リンドウ【トウリンドウなどの根や根茎の生薬名：竜胆（リュウタン）】

くるみ

～萬屋薬局すこやかナビ～

第 12 号
（2019 年 10 月）
vol.12

HERB STORY ハーブのお話

ローズマリー

古くから「若返りのハーブ」として知られ、細胞の老化を抑える抗酸化作用に優れています。脳の働きの活性化にもつながり、記憶力や集中力アップを促します。血液循環を良くして身体機能を活発にするため、疲労回復にも役立ちます。

メディカルハーブコーディネーター
薬剤師　菅野 百合子

ローズマリーの花

葛根（かっこん）

葛（クズ）は日本各地の野山で普通に見られる蔓（つる）性の植物です。クズといって思いつくのは、葛粉（くずこ）、葛湯（くずゆ）、葛餅（くずもち）などでしょうか？　現在は葛粉といってもほとんどがバレイショデンプンを使用しています。これと区別するためにクズからとった純度100％のものを吉野本葛と称しています。

クズの根のことを葛根（かっこん）ともいいます。これは漢方で使われる生薬のひとつであり、風邪をひいて肩や背中が凝ったり、寒気があって熱っぽいときに使用します。民間療法としては風邪や頭痛に、また病後の回復期に葛湯として用います。甘い香りのするクズの花を漢方では葛花（かっか）といいます。これを煎じて飲むと二日酔いにいいといわれています。

葛根を配合した漢方薬としては**葛根湯（かっこんとう）**が有名です。これは**葛根、麻黄（まおう）、大棗（たいそう）、桂枝（けいし）、芍薬（しゃくやく）、甘草（かんぞう）、乾生姜（かんしょうきょう）**を配合したものです。一般に**風邪の初期**や**肩こり**に、**汗の出ていないとき**に服用する薬であり、臨床でも多く使われています。

成分としてデンプン、多糖類、イソフラボンのダイゼイン、ダイジイン、プエラリン、ゲニステインなどが含まれています。このうちダイゼインやゲニステインには**女性ホルモン様作用**があるので、更年期からの**骨粗鬆症の予防**が期待されます。

近年、漢方薬の効果が見直され、大抵の医師が漢方薬を用いるようになりました。しかし、原料の生薬が手に入りにくくなり、多くを輸入に頼っている日本では漢方方剤が作れなくなる可能性があります。野生化した葛を上手く利用し、葛根湯の原料である葛の根くらいは自国で調達できるようにしたいものです。　学術顧問　笠原　義正

歩き方改革！

（歩くために今できること）

山形済生病院　健康増進センターめぐみ
ストレッチングトレーナーパートナー・健康運動指導士　佐藤　拓道

山形県（20 歳～ 65 歳）の一日平均歩数をご存じですか？ 厚生労働省が 2017 年 9 月 21 日の発表データによると『男性が 7,098 歩で全国 33 位。女性 5,893 歩で全国 44 位』と、男女ともに比較的歩いていない県なのです。ちなみに 20 歳～ 64 歳の目標値は『男性 9,000 歩、女性 8,500 歩』、65 歳以上は『男性 7,000 歩、女性 6,000 歩』。

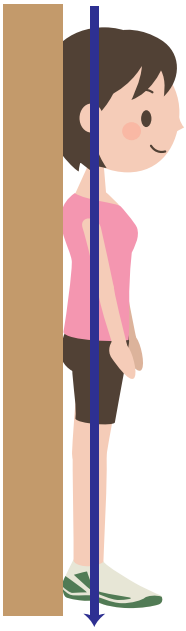
山形県は車社会ということもありますし、現代社会においては日常生活動作・生活様式は簡素化され、歩かない世の中になっています。厚生労働省は「【＋10（プラス・テン）】を合言葉にまずは 10 分動きましょう！」と啓発、歩数にしたらプラス 1000 歩（約 1 km）を勧めています。今回は姿勢改善やタイプ別に分けて歩くための運動を紹介します。

	男　性		女　性	
1	大阪府	8,762	神奈川県	7,795
2	静岡県	8,676	京都府	7,524
3	奈良県	8,631	広島県	7,357
	⋮		⋮	
33	**山形県**	**7,098**		
	⋮		⋮	
44	⋮		**山形県**	**5,893**
	⋮		⋮	
	全国	**7,779**	**全国**	**6,776**

