果**が強いと言われています。医薬の古典（『本草綱目（ほんぞうこうもく）』一五九六年）にも掲載されており、その効能効果や利用法が記してあります。フェンネルは漢方の生薬としてはウイキョウ（茴香）といいます。

茴香はセリ科ウイキョウの成熟果実を乾燥したもので、漢方では**芳香性健胃薬、整腸薬、駆風薬、去痰薬**として用います。『本草綱目』の著者、李時珍は「気を理し、胃を開き、夏季にハエをのぞき、臭を避ける、食料として宜し」と述べており、さらに「食を進め、小便の回数が多いとき用い、腸下に刺すような痛みがある時や、口臭をとるために食べ、ヘビに咬まれ潰瘍になったところにつけると良い」としています。



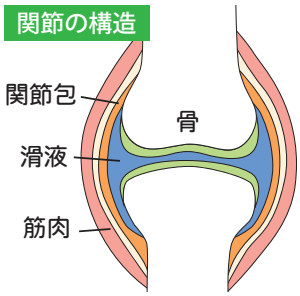
スパイスとしてのウイキョウは、食欲をそそり、味を引き立てる役目があります。さらに、アルコール飲料やキャンディー、焼き菓子、肉や魚の味付けなどに用いられます。その他にも、石けんや洗剤、クリーム、ローション、香水などにも応用され、幅の広い利用法があります。

学術顧問　笠原　義正

ボールで身体をメンテナンス!

～JSAボールエクササイズのご紹介～

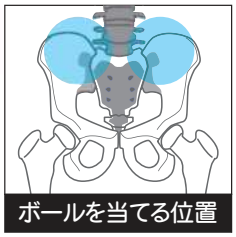
日本Gボール協会認定 JSAボールエクササイズインストラクター
健康運動指導士　　尾形　和香



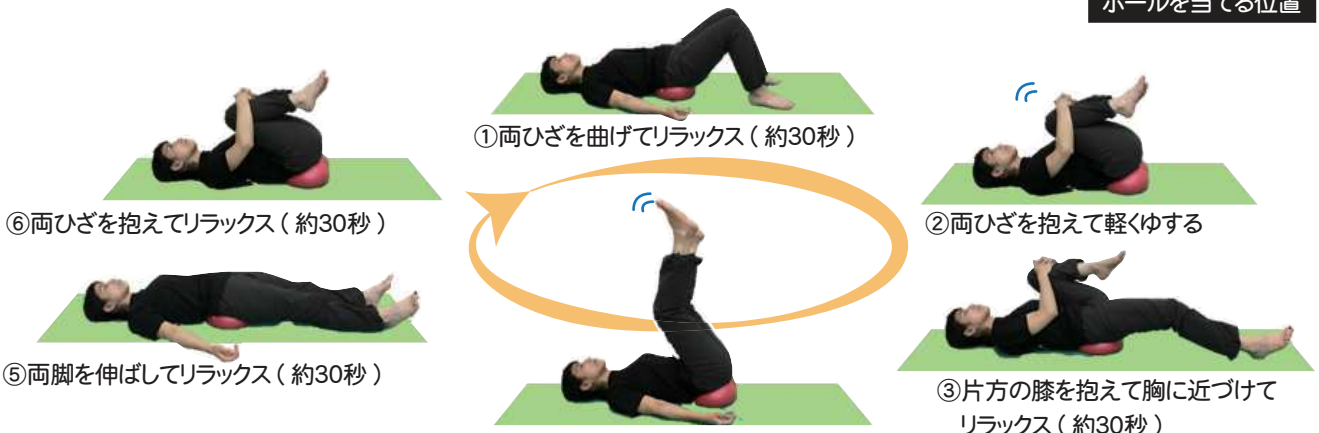
肩こり、腰痛、関節痛･･･。お悩みの方も多いでしょう。ストレッチで身体をほぐそう！筋トレしよう！そう思う方も多いはず。でも痛みが出たり、身体が凝り固まった状態で運動しても正しい動きにならず、改善にはつながりません。まずは関節がスムーズに動くように『関節包』をほぐすことが大切です！関節包とは骨と骨をつなぐ関節を包む膜のこと。関節包は滑液を分泌吸収し、関節の動きをコントロールしています。日常で起こる緊張からの疲れを取り除くためには、筋肉よりもまず、この関節包をゆるめることが先決です。

