

くるみ

第17号
(2022年1月)
vol.17



温州ミカンの皮を乾燥させたものが生薬では陳皮と呼ばれる

HERB STORY ハーブのお話

シナモン (桂皮)

甘くスパイシーな味と香りをもつシナモン。血行を促進し発汗作用もあるため、冷えの改善に役立ちます。身体を温めることで免疫力アップにも繋がります。粘液排出を促進する働きがあり、風邪の時の呼吸器や鼻づまりなどの症状を緩和します。

ハーバルセラピスト・薬剤師 菅野 百合子



蕃椒 (唐辛子)

ばんしやう
コロンブスは、黄金の国パングとインドのスパイスを求めて、一四九二年、大西洋を西へと向いました。結果として四回の航海を成し遂げましたが、二回目の航海で上陸した中南米の島からトウガラシを得ることができました。その後、トウガラシがインドや東アジアに広まったのは十六世紀末〜十七世紀と言われています。従って、中国の薬のことをまとめた『本草綱目』(一五九六年)にはトウガラシが載っています。トウガラシはインドのカレーやタイ料理、四川料理などに代表される香辛料ですが歴史は浅いものです。もちろん中南米では古くから(紀元前数千年) 使用されていました。

さて、生薬や薬膳には酸、苦、甘、辛、鹹の五味の考え方があります。さらに、寒、熱、温、涼の四気(四性) または平性を入れて五性があります。トウガラシはこの五味のうち「辛」、五性では「熱」。従って、



発散作用があり、全身の気や血のめぐりが良くなり、発汗し、身体を温めるといわれています。

唐辛子(トウガラシ)はナス科の植物で、別名を蕃椒と言います。その作用は、科学的に調べられています。摂食すると、身体を温め、消化液の分泌を促進して食欲を増進させます。唾液の分泌に関しては通常の数倍にも達するといわれています。血管に対しては拡張作用があり、皮膚に塗布すると、血液循環が促進され、皮膚体温の上昇作用が認められます。また、辛味成分(カプサイシン)の局所適用では、侵害受容器を遮断し痛みをやわらげます。そのため、貼り薬にも配合されています。また、冬につま先が冷える時、靴にトウガラシを入れると温かくなります、しもやけの予防になります。

このように、食べても貼っても温かいトウガラシを活用して、今年の冬を乗り切りましょう。

学術顧問 笠原 義正

新型コロナウイルス感染症について

東北医科薬科大学 医学部 医学教育推進センター / 呼吸器内科 中村豊



二〇一九年に発生した新型コロナウイルス感染症は

【SARS-CoV-2】と呼ばれるウイルスが原因の感染症です。

新型コロナウイルスに感染した人は、症状が出る二日前から症状出現後七〜十日の期間は体内からのウイルス排出量が多くなるため、この期間に特に他人に感染させてしまう可能性があります。発症二日前、つまり感染者が感染したことを自覚する前に知らずに他人へ感染させてしまうのがこのウイルスの厄介なところで、例えば季節性インフルエンザにおいては症状が出てから最も感染力が強くなり、患者さんは自身が感染したことを自覚すると他人に感染させないよう注意を払いますのでこの点が大きな違いといえます。

感染様式としては飛沫感染と接触

感染があります。「飛沫感染」とは

感染者の飛沫（つばや痰など）と一緒にウイルスが放出され、他の方がそのウイルスを口や鼻などから吸い込んで感染することです。部屋など閉鎖空間において近距離で多くの人と会話する場合は、咳やくしゃみなどの症状がなくても感染を拡大させるリスクがあるとされています。

(WHOは一般に、五分間の会話で一回の咳と同じくらいの飛まつ(約三〇〇〇個)が飛ぶと報告しています。「接触感染」とは感染者がくしゃみや咳を手で押さえた後、その手で周りの物に触れるとウイルスがつき、他の方がそれを触るとウイルスが手に付着し、その手で口や鼻を触ることにより粘膜から感染することを目指しています。WHOは新型コロナウイルスは、プラスチックの表面

では最大72時間、ボール紙では最大

24時間生存すると発表しています。一方ハエや蚊、ペットから感染したという報告はみられません。従って感染経路をみたときに対応策(感染対策)として密集、密接、密閉の3

密を避けること、適切なマスクの着用、手洗いの徹底、アルコール消毒が有効ということになります。新型コロナウイルスに感染した後、症状として多くみられるものに発熱、咳、息切れ、味覚・嗅覚異常などがあり、そのような症状がある人は診断のための検査を受けることになります。検査にはPCR法、抗原定量法、抗原定性検査等があり、検査に応じて鼻咽頭ぬぐい液や唾液などを検査に使うこととなります。これらは全て被験者の体内にウイルスが存在しているかを調べるための

