

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.253

平成29年11月号

## 睡眠時無呼吸症候群 ～寝ている間に呼吸できていますか?～



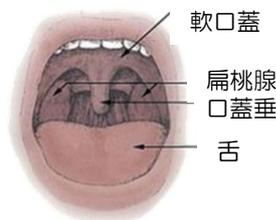
### 睡眠時無呼吸症候群とは?

睡眠時に舌を支える筋肉が緩み、重力により下あごが下がり、呼吸の通り道である気道が塞がれ無呼吸の状態となる病気です。

放っておくと強い眠気や倦怠感など日常生活に支障をきたしたり、心筋梗塞や動脈硬化など命に関わる病気も引き起こすこともあります。

#### ●なりやすい人●

- ・あごが小さい人
- ・舌が大きい人
- ・首が短い人
- ・扁桃腺や口蓋垂が大きい人
- ・口呼吸の傾向がある人



### チェックしてみましょう!

睡眠時無呼吸症候群の代表的な症状です。自覚症状の感じ方や程度には個人差があるため、家族やパートナーに聞いてみましょう。

#### ●寝ている間●

- ・いびきをかく
- ・いびきが止まり、大きな呼吸とともに再びいびきをかき始める
- ・呼吸が止まる
- ・呼吸が乱れる、息苦しさを感ずる
- ・むせる
- ・何度も目が覚める
- ・寝汗をかく



#### ●起きた時、起きている時●

- ・口が渇いている
- ・頭が痛い
- ・熟睡感がない
- ・すっきり起きられない
- ・体が重いと感ずる
- ・日中に強い眠気がある
- ・倦怠感がある
- ・集中力が続かない
- ・いつも疲労感がある



### 改善のためには?

#### ①睡眠中の体の向きを工夫しましょう

仰向けで寝ると重力で舌や舌を支える筋肉が下がり、気道が塞がってしまいます。横向きで寝るようにしてみましょう。



## ②禁煙しましょう

喫煙は血中の酸素を低下させ、気道の炎症などにより睡眠中の無呼吸に悪影響を与えます。その他病気の予防のためにも禁煙しましょう。



## ③アルコールは控えましょう

就寝前のアルコールは舌を支える筋肉を緩め、気道の閉塞を引き起こしやすくするため、いびきや睡眠中の無呼吸を悪化させることがあります。



## ④適正体重にしましょう

太っていると脂肪によって気道が圧迫されるため、睡眠時無呼吸症候群を引き起こしやすくなります。運動を行い、消費カロリーを増やしましょう。また、食事で余分な体脂肪を増やさないようにするため、脂質や糖質の摂り過ぎには気をつけ、カロリーを抑えるようにしましょう。噛み応えのある食材を使いよく噛んで食べたり、野菜やきのこ、海藻など低カロリーの食材を取り入れるなど調理も工夫してみましょう。(減量のための調理の工夫として下記にレシピを掲載しています。)



## ⑤病院に受診しましょう

重症度や原因に応じて様々な治療法があります。快適な生活を送るためにも医師に相談してみましょう。



## おすすめ一品料理

### ごぼう入り千枝ミ

<1人分>		
エネルギー	233 kcal	
たんぱく質	7.9g	
塩分	1.0g	
材料		2人分
ごぼう		1/2本
にら		2本
A {	小麦粉	60g
	片栗粉	10g
	卵	1個
	水	1/4カップ
ごま油		小さじ2
【酢しょうゆ】		
{	酢	小さじ2
	濃口しょうゆ	小さじ2

#### 作り方

- ① ごぼうは皮を包丁の背でこそいで斜め薄切りにする。水に3分程さらして、ザルにあげて水気をきる。
- ② にらは3cm長さに切る。
- ③ ボウルにAを混ぜ、なめらかになったら①②を加えて、混ぜ合わせる。
- ④ フライパンにごま油を入れて熱し、③を入れて均一の厚みになるよう形を整える。
- ⑤ ④に蓋をして中火で3分程焼き、裏返して更に2分程焼く。食べやすい大きさに切って器に盛り、酢しょうゆを添える。

噛み応えのあるごぼうを入れることで、満腹中枢が刺激され満腹感が得られやすくなります。酢しょうゆにはお好みで辛子やラー油を入れても美味しくいただけます。

### こんにゃくのチンジャオロースー

<1人分>		
エネルギー	145 kcal	
たんぱく質	6.4g	
塩分	1.2g	
材料		2人分
こんにゃく		2/3枚(200g)
豚ロース薄切り		60g
A {	酒	小さじ1/2
	片栗粉	小さじ1/2
	ピーマン	1と1/2個
	赤パプリカ	1/4個
サラダ油		小さじ2
B {	濃口しょうゆ	大さじ1/2
	オイスターソース	大さじ1/2
	酒	小さじ1/2
	砂糖	小さじ1/2

#### 作り方

- ① こんにゃくは細切りにし、熱湯で3分程茹でてザルにあげて水気をきる。
- ② 豚肉は5cm長さの細切りにし、Aをもみ込む。
- ③ ピーマンと赤パプリカはヘタと種を取り、細切りにする。
- ④ フライパンにサラダ油を熱し、②を中火で炒める。肉に火が通ったら、①③を加えて炒め、Bで調味し、器に盛る。

