

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.258  
平成30年4月号

## 春バテ

～春を元気に乗り切ろう～

新年度が始まり、徐々に暖かい日が増えて過ごしやすくなってきました。暖かくなり体も活発になってくる！そのはずが、何故かだるい、やる気が出ないという方はいませんか？そんな春特有の症状の原因と対策をご紹介します。



### ✔ 春バテとは？

春に現れる「だるい」「イライラ」「やる気が出ない」等の症状を「春バテ」と呼んでいます。夏バテは、暑さで体力を奪われることが原因ですが、春バテは気温差や気圧の変化による自律神経の乱れが原因と言われています。

### ✔ 原因

- ★**気象環境** 春は大きな気温差に対応するため、身体は交感神経を働かせ続けるのでエネルギーが消耗され、「疲れ」や「だるさ」を感じやすくなります。低気圧と高気圧が頻繁に入れ替わる事も自律神経が乱れる原因です。
- ★**日照時間** 日照時間が伸びると遅くまで夜更かしをしたり、朝早く目が覚めることで睡眠の質が低下し、「昼間眠い」等の症状に繋がることがあります。また、睡眠不足は自律神経を乱し更に不眠になりやすくなります。
- ★**生活環境** 春は、進学、就職、転勤など新生活がスタートする時期です。知らず知らずのうちに緊張感やストレスが生じる事で自律神経が乱れ、「春バテ」の状態になりやすくなります。

### ✔ 予防と対策

自律神経を整え、交感神経と副交感神経の切り替えを適正にする事が大切です。

#### 食事

- 食物繊維・・・食べ物の消化には副交感神経が働きます。食物繊維は腸の中に滞在する時間が長いので副交感神経が優位な時間を長くすることが出来ます。
- 発酵食品・・・腸内環境を整えます。腸内環境と自律神経は互いに影響しあっているので腸内環境を整えると自律神経が整いやすくなります。



## 運動

運動している間は交感神経が働きますが、運動することで自律神経の働き自体が高まります。程よく筋肉を動かすと血行が良くなり疲労回復にも効果的です。また、身体の深部の筋肉を動かすことで内臓の活動が活発になり副交感神経が働きやすくなります。



## 入浴

熱すぎると交感神経が働いてしまうので気持ち良いと感じる程度の温度にしましょう。【目安】38~40℃  
また、お風呂から上がってから就寝までは1時間はあけるようにしましょう。徐々に放熱し体温が下がる過程で眠気を感じ、深い眠りにつくことができます。



## 睡眠

良質な睡眠のためには、就寝前に副交感神経のスイッチをオンにしておくことが大切です。目元には三叉神経が通っているので温めると短時間で副交感神経が働きます。また、蒸したタオル等蒸気を伴う物で温めると乾いた熱より、深く広く温めることができます。



## おすすめ一品料理

### 牛ごぼうのはちみつ生姜煮

|       |         |  |
|-------|---------|--|
| <1人分> |         |  |
| エネルギー | 225kcal |  |
| たんぱく質 | 16.6g   |  |
| 塩分    | 1.3g    |  |

| 材料          | 2人分  |
|-------------|------|
| ごぼう         | 1/4本 |
| 生姜          | 15g  |
| 牛肉(こま切れ)    | 150g |
| だし汁(かつお・昆布) | 1カップ |
| 酒           | 大さじ2 |
| 濃口しょうゆ      | 大さじ1 |
| はちみつ        | 大さじ1 |

#### 作り方

- ごぼうは包丁の背で皮をこそぐ。1mm厚さの斜め薄切りにし、水にさらしてアクを抜きザルに上げて水気をきる。生姜は皮をむいて干切りにする。
- 牛肉は食べやすい大きさに切る。
- 鍋にAを煮立て、①と②を広げながら加えアクを取りながら、水気がなくなるまで煮る。

ごぼうは食物繊維が豊富な食材です。また、はちみつは腸内環境を整えるため、自律神経を整え、副交感神経が働きやすくなります。

### 酒粕甘酒

|       |        |  |
|-------|--------|--|
| <1人分> |        |  |
| エネルギー | 93kcal |  |
| たんぱく質 | 4.3g   |  |
| 塩分    | 0.0g   |  |

| 材料        | 2人分  |
|-----------|------|
| 酒粕        | 50g  |
| 水         | 1カップ |
| 砂糖        | 大さじ2 |
| ヨーグルト(無糖) | 大さじ2 |
| ゆず(皮)     | 少々   |

#### 作り方

- 鍋に水を入れ沸騰したら火を止め、酒粕をちぎりながら入れる。そのまま10分くらい放置する。
- ①を再び中火にかけて沸騰させ、酒粕をほぐして溶かす。
- Aを加えて混ぜ合わせ、火を止める。
- ④③を器に注ぎ、ゆずの皮を干切りにしてのせる。