ものです。

感染後症状が出て重症化する人の割合は、診断された人の1.6%、死亡する人の割合は1.0%と報告されています。軽症者は解熱薬や咳止め、漢方薬などを内服し症状を抑えて体の免疫システムがウイルスを排除するのを待つこととなります。重症化とは一般的には新型コロナウイルスによる肺炎が悪化する場合を指します。肺は外気中の酸素と体内の二酸化炭素を交換する臓器ですから、患者は肺炎が重症化すると酸素を体内へ取り込むことができなくなり酸素欠乏となり生命維持が困難になります。その場合は人工呼吸器や膜型人工肺を装着しながら同時に抗ウイルス薬やステロイドを使って、ウイルスが排除されるまで時間を稼ぐという方法がとられます。

このように重症化してしまうのは高齢者と喫煙者、基礎疾患をもつ方に多く、具体的には肺気腫、慢性腎臓病、糖尿病、高血圧、肥満などに罹患している患者さんです。高齢者は基礎疾患をもつ人が多く重症化率が高くなりますので細心の注意を払うべきです。

最近アメリカの製薬会社が、基礎疾患をもちながらも発症五日以内に内服したとき、その後の重症化率を半分に減らし死亡者をゼロに抑えたとする新薬のデータを報告し、最終治験を切り上げて早期に発売される見通しとなったことを発表しました。一方、内服薬で簡単に治療ができるようになると新型コロナウイルスを恐れなくなる人が増えて、日常の感染対策がおろそかになりワクチン接種意欲が低下するのではないかと心配する意見もあります。薬はどんな場合でも万能ではないことを知るべきで、基本的な感染対策と基礎疾患の治療を行うことが重症化予防の観点から最も大切なことであることは今後も変わりはありません。

(☒)

感染リスクを下げるためにフィルターをできるだけ多くかけて下さい

(☒)

	ワクチン	1/10	ワクチン接種(2回)は90%以上の有効率です。
		×	
	手指衛生	1/3	手指衛生の励行は、感染リスクが1/3に減少します。
		×	
	マスク	1/6	マスク着用で約1/6にリスクが下がります。
		×	
	1m距離	1/2	人との距離はリスクが(1mあたり1/2)減ります。
		×	
	三密回避	1/18	換気のよい屋外は屋内よりリスクが1/18になります。

東北医科薬科大学新型コロナ感染対策資料

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(2021年度実績:2021年11月末まで)					2021年度採血計画			
400ml	18,456人	200ml	622人	成分	9,098	合計	2,8176人	40,249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



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、今年度も10月18日、19日の2日間にわたり企業献血を行い、157名の方に足を運んでいただきました。ご協力いただきまして本当に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！特に冬季期間中は血液不足となることが多く、より多くのみなさま方からご協力をいただけるようお願い申し上げます。

おいしい薬膳レシピ

Pinus カフェ



萬屋薬局 Pinus カフェでは、毎週水曜日に予約制で『やくぜん弁当』を販売しています。やくぜん弁当は弊社の管理栄養士が監修し、有限会社わた伊さんに調製をお願いしております。季節毎のテーマに添った食材や生薬を使ったお弁当です。

令和3年12月から2月のやくぜん弁当のテーマは、「Let's 温活！身体を芯から温めましょう」です。身体を温める食材や、生薬をふんだんに使っておりますので、やくぜん弁当を食べて、山形の寒い冬を乗り切ってくださいね。

* このお弁当に使用している「萬屋七味」と「萬屋辛味」は、萬屋薬局のオリジナル商品です。

冬・やくぜん弁当



～管理栄養士おすすめレシピ～ 赤乾姜入り! 鶏ごぼうごはん



材料 (4人分)

米	1 合
赤乾姜	小さじ 1
白ごま	1 つまみ
┌ 鶏肉	75 g
└ 醤油 (鶏肉下味用)	
具	大さじ 1/2
┌ ごぼう	75 g
└ しめじ	20 g
┌ 料理酒	大さじ 1/2
└ 醤油	大さじ 1/3
調味液	砂糖
└ 塩	小さじ 1
	1 つまみ

作り方

- ① ごぼうはさがきにして、水に浸しあく抜きをしておく。
- ② 鶏肉は余分な脂肪を除き、小さめの一口大に切る。醤油をもみこんでおく。
- ③ しめじは、食べやすい大きさに手でちぎる。
- ④ 米と一緒に、「具」「調味液」「赤乾姜」を入れて炊飯する。
- ⑤ 盛り付けて、上から白ごまをかける。



赤乾姜末

冬の運動の効果と注意点

山形済生病院 健康増進センターめぐみ
健康運動指導士/シナプソロジーインストラクター

秋葉 裕



基礎代謝は一般的に夏に低く、冬に高いとされています*。冬に筋量を増やすための筋力トレーニングを行い、エネルギー消費量の高い身体活動や運動を行うことは、基礎代謝を高めてエネルギーを消費しやすい身体をつくることに効果的であることが窺えます。(*運動の基礎科学 厚生労働省)