カロリーの低いこんにゃくを肉の代わりに使い、かさ増しすることで通常のチンジャオロースーと比べてエネルギーを抑えることができます。肉の脂身を取り除いたり、モモ肉にするとさらにカロリーを抑えることができます。

# ～すずらんイベント情報～

## 10月13日(金)GMアミーゴにて講義を行いました

今回は、前回の測定会の結果をお伝えしました。筋肉量は維持できていましたが、体脂肪率が高い方が多くおられました。講義の中では効率良く筋肉をつけるために運動前後の食事について説明したり、簡単にできる筋肉量のチェックを行いました。



## 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



### 『男の料理教室』

#### 参加者大募集！！

今回のテーマは「おもてなし料理(和食)～精進料理～」です。初心者の方も大歓迎です。気軽にお申し込み下さい。

- ★日時：平成29年12月16日(土)  
10:00～13:30
- ★場所：すずらん薬局舟入店1階  
コミュニティルーム『ふないる』
- ★参加費：1,500円
- ★対象者：おおむね60歳以上の男性
- ★募集人数：8名(応募者多数の場合は抽選)
- ★申し込み締切：12月9日(土)  
※お申し込みいただいた方には  
12月11日(月)に電話にてご連絡いたします。

《問い合わせ・申し込み先》  
すずらん薬局舟入店 青山・内海  
TEL：082-532-4193

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

検索

## 木曜カフェ・リリーベル

### ミニ健康教室開催中！！



10月から4回シリーズで『免疫力』をテーマにミニ健康教室を開催しています。途中からの参加も大歓迎です。薬剤師と栄養士がお話しますので、気軽にご参加ください♪

### ☆第3回 11月9日☆

#### 「免疫力をアップする食事に挑戦！」

(料理作り)

第2回の食事のポイントを踏まえて、免疫力を高める食事をみんなで一緒に作ってみましょう。

★時間：10:30～13:00

★参加費：600円(材料費)

★持ち物：エプロン・三角巾  
手拭きタオル

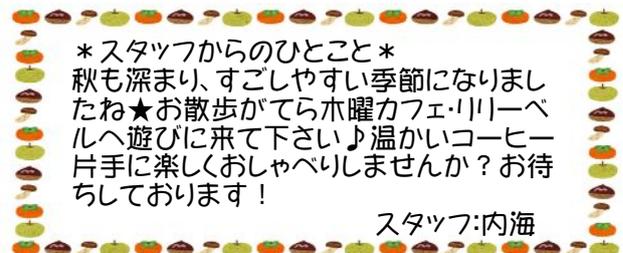
※要予約

ミニ健康教室に参加して  
お得なポイントゲット♪

☆広島市高齢者いきいき活動ポイント  
(1回につき1ポイント)

☆広島県ヘルスケアポイント  
(1シリーズで30ポイント)

がもらえます♪



### \*スタッフからのひとこと\*

秋も深まり、過ごしやすい季節になりましたね★お散歩がてら木曜カフェ・リリーベルへ遊びに来て下さい♪温かいコーヒー片手に楽しくおしゃべりしませんか？お待ちしております！

スタッフ:内海

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  
9日  
です

# 薬剤師からのミニ情報

## ～保湿剤について～



保湿効果には主に2種類あります。一つは、皮膚に水分を取りこみ乾燥を防ぐもの、もう一つは皮膚に膜を張り水分が逃げるのを防ぐものです。

### ✔ 保湿剤の種類



#### ①ワセリン

石油から精製される油脂性の保湿剤です。皮膚に膜を張ることで水分の蒸発を防ぎます。肌荒れのひどい人におすすめです。寒くなると固くなりますが、手の平で温めると塗りやすくなります。

(例)白色ワセリン、プロペト

#### ②ヘパリン類似物質

水分保持作用、血行促進作用、抗炎症作用などの効果があります。副作用は少ないですが、血友病、血小板減少症、紫斑病などの出血性血液疾患がある人には使用できません。

(例)ヒルドイド、ビーソフテン、HPクリーム、アットノンなど

#### ③尿素製剤

尿素は皮膚の角質層の水分を保持する作用や、古い角質を除去し皮膚を柔らかくする作用があります。ひじ、ひざ、かかとなどのかさつきが気になる方におすすめです。

(例)ウレパール、パスタロン、ケラチナミン、フェルゼア、アトリックスなど

#### ④その他

保湿成分であるセラミドや、血行促進作用のあるビタミンAが配合されているものもあります。

### ✔ 保湿剤の塗り方

#### ★入浴後5分以内に塗りましょう

入浴後は皮膚が水分を吸収しており、保湿剤を塗ることで水分が逃げにくくなります。5分を過ぎてしまった場合は、水や化粧水で皮膚を湿らせた後に保湿剤を塗ると効果があります。



#### ★指先ではなく手の平で塗りましょう

手を清潔にして保湿剤を手に取ります。次に保湿剤を皮膚に点在させ、指先ではなく、手の平を使って優しく丁寧にできるだけ広い範囲に塗ります。



#### ★こまめに塗りましょう

医師に塗る回数を指定されている場合を除き、保湿剤はこまめに塗ることが大切です。特に水仕事による手荒れの場合は、こまめに塗るようにしましょう。

★次回のテーマは、血行を良くしようを予定しております。

### お知らせ

◎医療機関をご利用の際は、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