

受診時はお薬手帳を  
必ず持参しましょう

イベント情報掲載!!



# すずらん食通信

NO.240  
平成28年10月号

## 気管支炎

～予防ポイントは日々の心がけ～

### ✓ 気管支炎とは？

空気の通路である気管支が、原因物質の感染などにより粘膜に炎症を起こし、咳や痰（タン）を起こす病気を気管支炎と言います。気管支炎には慢性気管支炎と急性気管支炎があり、それぞれ原因が異なります。



### ✓ 原因と症状

	慢性気管支炎	急性気管支炎
原因	<ul style="list-style-type: none"><li>・9割以上は喫煙が原因</li><li>・アレルギーなどの環境的なものでもなることもある</li><li>・タバコ等の刺激で気管支に炎症が起こりその症状が続くと呼吸しにくくなる</li><li>・喫煙開始年齢が若いほど、また1日の喫煙本数が多いほど発症しやすく、また進行しやすくなる</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>・多くの場合ウイルス感染が原因</li><li>・風邪やインフルエンザなどから移行するケースが多い</li><li>・痰が長く続いたり、膿性の黄色の痰が出る場合は細菌による感染症が疑われる</li><li>・タバコに含まれるタールは気道を刺激して粘膜を傷つける</li></ul>
症状	<ul style="list-style-type: none"><li>・咳や痰を慢性的に繰り返す</li><li>・特に冬に症状が悪化し、それ以外の時期は落ち着く傾向にある</li><li>・40歳以上の方に多く見られる</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>・咳や発熱、喉の痛み、鼻水、頭痛などの症状が起こる</li><li>・症状が治まっても数週間ほど咳などが続く場合がある</li><li>・喫煙者や肺に持病のある方は、繰り返し感染を起こすリスクが高くなる</li></ul>

### ✓ 予防ポイント

#### 慢性気管支炎

★喫煙者は禁煙しましょう。難しい方は禁煙外来を受診するのもお勧めです。

喫煙歴のある40歳以上の方は慢性気管支炎になる確率が高いので、是非呼吸機能検査を受けましょう。少しでも早い段階で病気に気づき、適切な治療を開始することで健康状態の悪化を防ぐことができます。

★大気汚染や化学物質のガス、ほこりなどで汚染された環境にいてもリスクが高まる可能性があります。外出時にはマスクをつけるなど、できることから始めましょう。



## 急性気管支炎

★風邪やインフルエンザを予防することが大切です。これらが流行する時期にはマスクをつけたり、手洗いうがいをしっかりと行いましょう。またインフルエンザワクチンの予防接種を受けるのも効果的です。

★タバコは気管支炎の原因となり、病気の進行を早めます。禁煙が第一です。

★免疫力を高めるためにストレスをさけ、バランスのとれた食事を摂るなど規則正しい生活をしましょう。

特にビタミンA、C、Eは免疫力アップに役立ちますので上手に食事に取り入れましょう。



ビタミンA	粘膜を強化し、ウイルスの侵入を防ぎます。 多く含む食品…レバー、うなぎ、かぼちゃ、人参、ほうれん草、春菊、ブロッコリー、小松菜など
ビタミンC	白血球の働きを強化し、免疫力を高めます。 多く含む食品…ブロッコリー、パプリカ、カリフラワー、キウイ、柿、かんきつ類など
ビタミンE	酸化を防ぎ血行をよくします。 多く含む食品…ナッツ類、かぼちゃ、ほうれん草、アボカドなど



## おすすめ一品料理

### オープンオムレツ

<1人分>	
エネルギー	205kcal
ビタミンC	62mg
塩分	1.1g



材料	2人分
じゃが芋	小1個
ブロッコリー	30g
パプリカ(赤)	1/4個
サラダ油	大さじ1/2
卵	2個
A	
ツナ缶(水煮)	35g
牛乳	大さじ1
マヨネーズ	大さじ1
塩	ひとつまみ
こしょう	少々
ケチャップ	小さじ2

#### 作り方

- ①じゃが芋は短冊切りにし、ブロッコリーは小房に分ける。パプリカは1cm角に切る。
- ②小さめのフライパンにサラダ油を熱し、じゃが芋を炒める。
- ③ボウルに卵を溶きほぐし、①のブロッコリーとパプリカとAを入れて混ぜる。②に流し入れて軽く混ぜ、蓋をして弱火で蒸し焼きにする。底が焼けてきたら返して裏面も焼く。
- ④卵に火が通ったら、好みの大きさに切って器に盛り、ケチャップをかける。

免疫力を高める効果のあるビタミンCは熱に弱いビタミンですが、じゃが芋やパプリカに含まれるビタミンCは加熱しても壊れにくいので、上手に摂ることができます。

### かぼちゃのソテー

<1人分>	
エネルギー	109kcal
ビタミンA	264μg
ビタミンE	4.2mg
塩分	0.9g



材料	2人分
かぼちゃ	160g
にんにく	1/2片
オリーブ油	大さじ1/2
こしょう	少々
濃口しょうゆ	小さじ2

#### 作り方

- ①かぼちゃは種とワタを除いて1cmの厚さに切り、耐熱容器に入れてラップをし、600Wの電子レンジで約1分30秒加熱する。
- ②にんにくはみじん切りにする。
- ③フライパンにオリーブ油と②を入れて弱火にかけ、香りが立つまでじっくり炒める。
- ④③に①を入れて中火にし、両面焼いてこしょうを振り、しょうゆを回し入れてからめて器に盛る。