※厚生労働省 平成 27 年「国民健康・栄養調査」より

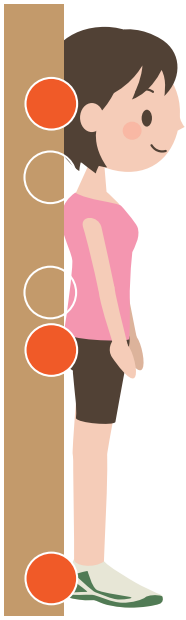
☆理想の歩き方は理想の姿勢から

姿勢が悪い人が歩くことによって姿勢が良くなるということはあまり考えられません。また、骨格を維持するのは筋肉です。「背すじを伸ばせない、腕が振れない、すり足になる」という方は、筋力・歩く力が低下しているとも言えます。歩く力がなければきれいに歩くことは困難になります。まずは理想の姿勢チェックから！



壁に後頭部・臀部・踵を付けた状態で、首と腰の隙間をチェックします。首は指が 2 本入る程度、腰は手のひら一枚程度の隙間なら〇です（理想：骨盤は中立位）。その姿勢が作れる方は壁から離れてもそれが維持できるようにしましょう。その姿勢が作れない方は、なるべく理想の姿勢に近づけて 10 秒程度力を入れてその姿勢が体に馴染むように練習しましょう。

また、理想の姿勢に加え、耳・骨盤・膝・足首（足中央）が一直線に結ばれ、体幹に若干の力を入れて足裏全体に体重がのった状態を感じることができたら◎です。



体に負担のかからない歪みが少ない姿勢となり、動きやすく常に体を維持する必要な筋肉が働いている体になります。

※整形疾患や姿勢の崩れにより、理想の姿勢がとれない場合もあります。無理のないように行ってください。

☆歩き方チェック

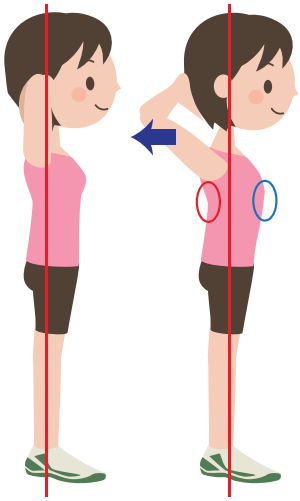
歩き方はその人その人が培った慣れ浸しんだ動きでできており、フォームを修正するということは、ある意味自分にとっては不自然な動きを加えることともとらえられます。今回はフォームを直すのではなく、必要な運動でフォームを崩さず、自然な動きのフォームに修正していきましょう。

Ａタイプ	猫背・首が前に出てしまう	⇒	胸部の硬さ、上背部の弱化が疑われます。
Ｂタイプ	腕が後方に振れない	⇒	肩の硬さ、二の腕の弱化が疑われます。
Ｃタイプ	歩いていて左右にぶれる	⇒	臀部横の弱化が疑われます。
Ｄタイプ	つまづく、すり足になる	⇒	スネ、ふくらはぎの弱化が疑われます。

☆歩くために必要な運動

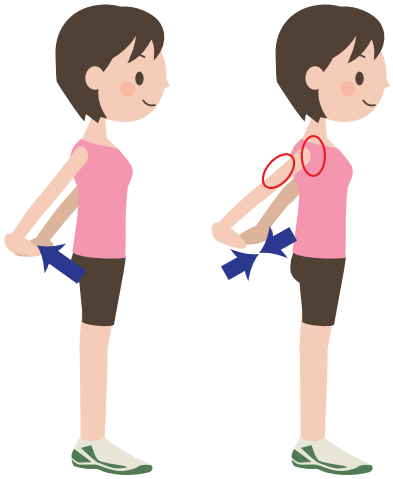
Ａタイプの運動

①理想の姿勢を意識してから、後頭部で手を組む。
②息を吐きながら苦しくない程度肘を後ろに引く。（首とお腹が前に出ないように）。
胸のストレッチと肩甲骨周囲の筋肉の収縮を感じること。