そこで今回は、『関節包』にアプローチする **JSAボールエクササイズ** をご紹介したいと思います。

腰まわり ～腰仙・仙腸関節～



身体の真ん中に位置する肝心要の関節で、下半身だけでなく上半身の動きにも大きく関わります。動きの根源ともいえる関節なので、ここを整えるだけで姿勢や動作の改善につながります。腰痛解消にもおススメ！



①両ひざを曲げてリラックス（約30秒）

②両ひざを抱えて軽くゆする

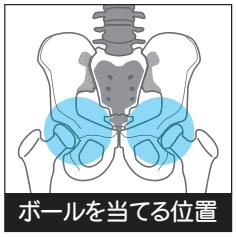
③片方の膝を抱えて胸に近づけてリラックス（約30秒）

④両脚を上げ、小さく揺らす

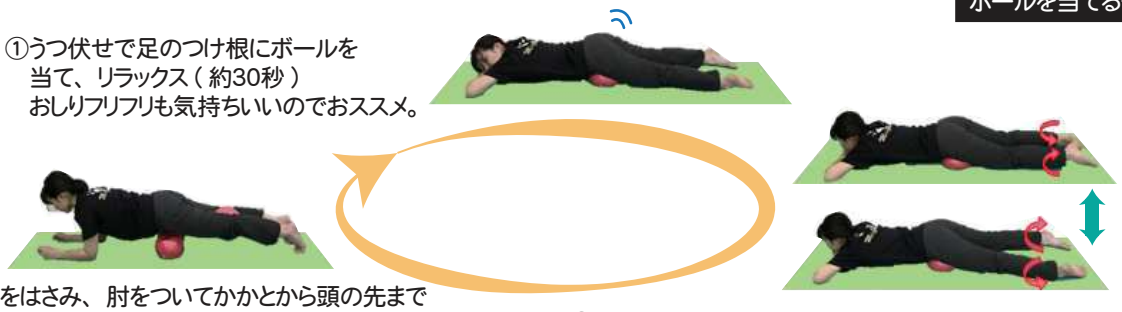
⑤両脚を伸ばしてリラックス（約30秒）

⑥両ひざを抱えてリラックス（約30秒）

足のつけ根 ～股関節～



上半身を支え、立つ・座る・歩くなど、身体の移動に一番重要な関節です。骨盤と密接に関係しているため、ここがなめらかに動くと骨盤と股関節に関わる多くの筋肉の動きが良くなります。股関節痛の緩和におススメです。



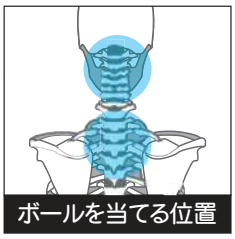
①うつ伏せで足のつけ根にボールを当て、リラックス（約30秒）
おしりフリフリも気持ちいいのでおススメ。

