～萬屋薬局すこやかナビ～

くるみ

第 15 号
（2020 年 11 月）
vol.15

サフラン【生薬名：蕃紅花】

HERB STORY ハーブのお話

マリーゴールド

陽が昇ると鮮やかなオレンジの花が咲き、陰ると閉じることから「太陽のハーブ」と呼ばれます。抗菌・抗ウイルス・免疫促進作用があり、風邪やインフルエンザなど感染症予防に効果的です。消炎作用により皮膚や胃、口内の炎症にも役立ちます。

メディカルハーブコーディネーター
薬剤師　菅野 百合子

マリーゴールド

沢瀉（たくしゃ）

オモダカ、アギナシ、サジオモダカ、ヘラオモダカ、マルバオモダカ、ウリカワなどはオモダカ科に属する植物です。これらのうちオモダカの葉は矢じりに似ているなど、葉や花に特徴があるので、その形が武士の武具や家紋として愛用されてきました。これに対してサジオモダカの葉はスプーン状をしています。つまり、匙オモダカということです。マルバオモダカ、ヘラオモダカも葉の形の違いにより命名されています。

このうち生薬として用いるのはサジオモダカで、塊茎を乾燥したものを沢瀉（たくしゃ）と称して漢方薬に配合します。利尿薬や止渇薬として、尿の出にくい時とか頻尿のとき、また、目眩や咽の渇きがあるときに用います。沢瀉の配合される漢方処方は、**五令散（ごれいさん）、猪苓湯（ちょれいとう）、沢瀉湯（たくしゃとう）、胃令湯（いれいさん）、牛車腎気丸（ごしゃじんきがん）、当帰芍薬散（とうきしゃくやくさん）、八味丸（はちみがん）**など多くのものがあります。『本草綱目（ほんぞうこうもく）』という中国の古い医学書には沢瀉のことが、「水を去るを瀉（そそ）といい、沢水の瀉ぐがごとし」と述べられています。つまり、沢水がそそぐがごとく体内の水分を処理することをいっています。

沢瀉は古来、**利水止渇作用**の要薬として用いられてきました。中国では沢瀉を用いた処方例があり、興味のある使い方をしています。みぞおちあたりが苦しくめまいが起こるものの治療、暑気あたりで尿量が減少しめまいがあるもの、妊娠中の全身浮腫、のぼせて急に息切れがするもの、便秘、湿熱黄疸、体に熱があってだるく汗がはげしく出るもの、風邪で寒気がして震えるものの治療などが使用目標です。

漢方では身体の津液（水）の巡りが不具合のときに使用される生薬です。ちなみに利尿作用を示すのはアリソールという成分であることが実験で証明されています。

学術顧問　笠原 義正

新型コロナウイルス感染症(COVID-19)、季節性インフルエンザに備える

みゆき会病院
院長　安藤常浩

COVID-19 の原因ウイルスは SARS-CoV-2 と呼ばれ、風邪ウイルスとして存在するコロナウイルスの変異型です。

SARS-CoV-1 は 2002 年に中国、東南アジアで流行した SARS（重症急性呼吸器症候群）の原因ウイルス。大きさは１万分の１mm 程度で、咳や会話した際、感染者の口から吐き出される僅かな飛沫を吸い込んだり、ウイルスが付いた手で鼻を触ったりして感染します。ウイルスは気道系で増殖、重症な場合は肺炎、重篤な呼吸障害をきたします。若年者は症状が軽く、高齢者では重症になりやすい傾向があります。予防は免疫が無いため、今のところウイルスを体に入れない事です。マスク、手洗い、ディスタンス、換気など。不織布マスクは飛沫をキャッチし、病院でもサージカルマスクとして使用されます。

診断は PCR 法や抗原検出法で鼻腔咽頭、唾液などで行います。現在、COVID-19 は指定感染症であり診断（保健所経由）、届出、入院隔離治療の流れですが、今後変更も予測されます。現在、インフルエンザとの同時流行への懸念から、保健所経由せず、各医療施設において PCR 診断など行えるよう進めています。

従来インフルエンザの抗原診断はいずれの施設でも行なっていますが、同様に COVID-19 も通常の診療の流れで対応できる体制を整えつつあります。まず我々にできる事はインフルエンザワクチンを接種し、インフルエンザ流行期の行動、つまり現行の３密を避けるなどを継続する事が肝要です。

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（2020年度実績：2020年9月末まで）								2020年度採血計画
400mL	13,874人	200mL	493人	成分	6,534人	合計	20,901人	41,040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

薬と健康の相談室

薬談室

萬屋薬局七日町店内に

OPEN!!