酒粕とヨーグルトは発酵食品なので、自律神経を整えるのに効果的です。酒粕の風味が苦手な人は沸騰させるとアルコールが飛んで飲みやすくなります。

# ～すずらんイベント情報～

## 3月16日(金)に上組集会所で出張講義を行いました!

安佐南区緑井のサロンで、『いきいき過ごそう!』というテーマで低栄養について講義を行いました。いきいき過ごすには、食事の栄養バランスや運動が大切であることをクイズを交えながら説明しました。「食事は大切だね。栄養バランスが揃うように気をつけたい。」という感想をいただき、食事に対する意識を深めていただくきっかけになったのではないかと思います。



## 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!! 予告 第11弾 ミニ健康教室開催

今回は「鰯」をさばいて「鰯」を使った料理に挑戦します。気軽にお申し込みください。

日時：平成30年6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：成人男性

募集人数：8名(応募者多数の場合は抽選)

申し込み締切：6月9日(土)

※申し込みいただいた方には6月11日(月)に電話にてご連絡いたします。

対象者の幅が  
広がりました

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。

お問い合わせは

すずらん薬局舟入店 担当：出羽(でわ)

TEL：082-532-4193

木曜カフェ・リリーベルでは、4月から6月の間、6回シリーズで『ミニ健康教室』を開催しています。今回のテーマは「目の病気」です。参加お待ちしております!

参加者  
大募集!!

- 第1回 4月12日(木)  
目にはどんな病気があるの?
  - 第2回 4月26日(木)  
どんな食事が目に良いの?(食事の基本)
  - 第3回 5月10日(木)  
目に良い食事を作ってみよう!(料理作り)
  - 第4回 5月24日(木)  
目に優しい生活をしよう(生活習慣について)
  - 第5回 6月14日(木)  
目の薬について
  - 第6回 6月28日(木)  
これまでのおさらい
- 【時間】10:30~11:30  
(第3回は料理作りのため、10:30~13:00までの開催)
- 【参加費】無料(第3回の料理作りの時のみ材料費600円)
- ☆申込み・問い合わせ  
すずらん薬局舟入店 栄養士  
TEL：082-532-4193



facebook



木曜カフェ・リリーベル

検索

### 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♪



### ☆☆今月のスタッフからひとこと☆☆

暖かくなり、過ごしやすくなってきましたね。4月は楽しい事も多いですが、花粉症や新生活のスタート等で疲れの溜まりやすい季節でもあります。上手にリフレッシュをして元気に過ごしましょう。  
スタッフ：八島

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

午前10時~午後3時頃

TEL：082-532-4193

今月の  
カフェは  
12日と  
26日です♪

# 薬剤師からのミニ情報

## ～花粉症について～



2月から5月にかけてスギ、ヒノキの花粉飛散のピークを迎え、春は最大の花粉症のシーズンです。また、スギ、ヒノキだけではなく、ハンノキ、シラカンバ、イネ科、ブナ科など一年中何かしらの花粉が飛んでおり、それらが原因で花粉症になることがあります。

### ✔ 症状

花粉症の症状は、風邪とよく似ています。そのため、花粉症だと気付かず、症状を悪化させてしまうことがあります。

鼻水、鼻づまり、くしゃみ、目のかゆみや充血といったアレルギー症状のうち、複数起ることがほとんどです。また、これらに加えて、喉、肌などのかゆみ、咳、頭痛などの症状が出る人もいます。



### ✔ 対策

花粉症の対策には、花粉を寄せ付けないことが一番です。外出時にはマスク、縁付き眼鏡、帽子などで花粉からガードしたり、花粉予防スプレーなどを使って、衣類に花粉をつけないようにすることも有効です。

外出から帰ってきた時には、濡れ布巾で表面の花粉を払ったり、上着を玄関にかけなどしてなるべく室内に持ち込まないようにしましょう。部屋の中では、床に落ちている花粉や花粉アレルギーは掃除機で、空中を飛んでいる花粉は空気清浄機できれいにしましょう。



### ✔ 治療薬

花粉症の治療には、「抗ヒスタミン薬」がよく用いられます。抗ヒスタミン薬は、花粉症の原因となる物質「ヒスタミン」をブロックして症状を鎮める効果があります。飲み薬以外には、鼻に直接噴霧するタイプの薬もあります。



### ✔ 服薬の注意点

花粉症治療薬の「抗ヒスタミン薬」の中には、眠気、注意力低下などの副作用が出る可能性があり、車の運転は避けなければいけないものもあります。しかし、薬によっては眠気の出にくい薬（「アレグラ」）もあります。また、緑内障、前立腺肥大の疾患のある方は、服用してはいけないものもあるため、心配な方は医師・薬剤師にご相談ください。

★次回のテーマは、便秘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

【栄養士】八島、玉井、渡部、矢田貝、田中、上杉、青山、内海、河村、明見、高畑、迫【薬剤師】原