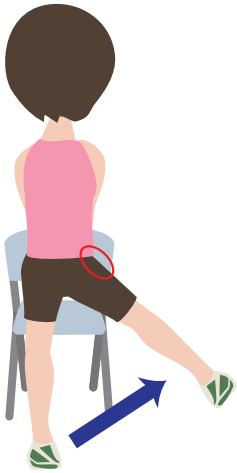
Ｂタイプの運動

①後方で手を組む
②体からできるだけ遠ざけたら手を放す。大きく外に広がらないように指と指は近づけておく。
肩前部のストレッチと二の腕の筋肉の収縮を意識すること。



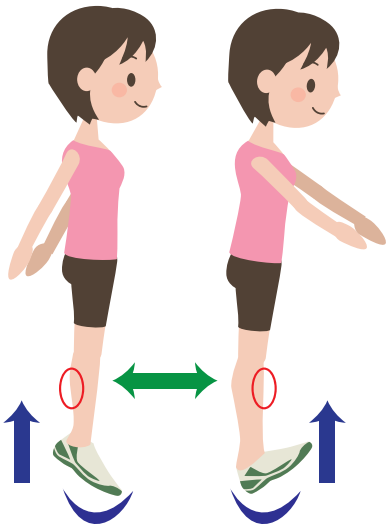
Ｃタイプの運動

①何かを支えにし、足を真横に持ち上げる。上げ幅は 45 度程度。
②上体がぶれないよう意識する。
軸足も体重を支える大切な役割。お尻の横の収縮を意識すること。



Ｄタイプの運動

①シーソーのようにつま先と踵を交互に上げる。
つま先で蹴る感覚やかかとで着地してからの体重移動の感覚を養う。



※現在通院治療中の方は主治医の指示に従って運動を行って下さい。
参考文献：日本健康運動指導士会・日本ホリスティックコンディショニング協会主催「ウォーキングコンディショニングテキスト」

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

おいしい薬膳レシピ 番外編 part. 2

社員の健康増進のために始まった薬膳社員給食は、薬剤師・管理栄養士が協力し、漢方食材を取り入れた献立を考案しています。

今回は「おいしい薬膳レシピ」番外編 part. 2 として、萬屋薬局の薬膳社員給食のうち、山形牛で有名な中島商店さんとコラボした『薬膳カレー弁当』のひとつをご紹介いたします。

5種の豆入りカレー弁当

「畑の肉」とも言われる豆は良質なたんぱく質を多く含んでいます。

1 食あたり　エネルギー 561.9 kcal、食塩相当量 2.2g

- **みょうがの薬膳醤油の福神漬け（くこの実、なつめ、陳皮、生姜）**
- **5 種の豆入りカレー**
  ★枝豆　★黒豆
  ★大豆　★金時豆
  ★ひよこ豆
  （萬屋辛味※）
- **サフラワーライス（はと麦、紅花）**

※萬屋辛味：陳皮（ちんぴ）、茴香（ういきょう）、宇金（うこん）、肉桂（にっけい）、山査子（さんざし）、お種人参、生姜、丁字の木、小豆蔻（しょうずく）を原材料とした萬屋薬局オリジナルのカレー用香辛料です。

サフラワーライスの作り方

①お米を洗ってザルにあげて十分乾かす。
②米 1.5 合に対し、紅花（サフラワー）を大さじ 1 杯、米と同量の熱湯（1.5 カップ）を用意する。
③ボールにサフラワーを入れ熱湯を注ぎ、20 分位かけて色出しをする。
④炊飯器に移し、サフラワー液をザルなどでこしながら加える。
⑤茹でて柔かくしておいたはと麦を加え、炊く（水の追加はなし）
⑥盛りつけで、ご飯の上から紅花（熱湯で通したものを、乾かしておく）を散らす

大豆（だいず）

大豆は「畑の肉」と言われ、主要な成分として、良質な**たんぱく質**、**炭水化物**、**脂質**に富み、**ビタミン類**、**食物繊維**や**カルシウム**、**鉄分**など多くの栄養素を含んでいます。また、微量成分として、**サポニン**、**レシチン**、**大豆イソフラボン**なども含まれます。

この大豆イソフラボンは、化学構造が**女性ホルモン（エストロゲン）**に似ているため、植物エストロゲンの一つと言われ、**骨粗しょう症の予防**や**更年期障害の軽減**等に有用と言われています。イソフラボンの供給源は、豆腐・納豆・味噌で、全体の約 88% を占めているという調査結果もあります。イソフラボンを含む大豆製品の摂取が、骨密度の低下を防ぎ、ひいては骨折予防に有効であるという見方もできます。

また、大豆は、主食のコメ等で不足しがちなリジンという必須アミノ酸を多く含み、コメと大豆製品を一緒に食するとアミノ酸スコアが高まることも期待できます。

大豆製品を多く摂取し、骨折予防につなげてみませんか。　食育推進主任　管理栄養士　鈴木　慈

上山市が主催する「頑張らずに楽しく運動効果を高める『クアオルト健康ウォーキング』」に萬屋薬局かみの山店の薬剤師が参加させていただきました。

このクアオルトでは毎月１回健康ウォーキング後に『MY BODY CHECK DAY』として体組成計を用いた健康測定が行われています。７月と８月の測定日に合わせて薬剤師がウォーキング・健康測定に同行し、夏山のさわやかな風を受け心地よい汗をかきながら、ざっくばらんに参加者からの「おくすり相談」をお受けしてきました。なかには薬の飲み合わせについての専門的な質問もあり、参加者の皆さんの健康に関する意識の高さにびっくりさせられました。