HEALTH +
MEDICATION
COMMUNITY SPACE

山形市七日町1-2-35

ミニ勉強会や健康アップ教室は要・事前申込となっております

お体、健康でお悩みのこと
毎日の食事・栄養のこと
セルフメディケーションについて
知らなかった漢方薬の知識

お気軽にご利用ください。
健康測定もできます。

■健康アップ教室

★参加費：1,000円（ドリンク券付） 要・事前申込

★11月11,25日（水） 午後:2時～3時
「『シナプソロジー』で脳も体も活性化」

★12月9日（水） 午前:10時30分～11時30分
「冬だから、ながら体操」

講師：秋葉 裕先生（山形済生病院 健康増進センターめぐみ）

■ミニ勉強会

★参加費：500円（ドリンク券付） 要・事前申込

★11月18日（水） 午後:2時～3時
「わかりやすい介護保険制度のお話②」

講師：鈴木 弥夫（ケアプランセンター松の実）

★12月23日（水） 午前:10時30分～11時30分
「よろずや漢方セミナー『免疫力UPとカゼ対策』」

講師：會津 有華（萬屋薬局 薬剤師）

Pinusカフェ、薬談室でお薬待ちしてみませんか？

美味しいオリジナル珈琲とハーブティーはいかが？

■YUKIHIRA COFFEE
中山町の「YUKIHIRA COFFEE」さんの豆を使ったスペシャルティコーヒー

■Pinus Coffee（やくぜん珈琲）
美容効果が期待できる生薬をブレンドした萬屋薬局オリジナル珈琲

■Herb Tea
萬屋薬局でブレンドした、3種類のオリジナルハーブティー

やくぜん弁当の販売

（限定20食・予約制）1,000円（税込）

12月～：毎週水曜日（木曜から変更となります）

わた伊・おにぎり販売（火・金曜日）
わた伊・薬膳カレー販売（第2・4金曜日）

12月から、オリジナルパンなど
日替わりで楽しめる軽食販売を
企画中です！お楽しみに！

健康アップ教室・ミニ勉強会のお申し込み、やくぜん弁当のご予約はこちらまで

萬屋薬局 Pinus ☎023-676-7425

パレスグランデール 秋山文男 中国料理長の

おいしい薬膳レシピ

豚ロース肉のソテー 果実と香味野菜すりおろしソース

材料（4人分）

豚ロース	300g
ミニトマト	4ヶ
甘長とうがらし	4本
カボチャ	4枚
ペコロス	4ヶ

★ソース材料★

玉ネギ	1/4 個
すりおろしりんご	1/6 個
桃（缶詰）	1/8 個
生姜	少々
ニンニク	少々
みりん	10 cc
醤油	10 cc
酢	10 cc
小麦粉	少々
油	少々

作り方

1. 豚ロース１cmの厚さにスライスする。塩、胡椒をふって、１時間置く。
2. ミニトマト、甘長とうがらしを油通しする。
3. カボチャは、半分に切り種を取り４分の１にスライスする。
4. ★ソース材料の（玉ネギ、すりおろしりんご、桃、生姜、ニンニク）をミキサーでペースト状にする。
5. ４をボールに取り、★ソース材料の（醤油、酢、みりんで味を整える。
6. 鍋に油を引き、１を両面に小麦粉を付け、火が通るまでソテーして、一口サイズに切る。
7. ２と３を皿に盛り、５のソースを上からかける。

★料理長メモ★

ソースは冷凍保存も OK です。肉料理だけでなく魚料理など、何にかけてもおいしくいただけます。ぜひ常備ソースにしてみてはいかがでしょう。

生姜（しょうが）

ショウガを摺り下ろすと爽やかな香りが際立ってきます。その成分には精油成分と辛味成分があり、主成分は精油成分のジンギベレンで、他にビサボレン、カンフェンなどが含まれます。辛味成分としてはジンゲロール、ジンゲロン、ショウガオールなどがあります。

これらの成分は料理の**味付け**や**魚の生臭さを抑える**効果があります。また、**血液の循環を良くし**、**身体の中から温める**働きがあります。このような作用を利用して冷や奴や冷やしそうめんの薬味としてよく用いられます。

古くからショウガは、**食欲を増進**させ、体を温めると言われており、芳香辛味健胃薬とされていました。食用として昔から用いられているものですから、薬食同源の観点から**風邪を予防**し、**冬の寒さを乗り切る**には最適な食材です。

