

薬局だより ひむかの風



平成17年
8月発行

• • • • • 目 次 • • • • •

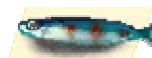
- ① STOP! 食中毒
- ② 紫外線対策
- ③ 花火大会情報
- ④ ビールのおつまみ
薬局紹介 テンダー薬局



STOP!! 食中毒

「食中毒」と聞くと「夏に起きる」と思いがちですが、実際は一年中発生するもの。しかし、暑い夏の間は食べ物が傷みやすく、食中毒の発生件数も飛躍的に増加します。

食中毒を起こす菌の中で多いのが、病原大腸菌、サルモネラ菌、腸炎ビブリオ。宮崎県内で発生したO-157はこの中の病原大腸菌に含まれ、「ベロ毒素」という強力な毒素を作り出し、腸管の出血を引き起こしたり、他の臓器や神経に障害を与える場合があり、抵抗力の弱い子供や高齢者では特に注意が必要です。

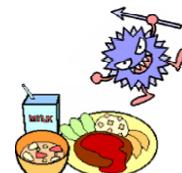


- ・病原大腸菌（牛・豚・鶏などの食肉、その他食品、水など多種の原因食品）
- ・サルモネラ菌（牛・豚・鶏などの食肉、たまごなどが主な原因食品）
- ・腸炎ビブリオ（魚や貝などの海産物が原因食品）

食中毒予防の3大ポイント！



- ① 細菌がつかないよう、清潔・清掃を心がける
- ② 加熱して、細菌を殺し、食品は低温保存する
- ③ 食品を長時間放置しない



買い物をするときは…

- ・肉、魚、野菜などは新鮮なものを（消費期限などに注意）
- ・肉汁で他の食品が汚染しないよう、ビニール袋などに入れる
- ・冷蔵品や冷凍品は長く持ち歩かずに帰宅後すぐに冷蔵庫へ

食品が残ったときは

- ・調理後の食品は室温で長く放置しない（例えばO-157は室温でも15~20分で2倍に増える）
- ・残った食品を温め直すときも充分に加熱する。
- ・時間が経ちすぎて、ちょっとでも怪しいと思ったら思い切って捨てる

下準備・調理のときは

- ・作業に入る前に、まず手洗いを
- ・肉、魚、卵などを扱う前後には必ず手洗いを
- ・包丁、まな板、ふきんなどは使った後すぐに洗剤と流水でよく洗浄を（漂白剤や煮沸）
- ・ラップしてある野菜やカット野菜も流水でよく洗う。
- ・加熱して調理する食品は時々かき混ぜたりして、中までよく加熱する。
- ・食肉等を解凍して使用する際は、室内での自然解凍は避け、電子レンジや冷蔵庫内で行う。



食品の保存



- ・冷蔵庫は10°C以下、冷凍庫は-15°C以下が庫内温度の目安
- ・冷蔵庫では、肉汁が他の食品にかかるないように、食品ごとに別の容器に保存を。

以上のように、食品を正しく管理することが予防の第1歩です。

！ 食中毒にかかったかな？と思ったら

嘔吐、腹痛、下痢などの症状がみられ、食中毒が疑われるときは、早めに医師の診察を受けるようにしましょう。
素人判断で下痢止めなどの薬を服用することで症状が悪化することがあります。

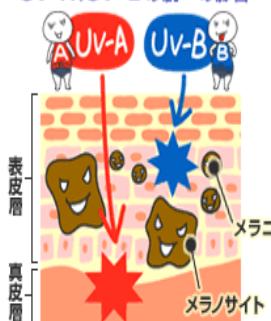


日焼けに注意！ 夏の紫外線対策

紫外線ってなに？

紫外線とは、太陽光線のなかの波長が短くエネルギーが高い光のこと。この紫外線はUV-A,UV-B,UV-Cの3種類に分けられます。この中でUV-Cと呼ばれる最も有害な紫外線はオゾン層に吸収されて、地上には届かないもので、残りのUV-AとUV-Bについて説明します。

UV-A,UV-Bの肌への影響



UV-A

表皮を通して真皮層まで届き活性酸素を発生させます。
コラーゲンやエラスチンを変性させてしまい、しみやたるみなどの老化現象の原因となるのです。

エラスチン

コラーゲン繊維と結びつき肌の弾力性を高め、維持する働きがあります。

UV-B

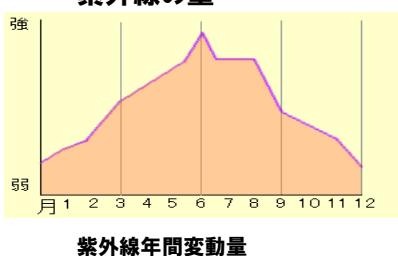
表皮に作用し、炎症を起こします。
すると、肌を守るためにメラノサイトが活性化しメラニンが生成されシミ、ソバカスの原因となります。