これからも萬屋薬局かみの山店は「健康サポート薬局」として地域の皆さまの健康づくりに積極的に取り組んでまいります。お薬などに関してご不明な点がありましたら、専門の研修を受けた薬剤師がお待ちしておりますのでお気軽にお問い合わせください。　（総務課長　嶋津　健作）

準備体操は入念に

コースマップの一例

クアオルト健康ウォーキング

クアオルトについて興味のある方は
「蔵王かみのやま温泉クアオルト」で検索！

ご紹介いただきました

ウォーキング休憩中のご相談

ストレス解消！

大声でヤッホー

体組成計で健康チェック！

健康測定でのご相談

第３回 薬草と薬膳を楽しむ健康ウォーキング

大変申し訳ございませんでした

「第３回薬草と薬膳を楽しむ健康ウォーキング～見つけよう秋の七草～」の開催当日朝（９月29日午前８時 50 分ごろ）、山形市野草園内で小熊が発見され、来園者の安全確保のために臨時休園となりました。

休園決定が参加申し込みしてくださった方が現地にそろってから（午前９時 50 分ごろ）となってしまい、大変ご迷惑をおかけいたしました。申し訳ございませんでした。次回の開催をお楽しみにお待ちください！

薬剤師コラム

薬剤師である傍ら、機会があって水道技術管理者の資格を取りました。そこで今回は、私たちの生活を支え、経済を発展させていく基本となる資源である「水」について少しふれてみたいと思います。

地球の水はほとんどが海水で、氷を主体とする淡水は 2.5%。そのうち利用可能な水はわずか 0.8%にすぎません。そんな貴重な水だからこそ大切にしなければならないのです。

一般的に「おいしい」水とは、①適度な冷たさ、②残留塩素（高いとカルキ臭がして不味い）、③適量のミネラル（多いと苦みや渋みが増し、適量でこくのあるまろやかな味）、④硬度（カルシウム、マグネシウム分：癖のない軟水に比べ、硬水は好き嫌いが分かれるかも）。ちなみに環境省選定「名水百選」に山形県からもエントリーされているのはご存知ですか？ ぜひ地元の「水」、それを取り巻く環境にも興味をもってみてください。

（管理部長 和田 幸治）

薬局あれこれ

その 12

介護保険制度における薬局・薬剤師の役割

【後編】

薬剤師は「介護認定審査会」「地域ケア会議」の構成メンバーです！

薬剤師は「**在宅患者訪問薬剤管理指導**」や「**居宅療養管理指導**」のような直接的なサービス提供だけではなく、介護保険制度全体がより良く機能するよう専門的な立場からも様々なサポートを行っています。

例えば、市町村長が任命する「介護認定審査会」における構成メンバーの一員として、要介護度等を決定する作業を行う立場だったり、適切なケアプランになっているかなどを話し合う「地域ケア会議」においても、薬学的な立場から適切なアドバイスを行う専門職のひとつになっているのです。

萬屋薬局は福祉用具貸与事業者・特定福祉用具販売事業者です！

さらに萬屋薬局では、「福祉用具貸与事業者・特定福祉用具販売事業者」として指定を受けております（一定の要件をクリアして、介護保険給付が適用される福祉用具の貸与・販売を取り扱うことができます）。処方箋の調剤はもちろん、居宅療養管理指導や福祉用具の取り扱いなどを含めてお気軽にご用命ください。

在宅事業部長　鈴木弥夫（ひさお）

地域のみなさまのお力が必要です

献血にご協力ください

山形県の献血者数（2019年度実績：2019年8月末まで）								2019年度採血計画
400mL	11,299人	200mL	469人	成分	4,350人	合計	16,118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

読者プレゼント

〆切：2019 年 12 月 31 日（当日消印有効）

今号のクイズ

Q 「葛根」は何の根でしょうか？

①ごぼう　②葛（クズ）　③さといも

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。

企業献血へのご協力ありがとうございました！

萬屋薬局では、今年も 9 月 10 日に企業献血を行い、184 名の方に足を運んでいただきました。ありがとうございました。お礼としてお渡しさせていただいた亀松閣さんの御種人参入りおにぎり「やくぜん結び」も大好評でした！

今後も献血サポーターとして地域一体となった献血活動に取り組んでいきます！ご協力よろしくお願いいたします。

今号のクイズの答え（正解に〇）

①ごぼう　②葛（クズ）　③さといも

●「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

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