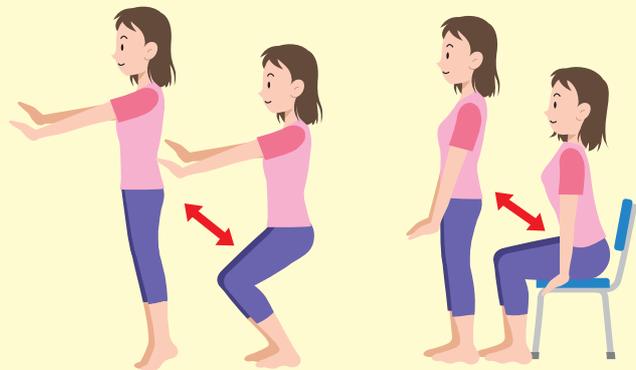
ただし、冬は寒冷の影響で体温の発散を防ぐために血管が収縮して血圧が上がりがやすくなり、心臓への負担が大きくなります。温度変化の少ない屋内で、安全に運動を行いましょう。

参考：公益財団法人長寿科学振興財団 健康長寿ネット

実際にチャレンジ!!

有酸素運動：その場足踏み (座位でも可)

テレビを見ながら、音楽を聴きながら、など「ながら運動」でOK。
5～10分間チャレンジ!
(血糖値のコントロールも兼ねて、食後がオススメです)



筋力トレーニング：スクワット (椅子からの立ち座り)

太もも、太もも裏、お尻など下半身の大きい筋肉を鍛える運動です。
10回を目安に、ゆっくり行いましょう。



動的ストレッチ：肩回し (外回し・内回し)

肘で円を描くように、大きく回します。背中の肩甲骨を動かしましょう! (肩甲骨の周りには熱を発生させる細胞が集まっています) 猫背予防にも効果的です。

10～20回くらいを目安に。



健康増進センターめぐみ

疾病予防や健康増進に向けて、安全で効果的に運動が出来るよう、医師による運動処方のもと、健康運動指導士による個別の運動プログラムの提供および、実践指導を行う施設です。

より健康な生活を維持・確保できるよう、運動を一つの媒体にして、人と人との和を大切にしたいコミュニケーションの場を提供していきたいと考えています。



社会福祉法人 恩賜財団 済生会 山形済生病院

〒990-8545 山形県山形市沖町79-1 TEL 023-682-1111



薬局での医療用抗原検査キットの取扱いについて

その 17

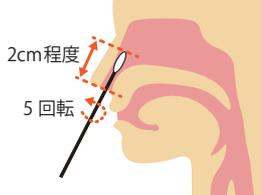
新型コロナウイルスの感染が広がる中、家庭等において、体調が気になる場合等にセルフチェックとして自ら検査できるようにすることで、より確実な医療機関の受診につなげ、感染拡大防止を図るため、特例的に、薬局での**医療用抗原検査キット**の取扱いができるようになりました。

この**医療用抗原検査キット**は、無症状者に対する確定診断には推奨されません。有症状者であってもウイルス量が少ない場合には、感染していても、結果が陰性となる場合もあります。

- ・陽性であった場合は、医療機関を受診してください。
- ・陰性の場合でも、偽陰性の可能性も考慮し、症状がある場合には医療機関を受診してください。症状がない場合であっても、引き続き外出時のマスク着用、手指消毒等の基本的な感染対策を続けてください。

販売に当たっては、使用しようとする者（同居家族等を含む。）に対して販売することになりますが、購入者は**薬剤師**より、必要な情報提供や使用手順などの説明を聞いて、内容を理解したことを示す厚労省指定の**同意書**に氏名・年齢を記入し、薬局側に渡す必要があります。

鼻腔ぬぐい液 検体採取方法
綿棒挿入後、
5回転し、5秒程度静置



萬屋薬局では、六日町本店・七日町店・かみの山店の3店舗で**抗原検査キット**の販売を行っております。富士レビオ社製の「エスプライン SARS-CoV-2」(厚労省承認)で、30分以内に結果がでます。鼻腔ぬぐい液を、自分で採取して検査を行い、反応カセットに入れ判定を待つというのが、大まかな流れになります。販売価格は、1キット1,320円(税込)で、店舗の**薬剤師が使用手順などの説明**をしますので、セルフチェックとして必要な方はご利用ください。(医療統括管理部長 和田幸治)



～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：2022年3月31日(当日消印有効)

今号のクイズ



唐辛子の辛味成分はなんですか

- ①カプリコ ②カプサイシン ③カプコン

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。



「海を綺麗に」「環境にやさしく」の想いを伝えたいと、グラフィックデザイナー/イラストレーターのナオヤさん(山形県出身・アガスケ合同会社)にお願いし、このトートバッグができました。滋養・強壮薬として、私達人間を助けてくれた海ガメに、環境保護という形で、皆様と力を合わせて恩返ししたいと思います。(萬屋薬局全店にて販売中：税込800円)

この売上の一部は「美しい山形・最上川フォーラム」に寄付させていただきます。

今号のクイズの答え(正解に○)

- ①カプリコ ②カプサイシン ③カプコン

●「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