メラノサイト

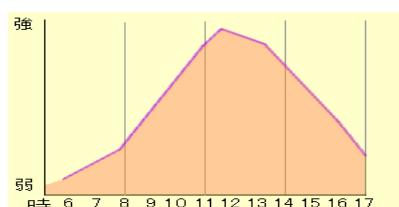
メラニンを作り出している細胞のこと

※日焼けをすると赤くなる人と黒くなる人がいますが、これはメラニンの量によります。
メラニンの量が多い人ほど黒くなりますが、紫外線によるダメージは受けにくい。

紫外線の量



紫外線年間変動量



紫外線一日変動量

	雨	曇り
木陰	20~30%	50~80%
窓ガラス	50~80%	UV-Aは到達

天候による影響

防ぐ方法は？

★ビタミンCやB2等を摂取するよう心がける

→ビタミンC：メラニン色素の沈着防止、コラーゲンの生成 ビタミンB2：新陳代謝を活性化

★帽子や日傘を使用する →色の濃い物の方が紫外線を通しにくい

★日焼け止めを使用する

PA (UV-Aのカット効果の指標)

表示はPA+, PA++, PA+++の3段階
(+)が多いほど効果が高い

SPF (UV-Bのカット効果の指標)

1 SPF=20分UV-Bを防止
SPFが高くなるほどUV-Bを防止する時間が長くなる



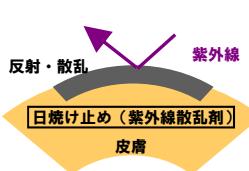
日常生活では、紫外線の多い時間帯（9時～17時位）に効果があればよいでしょう。つまり、SPFは20もあれば良いということになります。それ以上のSPFは（海水浴等の強い紫外線を受ける場合を除いては）あまり意味がありません。

しかし、日焼け止めクリームや化粧品には油が含まれていることが多く、油は日光に当たると過酸化してしまい肌に悪影響を与えてしまいます。

過敏肌のひとはなるべく紫外線吸収剤を使用している物より、紫外線散乱剤を使用している物を選ぶようにしましょう。



紫外線のエネルギーを科学的に変化させてカットするもので、その成分が肌への刺激になることがある。
(オキシヘンゾン、サリチル酸オクチル等)



紫外線を散乱し反射させる。
物理的な方法でカットするので、肌への刺激は少ない。
(酸化チタン、酸化亜鉛、酸化鉄等)



夏にあいしいジュースやくだ物、アイスクリーム。
たくさん摂りすぎると、カロリー過剰の原因に。
また食事前に摂ると血糖値が上がり、食欲が落ちて…
タンパク質や野菜類の摂取不足につながります。
ついつい食べ過ぎないよう注意しましょ！



すいか小玉 1/4カット	= 150 (Kcal)
メロン 1/8カット	= 80~100
巨峰 10~12粒	= 80
なし 半分	= 80
温州みかん 1こ	= 40
りんご 半分	= 80



ピノ 1粒	= 32
パピコ 2本	= 106
グリコ 爽	= 238
カップ 白くま	= 156

アイス

くだ物

コーラ 300ml	= 138
ポカリ 500ml	= 135
クー 500ml	= 225
缶コーヒー 小	= 74
オロナミンC	= 120

飲み物



白飯
軽く1杯 160 Kcal
(100g)