②かかとを内側に倒す、外側に開く。これを繰り返す（10回）

③膝にボールをはさみ、肘をついてかかとから頭の先まで一直線に。身体を支えて体幹強化（5秒キープ×3～5回）

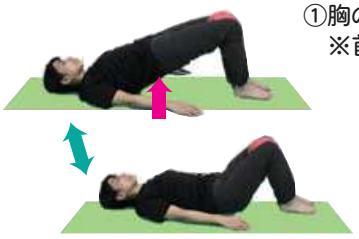
背骨・胸まわり～肋椎・胸椎関節 ～

肋骨と胸椎の動きを良くすることで、呼吸の質を高めます。肩こり解消にもお勧めのエクササイズです。



①胸の真下にボールを当ててリラックス（約30秒）
※首が辛い時は首にもボールを当てる。

②両手でバンザイ（5回）、片手ずつバンザイ（5回）



⑤膝の間にボールをはさみながら、おしりを上げる。肩から膝まで一直線にして背面を強化（10回）

③羽ばたくように両手を横に広げ、戻す（5回）

④両手を頭の後ろで組み、肘を開く。肘を閉じながらヘソをのぞいて腹筋強化（10回）

首回り ～頸椎関節～

首は頭と身体をつなぐ大事な部分です。頸椎の動きが良くなると背骨全体の動きもなめらかな動きを取り戻します。

①首の下や頭の下の一番気持ちの良いところに、枕のように当ててリラックス（約 30 秒）
②軽くあごを引いてうなずく　③軽く横に首を振る（②③は小さな動きで行う）

【JSAボールエクササイズを実施する上でのポイントと注意事項 】

JSA ボールエクササイズの基本はリラックス。20 ㎝ほどのボールを使用して関節包をゆるめていきますが、楽に力が抜けるようにボールの空気を少し抜き、柔らかい状態で行います。関節包は、ボールに身体をあずけるだけでゆるみます。関節包がゆるむと潤滑油の役割をする滑液が分泌され、関節の動きがよりスムーズになっていきます。関節にかかる負担を減らして正しい関節の動きを取り戻すと身体が変わっていきます。身体が変われば動作も変わります。日常生活が楽に送れるように、身体をメンテナンスしていきましょう！

強化ではやや硬めに
心地よい硬さに調整

リラクゼーションでは柔らかめに

①回数や時間は目安です。自分の身体に合わせて調整して行ってください。
②ボールを当てると痛みが出る、動かすと調子が悪いものは中止してください。心地よくできるものを選んで実施しましょう。
※現在通院治療中の方は、主治医に相談しその指示のもと運動を行いましょう。

社会福祉法人 恩賜財団 済生会 山形済生病院
健康増進センターめぐみ
〒990-8545 山形県山形市沖町79 - 1 TEL 023-682-0155

facebook やってます
健康増進センターめぐみ

薬剤師コラム

暑くてジメジメと蒸した山形の夏がやってきました。『カラダがだるい』『ヤル気が出ない』『食欲がない』など、いわゆる「夏バテ」の症状で悩まれる方も多いのでは?

漢方の世界では、夏の過酷さを受けやすいのは「胃腸」だと考えられています。胃腸はエネルギーの製造工場としてカラダを支える元気の要で、疲れると食欲がなくなるように胃腸が弱くなります。逆に胃腸が弱くなると、とても疲れやすく元気も出にくくなると考えられています。胃腸が弱ると舌の苔が厚くなったり、黄色く着色することが知られているので、自分で確認する事をおすすめしています。

そんな胃腸のケアの1つとして「七味唐辛子」を適量食事に用いてみてはいかがでしょう?主成分となる赤唐辛子にはカプサイシンが含まれており、発汗を促して代謝を活性化したり、胃腸を適度に刺激して胃液や唾液の分泌を活発にしてくれ食欲増進につながると考えられています。うまく胃腸をケアして夏バテ予防をしていきたいですね!

（かみの山店 常川 渉）

パレスグランデール 髙橋正伸総料理長の

おいしい薬膳レシピ

鰯（いわし）オイル煮

材料（2人分）

鰯	1尾
オリーブ油	適量
塩	少々
生姜（スライス）	少量
青山椒	少量
【付け合わせ】	
チンゲン菜	1束
（小松菜や青菜などでも可）	
★針生姜	少量

★針生姜の作り方

生姜の皮をむき、繊維に沿ってスライスしたものを重ねて、極細の千切りにする。
10 分ほど水にさらした後、ざるにあげ、軽く水を切る。

作り方

1. 鰯は水洗いし、頭、うろこを落とし三枚卸にする。気になる腹骨は骨をかいておく。
2. 鰯の身に塩を振り、15 分程置いた後、全体がかぶる程度のオリーブ油に更に 15 分漬け置く。
3. 2 に生姜のスライス、青山椒を入れ、弱火でゆっくり火を通す。表面に小さな泡が出る程度（約 70 度）で 20 ～ 30 分が目安。
4. 煮上がったら、火から下ろしそのまま冷やす。
5. 鰯を取り出し、食べやすい大きさにカットする。チンゲン菜などの青菜を添え、最後に一緒に煮たオリーブ油を適量かける。