免疫力アップに関係するビタミンAやEが多く含まれるかぼちゃを使った一品です。お好みで唐辛子を少し入れると、ピリッとした大人の味になります。



# ～すずらんイベント情報～

## 9月2日(金)SOMPOケア・ラヴィーレ舟入の夏祭りに出店しました。

中区舟入南にある介護付有料老人ホームの夏祭りに今年も参加しました。恒例の体組成測定と、もの忘れスクリーニングや、ゲームを行いました。初めて測定された方からは「お祭りで気軽に測定してもらえてうれしい」という声がありました。子どもから大人まで参加され、地域の絆を深める交流の場になっているようでした。



## 予告 11月24日(木)安芸高田市高宮町でヘルシー料理教室を行います。

すずらん薬局高宮店の隣、たかみや人権会館にてヘルシー料理教室を開催します。今回のテーマは「おいしく楽しく糖尿病予防」です。詳細はチラシを準備しておりますので、スタッフまでお声かけください。

## すずらん薬局舟入店1階 コミュニティルーム 『ふないる』からのお知らせ

第16弾

### 男の料理教室を開催しました

9月10日(土)に特別編として“行楽弁当”を作りました。参加者同士の交流も多く、良い雰囲気でした。担当に分かれて調理をしましたが、いなり寿司を自分で作ったり、一人ずつお重に詰めたりして、それぞれのお弁当が完成しました。「薄味でも美味しい。家の味付けが濃いということがわかった。」との声もあり、普段の食事を見直すきっかけにもなったようです。



### ★「ふないる」を使ってみませんか?★

すずらん薬局グループは、体組成測定会、お薬に関することや栄養に関することをテーマにした健康教室などを通じて、地域のコミュニティ活動を応援しています。

また、コミュニティルーム『ふないる』は、地域の皆様のサークル活動にもご利用いただけます。

【問い合わせ先】  
すずらん薬局 舟入店 担当：出羽(でわ)  
TEL：082-532-4193

### 木曜カフェ・リリーベル

10月から12月の間、5回シリーズでミニ健康教室を開催します。テーマは「メタボリックシンドローム」です。薬剤師と栄養士が薬の話や食生活について等、調理実習を交えながら分かりやすくお伝えします。どなたでもご参加いただけますので、気軽にお申し込みください。

#### ★ 今月の内容 ★

- 第1回(10月13日)  
『メタボリックシンドロームってなに?』  
体脂肪量や筋肉量等の測定、アドバイスも行います。
- 第2回(10月27日)  
『脱メタボ! ためない食生活』  
食事の話を栄養士が行います。



時間：10:30～11:30  
参加費：無料  
問い合わせ・申し込み先  
すずらん薬局本店 栄養相談室  
TEL：082-247-1350

今月のスタッフからひとこと  
過ごしやすい季節になりました。スポーツの秋、食欲の秋…、どんな秋になるか楽しみです。カフェでは栄養士が健康的な秋を過ごすための提案もできます。是非気軽にお越しください。  
スタッフ：藤原

木曜カフェ・リリーベル  
広島市中区舟入南4-1-63  
開店時間：毎月第2・4木曜日  
10:00～15:00頃  
TEL：082-532-4193

今月のカフェは  
13日・27日です



facebook



木曜カフェ・リリーベル

検索

# 薬剤師からのミニ情報

## ～気管支喘息や慢性閉塞性肺疾患(COPD)で使われる吸入薬～



吸入薬にはいろいろな種類があります。発作の予防のために、症状が安定していても続けた方がいいものもあるので、自己判断で中止せず医師の指示に従ってお使いください。

### ✓ 吸入薬の種類

★ 吸入ステロイド薬：アズマネックス、オルベスコ、キュバル、パルミコート、フルタイド

- ・優れた抗炎症作用があります
- ・口内炎や声枯れ予防に使用後にうがいをしてください



★  $\beta_2$ 刺激薬：オンブレス、サンタノール、セレベント、ベロテック、メプチンなど

- ・気管支を拡張します
- ・発作時にはメプチンなど速効型を使用します

★ 抗コリン薬：アトロベント、エクリラ、エンクラッセ、シーブリ、スピリーバ、テルシガン

- ・気管支を収縮しにくくします

★ ステロイド＋長時間型 $\beta_2$ 刺激薬：アドエア、シムビコート、フルティフォーム、レルベア

- ・ステロイド薬と長時間作用型 $\beta_2$ 刺激薬を配合
- ・口内炎や声枯れの予防に使用後にうがいをしてください

★ 抗コリン＋長時間型 $\beta_2$ 刺激薬：アノーロ、ウルティプロ、スピオルト

- ・抗コリン薬と長時間作用型 $\beta_2$ 刺激薬を配合

★ ケミカルメディエーター遊離阻害薬：インタール

- ・安全性が高いですが、効きめの穏やかな作用です



### ✓ 吸入器の種類

#### <エアゾールタイプ>

エアゾール缶を押すことで1回分量の薬液及び噴霧剤がエアゾールとなって噴霧されます

#### <ドライパウダータイプ>

粉末薬剤を専用の吸入器を使用し、自分の吸気によって吸入します

#### <ソフトミストインヘラー>

ガスを使用せずに、液体を細かい霧状にして噴射されます



\*吸入器にはそれぞれ使い方が異なるため、わからない場合は早めに医師、薬剤師にご相談ください。

★次回のテーマは、片頭痛 を予定しております。

### お知らせ

◎お薬手帳をお持ち下さい。

◎栄養相談を実施しております。(予約制)

食事に関する相談・質問がありましたら、お気軽に窓口にお申し出下さい。

◎当薬局では、広島大学病院、広島市民病院、県立広島病院、広島赤十字・原爆病院、広島鉄道病院等、すべての病医院の処方せんを受け付けております。

◎バックナンバーは、インターネットに掲載しております。こちらもご覧下さい。

すずらん薬局

検索