



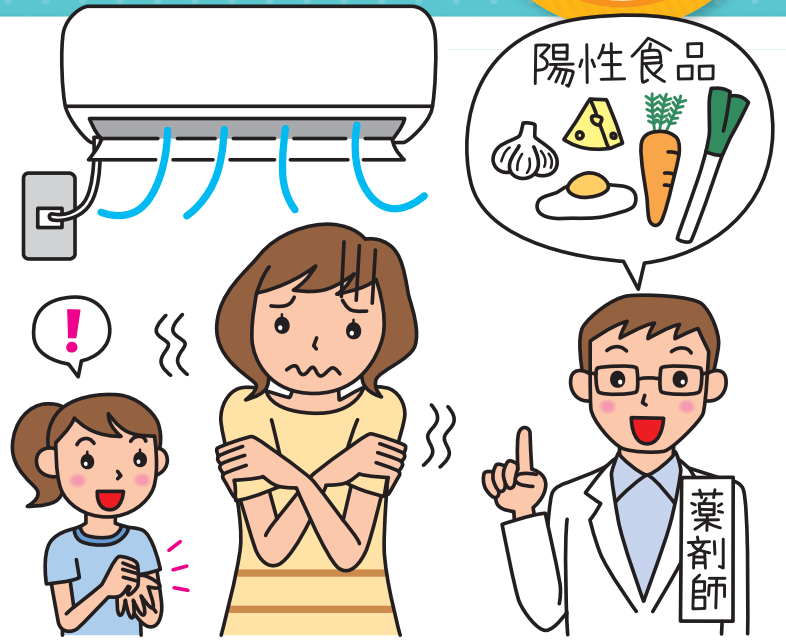
メディ ホープ 便り



夏の冷え性に 要注意!!

～体を冷やしすぎない夏の食事～

冷え性というと寒い冬をイメージしますが、実は夏でも冷え性で体調を崩す人が多く、油断大敵です！夏の冷え性は「内臓冷え」が多く、冷房や冷たい飲食物などが原因とされています。自律神経の乱れを整え、冷え性改善効果のある食材を摂りましょう！



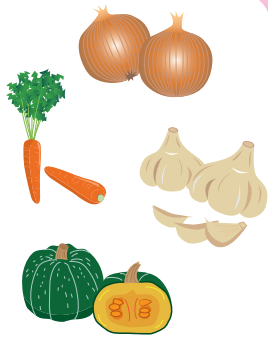
対策

1 陽性食品を積極的に摂取！

漢方では体を冷やす食べ物を「陰性食品」、体を温める食べ物を「陽性食品」と呼びます。夏は「陰性食品」である豆腐や夏野菜などをそのまま摂取することが多くなりがちです。冷え性の予防改善には、「陰性食品」を加熱することや、「陽性食品」である味噌や醤油などの調味料を料理に取り入れることが有効です。

陽性食品

根菜類（玉ねぎ、レンコン、ごぼう、人参、山芋）、生姜、ネギ、ニラ、ニンニク、カボチャなど、果物（りんご、ぶどう、さくらんぼ、みかん、桃など）、卵、赤身魚、あさり、レバー、チーズ、醤油、味噌、はちみつ、栗、ごま、唐辛子、ピーナッツ、黒豆、小豆など



陰性食品

野菜（レタス、きゅうり、ほうれん草、トマト、アスパラガスなど）、果物（スイカ、メロン、苺、梨、マンゴー、柿など）、牛乳、ヨーグルト、砂糖、酢、コーヒー、緑茶など



対策

2 体を温めるスパイス

スパイスは、辛味や香りを引き出して料理を美味しくしてくれる他、血行促進や代謝亢進など冷え性にとってうれしい作用をもたらしてくれるものもあります。またスパイスの中には漢方薬に配合され、現在の医療の場で使用されているものもあります。