☆パレスグランデール 日本料理　髙橋賢二 料理長

今回の『おいしい薬膳レシピ』はパレスグランデールの高橋賢二 日本料理長による日本料理です。高橋料理長にポイントをお聞きしました。

臭みが出ないように腹部はしっかり洗っておくのもポイント。今回は冷菜でご紹介しましたが、温菜でも、さらに一晩おいてもおいしくいただけます。

鰯のかわりに青魚であれば、おいしいオイル煮になります。また、青山椒のかわりに鷹の爪でもおいしいですよ。

山椒（さんしょう）

サンショウの若葉は、木の芽と呼ばれ、日本料理の吸い物や木の芽あえ、田楽などに用いられます。**七味唐辛子の薬味の一つ**としても有名です。また、木の材は堅いので、すりこぎ棒に使用されていました。このすりこぎ棒を使うと食中毒にならないなどの言い伝えがあります。

日本では、サンショウの成熟した果実の皮を**芳香性健胃薬、整腸薬、駆虫薬、歯痛**の痛み止めなどに用いていました。我が国では山椒を漢方処方の構成生薬として用いますが、本場の中国には山椒はなく**蜀椒**（しょくしょう）と言われる生薬を使います。これは原植物名をカホクザンショウとかトウザンショウといいサンショウの仲間ですが種が違います。

サンショウは、ミカン科の植物で、香りが強く、その成分はシトロネラール、リモネンなどであり、辛味のあるサンショオールやサンショウアミドも含まれ、その他、クエルシトリンやヘスペリジンなどのフラボノイドも含まれています。日本薬局方では、芳香辛味健胃薬や苦味チンキの原料としていますが、一般的には薬用というよりは食卓の香辛料として普通に用います。

学術顧問　笠原　義正

厚生労働省基準適合
健康サポート薬局

萬屋薬局本店に続き、萬屋薬局かみの山店も

健康サポート薬局となりました!

萬屋薬局かみの山店（上山市弁天）は今年５月、**健康サポート薬局**の認定を受けました。萬屋薬局としては、本店（山形市六日町）に続き、２店舗目になります。

健康サポート薬局とは?　薬局は、地域包括ケアシステムを支える重要な機能の１つとして薬に関することはもちろん、在宅介護や食事栄養など健康全般にわたる相談にお応えし、必要に応じて適切な機関を紹介したり、健康に役立つ情報を広く発信し、地域の方々の健康の保持増進をお手伝いする役割を担うことが期待されています。このような役割が果たせるよう、厚生労働省の定める基準に適合した薬局が**健康サポート薬局**として認定されています。

～地域と連携しながら行うこれからの予定についての紹介～

7・8月　上山市が主催している「クアオルトウォーキング」にかみの山店薬剤師が参加し、ウォーキングしながらフリートークで薬や健康に関する相談にのります!

9月　毎年、萬屋薬局本店にて地域一体となった献血を行っています。その待ち時間を利用して、かみの山店薬剤師が健康測定（体組成・肺年齢など）を行い、薬剤師の立場から生活上のアドバイスをさせていただきます!

今後も地域と連携しながら、地域住民の皆様の健康をサポートするために積極的に活動して参ります!

（かみの山店　常川 渉）

地域のみなさまのお力が必要です

献血にご協力を!

山形県の献血者数（2019年度実績：2019年5月末まで）								2019年度採血計画
400ml	4,082人	200ml	190人	成分	1,651人	合計	5,923人	38,878人

【献血ルームご案内】 山形駅前出張所 献血ルーム SAKURAMBO　山形市香澄町2-2-36 山形センタービル5階　電話：フリーダイヤル 0120-107-093

9月10日火
萬屋薬局本店において企業献血を行います!
ご協力お願いいたします

萬屋薬局では、毎年たくさんの方々のご協力をいただき、地域一体となった献血に取り組んでいます。昨年は骨髄バンクドナー登録も同時に行い、37 名が登録しました。その 37 名の中に患者様の適合ドナーとして骨髄提供を行ったという貴重な経験をした方がいらっしゃいましたので、ご紹介いたします。