学術顧問　笠原　義正

萬屋薬局献血強化月間へのご協力 誠にありがとうございました！

萬屋薬局では、例年、萬屋薬局本店駐車場において地域献血事業を行っておりましたが、今年度は、新型コロナウイルス感染拡大のリスクを回避するため 10 月を『萬屋薬局献血強化月間』と定め、『献血ルーム SAKURAMBO』における献血へのご協力をお願いいたしました。多くの方に足を運んでいただき、心より感謝しております。誠にありがとうございました。

協力いただいた方からは、こんなときだからこそ助け合いの心を持ちたい、献血ルームは感染対策が徹底していて安心して献血できたといった声をたくさん頂きました。

当社では、コロナ禍においても、輸血を受ける患者様に必要な血液が届きますように、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。

栄養相談、健康測定も実施しました

毎年、献血の待ち時間を有効に活用していただけるようにと行っている管理栄養士の「栄養相談」と薬剤師による「健康測定」も、今回は献血ルームに場所をお借りして実施いたしました。

なお、萬屋薬局七日町店、コミュニティスペース Pinus では常時、栄養相談および健康チェックを無料で行っておりますので、お気軽にお立ち寄りください！

薬剤師コラム

「手洗いとアルコール消毒」

新型コロナウイルス感染症が流行するようになり、もうすぐ 1 年を迎えようとしています。私たちに出来る予防策として、手洗い・アルコール消毒が呼びかけられていますが、ここであらためて注意点を確認したいと思います。

①手洗いの際は、石鹸はよく泡立て、時計や指輪は外しましょう。指の間や手首、爪の間に洗い残しが多いといわれています。よく泡立てて丁寧に洗うと 30 秒ほど時間がかかります。そのあと乾いたペーパータオルなどで、手をしっかり乾かしましょう。

②アルコール消毒において気を付けたいポイントは消毒液の濃度です。アルコール手指消毒液を購入する際は、濃度が 70% 以上 95% 以下のものを購入しましょう。アルコールがウイルスの膜を壊すことにより無毒化します。しかし、濡れた手でアルコール消毒を行うと、アルコール濃度が下がり効果も弱まるので、しっかり手を乾かした状態で手全体にすり込ませることも重要です。

正しい知識と方法で、新型コロナウイルス感染症の予防に努めていくようにしましょう。

【本店・薬剤師 會津有華】

薬局あれこれ

その 15

薬学管理料って何？

保険薬局で保険調剤した際に皆様からいただいている料金のことを調剤報酬といいます。それは「**保険（者）が支払う金額**」＋「**窓口で負担割合に応じて支払う金額**」**の合計**となっています。調剤報酬の内訳は**調剤技術料、薬学管理料、薬剤料、特定医療材料料**の大きく４つに分けられています。

薬学管理料とは、「薬剤師という職能を活かし、患者一人ひとりに合わせて薬を安心・安全に飲めるよう指導した情報提供にかかる費用」にあたります。薬剤師は患者さんから得られた情報から処方されている薬が妥当か確認し、指導した内容を毎回記録しているのです。

薬剤服用歴管理指導料……57 点
かかりつけ薬剤師指導料……76 点

どの薬局でも
この料金はかわりありません！

薬学管理料が安くなる？

薬剤服用歴管理指導料ですが、「お薬手帳を持参すること」「3 ヶ月以内に同じ薬局へかかること」といった条件をクリアすると 57 点が 43 点になり、14 点も薬学管理料が下がることになります。毎回同じ薬を同じ薬局でもらっている方が、前回と今回で会計が違ったと感じる理由のひとつはここにあります（※14 点は 1 割負担で 10 ～ 20 円、3 割負担で 40 ～ 50 円の違いがでてきます）。

お薬手帳から得られた情報をもとに治療の経過や薬の飲み合わせ、重複投薬の防止につながるケースがよくあります。また、災害時避難所での薬のチェックだったり、お薬手帳を介して病院薬剤師や医師などと連絡を取り合うケースもあります。料金が安くなる以外にもお薬手帳は医師・薬剤師にとって非常に有用な情報源となりますので、ぜひお薬手帳は毎回持参していただきたいと思います。

（七日町店・薬剤師　常川　渉）

～萬屋薬局すこやかナビ～くるみの最新号およびバックナンバー（全号）はウェブサイト（ホームページ）からもご覧いただけます！【 http://www.yorozuya-yakkyoku.jp/ 】

読者プレゼント

〆切：2021 年 2 月 28 日（当日消印有効）

今号のクイズ

Q 萬屋薬局七日町店内にオープンの「薬と健康の相談室」の名前は何でしょうか

①温室　②薬談室　③談話室

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 10 名様に萬屋薬局エコトートバッグ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。

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温室　②薬談室　③談話室

●「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