唐辛子

唐辛子の含有成分であるカプサイシンには、脂肪燃焼効果や発汗作用があり体を温めてくれます。また、唐辛子には末梢血管の血流を促進して体を温めてくれる効果もあり、体を温めてくれる「陽性食品」に混ぜて食べれば二重の効果を得られるでしょう。

生姜

生姜はショウキョウと呼ばれ漢方薬に配合されています。生姜には「ジンゲロール」と「ショウガオール」と呼ばれる主な辛味成分があります。「ジンゲロール」は加熱すると、体を温める成分「ショウガオール」が増えます。生姜は生のままでは体を冷やすため、加熱するか乾燥させて摂取しましょう。

シナモン

漢方では「桂皮」と呼ばれ、世界最古の香辛料の1つといわれています。シナモンは血行促進により新陳代謝を上げることで体を温めてくれる効果があります。パウダー状のシナモンは、コーヒーや紅茶にいれたり、焼いたパンなどの出来上がった料理にふりかけるなどすると食事に取り入れやすいです。

知っていましたか？ カレーのちから



カレーは「スパイスの混合物」です。カレーの主原料であるウコンをはじめ、香辛料として調合されるものには漢方の胃腸薬として欠くことのできないものも多く含まれています。その他、胃腸の動きを整えて体を温める効果のあるスパイスも混合されています。そして、カレーには、米、肉、野菜などたくさんの食材が使われているので、1皿で、炭水化物、たんぱく質、ビタミン類などを満遍なく摂ることができます。食欲が落ち、栄養不足になりがちな夏でもカレーを食べて元気に過ごしましょう。

メディホープかながわのスポーツ
ファーマシストが在籍している薬局

あおぞら薬局

横浜市泉区中田東 2-3-17
tel: 045-806-0720

あけぼの薬局

相模原市南区相模大野 6-1-1
tel: 042-742-2865

川崎コスモス薬局

川崎市川崎区京町 2-16-3
エステ・スクエア川崎京町 105
tel: 044-355-6395

川崎すみれ薬局

川崎市川崎区藤崎 4-21-1
tel: 044-287-7510

さくらんぼ薬局

横浜市戸塚区戸塚町 3884-1
tel: 045-881-9901



薬剤師のお仕事紹介

競技スポーツをしている方必見!
うっかりドーピングに
気をつけましょう!

ニュースなどで「ドーピング」という言葉を知ったことありますか? ドーピングとはスポーツ選手が薬物などを使用して競技力を高める行為で、ドーピング違反に該当する行為はアンチ・ドーピング規程に定められています。

ドーピングを防ぐために、「スポーツファーマシスト」という資格があります。この資格は、薬剤師資格を取得後、日本アンチ・ドーピング機構が定めた所定の課程を修了することで認定されます。国体に向かう選手団や学校教育の現場において、アンチ・ドーピングの情報を介した薬の使用に関する情報提供、啓発活動を行います。

禁止薬は処方された薬だけでなく、市販薬(例えば葛根湯など)にも禁止物質を含むものは多くあり、安全な薬の名前と酷似しているものもあります。また禁止物質は毎年更新されているため、選手だけで把握することは非常に困難です。そんな時は自分だけで判断せずに、スポーツファーマシストが在籍している薬局にご相談ください。選手当事者だけでなく、もちろん選手の家族、コーチや関係者などにもぜひ活用していただきたいと思っています。

薬のおはなし

服薬中止の判断は、 医師と薬剤師に相談を!