骨髄提供できてよかった

「登録してみます!」という軽い感じで骨髄バンクに登録し、適合通知から骨髄提供するまで5ヵ月程度かかりました。その間に説明、健康診断等のための通院と3泊4日の入院が必要になります。私の場合は半日休暇を4回、3日の入院を含め一日休暇を4日取得しました。最初は心配していた家族が、医師や担当コーディネーターさんの丁寧な説明で同意をしてくれたこと、職場の理解があったことが私の背中を押してくれました。実際に骨髄提供をしての感想は「案外大したことじゃないな」です。採取後の痛みも私の場合は筋肉痛だと感じる程度で、腰が少し重い感じです。退院後の土日を安静に過ごし、月曜日から問題なく仕事に復帰しました。

池江璃花子さんのニュース、入院先の闘病中の子供たちを見て「自分の大切な人が病気になったら…」「闘病中の患者さんも誰かの大切な人なんだろうな」と考えるようになりました。また適合通知が来たら迷いなくもう一度提供すると思います。（株式会社山形銀行　Sさん）

薬局あれこれ

その 11

【前編】

介護保険制度における薬局・薬剤師の役割

薬剤師が行う訪問サービス
『居宅療養管理指導』と『在宅患者訪問薬剤管理指導』の違いは?

在宅医療制度において、介護認定（要介護または要支援認定）は受けていないものの、通院が困難で、医師が必要と認めた患者さんの自宅に薬剤師が訪問し、薬学的な管理指導を提供するサービスを「**在宅患者訪問薬剤管理指導**」といいます。介護認定を受けている患者さんの場合は、医療保険よりも介護保険が優先され、「**居宅療養管理指導**」という同様の内容の介護サービスとして提供されることになります。

これらのサービスを利用すると、患者さんは薬局に出向くことなく自宅で薬を受け取り、説明や管理のアドバイスを受けることができるため、利用されている患者さんには重要なものとなっています。

介護認定なし → 在宅患者訪問薬剤管理指導【医療保険】

介護認定あり（要介護／要支援） → 居宅療養管理指導【介護保険】

居宅療養管理指導においては、薬剤師以外にも医師や歯科医師及び管理栄養士がそれぞれの専門職の立場から指導・助言を行った場合も対象になります。そのため、通所介護や短期入所等の居宅介護サービス利用において要介護状態区分ごとに割り当てられる「区分支給限度額」には影響しないよう別枠扱いされているという特徴があります。いずれにしてもケアプランに位置付けられる必要がありますので、担当の介護支援専門員（ケアマネージャー）またはかかりつけの薬剤師までお問い合わせください。

在宅事業部長　鈴木弥夫（ひさお）

※薬剤師の在宅・施設訪問による服薬支援は、処方医の先生から指示をいただくことが必要になります。
※法令に基づき、お薬代とは別に、1 回の訪問毎に費用（介護保険 1 割負担の方の場合、1 回の訪問毎に344円～507円）がかかります。

読者プレゼント

〆切：2019 年 9 月 30 日（当日消印有効）

今号のクイズ

「茴香」と書いてなんと読む?

①ウコン　②ウズ　③ウイキョウ

クイズとアンケートにお答えいただいた方の中から抽選で 30 名様にもっちり麦（420g：35g×12）をプレゼントいたします。右枠内全てを記入し、点線で切り取って萬屋薬局各店舗にお渡しいただくか、ハガキの裏面に貼付して投函してください。

30 名様に!

郵送の場合の送付先

〒990-0054　山形市六日町 2-3
萬屋薬局「くるみ」係

※当選発表は発送をもってかえさせていただきます。

■発行人：株式会社萬屋薬局　〒990-0054 山形市六日町 2-3　☎023-623-1805

ここがポイント

※配達も承ります

「必要なものを」
「必要な時に」

福祉用具・介護用品の販売および
レンタルは当店へお任せください。

在宅事業部・鈴木 / 武田までお気軽にご相談ください。

今号のクイズの答え（正解に〇）

①ウコン　②ウズ　③ウイキョウ

●「くるみ」へのご意見をお聞かせください

（　　）

ご住所

お電話番号

お名前　　（　　歳）男・女