成人1日の摂取カロリーの目安 (Kcal)
男性 1800~2000
女性 1600~1800



～納涼～ 宮崎県内の花火大会

8月 6日(土)	みやざき納涼花火大会(5000発) 夏祭りやまびこ花火大会(発数非公開) 2005 高崎夏まつり(10000発) 道の駅とうごう夏祭り(1000発)	20:30~ 19:40~ 21:00~ 21:00~	宮崎市大淀河畔 西米良村一ツ瀬川河原 高崎町総合公園陸上競技場 東郷町道の駅とうごう
7日(日)	福島港花火大会(4500発) まつり高原(3500発)	20:00~ 20:00~	串間市福島港内 高原町総合運動公園内
10日(水)	山田のかかし村花火大会(3000発)	21:00~	山田町一堂ヶ丘公園
14日(日)	北郷温泉まつり(1000発) すきむら納涼花火大会(10000発) 日之影エコフェスタ花火大会(2000発)	21:00~ 21:00~ 20:00~	北郷町北郷温泉 須木村須木中学校 日之影町日之影中学校跡地
16日(火)	北川ふるさと夏まつり(1000発) きたうら納涼花火大会(2000発)	21:00~ 20:00~	北川町中央広場 北浦町古江浜緑地公園
20日(土)	ウェルネス都城花火大会(10000発) サマーフェスティバルin一ツ瀬(6000発)	20:00~ 20:00~	都城市沖水川市民緑地 一ツ瀬川日向大橋下河川敷
21日(日)	ザ・フェスティバル・イン・トロントロン(3000発)	20:10~	川南町運動公園陸上競技場
27日(土)	のじり湖祭(3000発) なんごう黒潮まつり(2000発以上)	21:00~ 20:00~	野尻町のじりこびあ 南郷町南郷町目井津港
28日(日)	高城町観音池まつり(3000発)	21:00~	高城町観音池公園
8月下旬	かどがわ納涼花火大会(4500発)	21:00~	門川町庵川漁港
9月 17日(土)	綾の花火大会(3500発)	20:00~	綾南川河畔



ビールのおつまみ、何を選ぶ？



「ビールとくれば枝豆」とよく聞きます。一体ビールにはどんなおつまみが合うのでしょうか？アルコールは空腹時の方がより胃壁に吸収されやすく、酔いが回りやすく悪酔いの原因にもなりかねないのでお酒を飲むときには基本的にはお腹に何か入れてから飲むのが望ましい。

枝豆は、黄大豆の未熟果を収穫したもので、タンパク質、脂質、ビタミンB1、B2、C、リン、カリウムなどの豊富な栄養を含んでいます。特に枝豆のタンパク質に含まれるメチオニンはビタミンB1、ビタミンCとともにアルコールの分解を助け肝臓の負担を軽くします。というわけで、味だけでなく栄養面から見ても枝豆は理に適ったおつまみというわけです。

ナイスパートナーは乳製品やビタミンB群

チーズなどの乳製品は胃壁をアルコールから保護し、急激な吸収を防ぐ効果があります。

また、造血作用を促して肝機能に働くビタミンB群を多く含む食品もお薦め。

例えばピーマンやニラなどの緑黄色野菜や、椎茸ひじきなどが挙げられます。

ニンニクやゴマは、動脈硬化予防にも効果的と言われています。



最後に、飲み過ぎて気持ちが悪くなってしまったときの解消法を一つ。

200ccの水に塩を15グラムほど入れ、良く溶かして飲む。しばらくすると、難なく吐けるようになり胃もスッキリ。でもこれはあくまで緊急のお助け方法。

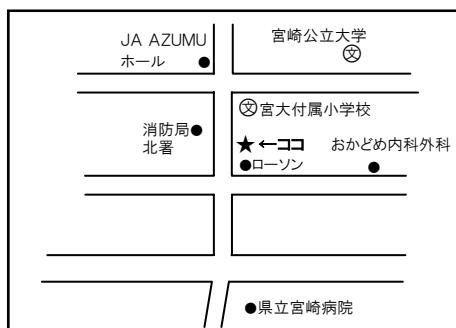
飲み過ぎることなく適量を守るのが、お酒との最善のつきあい方です。

「バッカス（酒の神）はネプチューン（海の神）よりも多くの人を溺れさせた」といいます。

お酒は現実を忘れるためなく、理想を思い出すために飲みたいものです。

薬局紹介

⑨



テンダー薬局



テンダー薬局は、コンビニの隣にある街の中の薬局です。基準薬局の認定を受けており、開局して今年で6年目になります。

地域に根ざした薬局としてスタッフ一同、日々取り組んでおります。当薬局では、一般薬や健康、病気予防に関する商品も取り揃えております。また、薬のことだけでなく、生活上の情報やアドバイスもいたします。地域の皆様が気軽に立ち寄れるほのぼのとした薬局です。いつでもお気軽にお立ち寄りください。

テンダー薬局
宮崎市中津瀬町26-8

電話 0985(31)0246
FAX 0985(31)0323

◆編集：ひむかグループ 介護チーム
◆ひむかグループでは、薬剤師（常勤・パート）を募集しております。

～詳しくは担当 大坪・河野まで～
0985-83-2262
ひむか薬局生協病院前店

◆介護に関するご相談も承っております。
地域の介護支援センターとも連携しておりますので、いつでも気軽にご相談ください。