最近、患者さんからこんな質問を受けました。

「症状が出なくなったので
薬を飲まなくてよいでしょうか」。

その方は、他にも多くの薬を飲んでいて、これ以上の服薬が増えると大変だからとのことでした。

例えば風邪薬は、咳や鼻水などの症状に対して薬が処方されます。そのため症状が無くなれば服用をやめても問題ありません。しかし高血圧など慢性疾患の薬は、大きな病気につながるよう予防の目的で服用します。そのため自己判断で服用を中止してしまうと期待される効果が得られなくなるので、自覚症状がなくても服用を続けることが大切です! 途中でやめても良い薬なのか分かりづらい場合は、薬剤師に確認しておくといでしょう。



わたしの食生活

～メディホープ薬剤師が気をつけていること～

- なるべく野菜、肉、魚バランスよくとるようにしています (50代薬剤師)
- 好きなものでなくても体にいいものはなるべく食べるようにしています。食べ過ぎた次の日は節制するようにしています (50代薬剤師)

「バランスのいい食事」とは、主食・主菜・副菜をそろえることが大切です。食べ過ぎた日や、その日食べなかった栄養分を次の日で調整してあげることも大切になるようですね。

- 朝夕の前にフルーツを摂るようにしています。
- 便秘解消のために昼夕で違うヨーグルトを食べるようにしています (30代薬剤師)

食べ物の食べるタイミングや、積極的に取り入れている食べ物などがあげられました。職業柄健康番組を観ている薬剤師も多く、自らの健康で気になる部分の情報を生活に取り入れている人が多いようです!

お薬の事はもちろん健康について気になることがあれば、
お気軽に薬剤師にお尋ねください!



みなさんの
健康を
サポートします

お薬相談会開催しています

あけぼの薬局

開催日時 毎月 第3金曜日
14:30 ~ 16:00

血管年齢測定、体組成測定、お薬相談を行っています。

連絡先 相模原市南区相模大野 6-1-1
042-742-2865

ふじいろ薬局

開催日時 毎月 第3木曜日
14:30 ~ 16:00

気になる健康の悩みはありませんか? 気軽にお越しください。

連絡先 藤沢市藤沢 859
0466-54-7011

その他全店舗にて、お薬や健康に関する事などの相談は随時受け付けております。気軽に薬局スタッフにお尋ねください。



メディホープ便りの感想・
ご意見をお寄せください

抽選で10名にQUOカードを プレゼントいたします。

氏名・住所・年齢・紙面の感想や意見を記入してください。
FAXとメールでの応募もお受けします。

- 締切: 2019年8月31日 (当日消印有効)
- 宛先: 〒221-0835 横浜市神奈川区鶴屋町 3-35-1
第2米林ビル 6F「メディホープかながわ 広報委員会」宛
FAX: 045-624-8706
メールアドレス: kanagawa@medi-hope.or.jp
(件名に「メディホープ便り読者アンケート」と入力)

※当選者の発表は発送をもって代えさせていただきます。個人情報は発送にのみ使用し、他の目的では使用しません。

メディホープかながわの店舗一覧

- | | |
|------------|-----------------------------------|
| 1 くじら薬局 | 13 はまゆう薬局 |
| 2 そよかせ薬局 | 14 なぎさ薬局 |
| 3 大師薬局 | 15 かりん
(居宅介護支援・介護用品販売レンタル) |
| 4 川崎薬局 | 16 あけぼの薬局
居宅介護支援事業所 |
| 5 川崎すみれ薬局 | 17 ふじの丘ゆめホーム
(高齢者向け賃貸住宅) |
| 6 川崎コスモス薬局 | 18 レインボーの家上平間
(サービス付高齢者向け住宅) |
| 7 あけぼの薬局 | 19 レインボーの家川崎大師町
(サービス付高齢者向け住宅) |
| 8 かえて薬局 | |
| 9 あおぞら薬局 | |
| 10 さくらんぼ薬局 | |
| 11 ふじいろ薬局 | |
| 12 くすのき薬局 | |



発行

一般社団法人メディホープかながわ

〒221-0835 横浜市神奈川区鶴屋町3-35-1 第2米林ビル6階
TEL:045-624-8704 URL:https://www.medi-hope.or.jp/

発行責任者

上田 幸志

編集

広報委員会

制作

株式会社 クレコミックス

メディホープかながわのホームページでは、
バックナンバーが閲覧できます。



一般社団法人

メディホープかながわ

medihope kanagawa