



あ い わ

2021 **春**
Vol.63



～Hospitals Voice～

「春の風にのせて」

事務長 戸田 靖隆

この時期やっかいなアレの雑学

「誰かに話したくなる！？花粉症のこと」

薬剤師のお薬豆知識コラム「おくすりアレ・コレ」

管理栄養士のお手軽レシピ「もうイッピン」

凝った頭をほぐす「アタマのストレッチ」など

一句奏上

「見えかくれ 居て花こぼす 目白かな」

富安風生

春の風にのせて

南千住病院 事務長
戸田 靖隆

同じ時間に同じように家を出て病院までの通勤経路を毎日、変わらずにたどってきているわけですが、切りつけるように冷たかった風が少しずつ優しく柔らかな心地よい風になったのを感じますと、不思議なもので「毎年変わらずに季節が移り変わっているんだな」となるとも矛盾しているような感情になります。

さて「春」と言いますと、文系出身の私の頭にまず浮かぶのは清少納言の枕草子の一節「春はあけぼの」でしょうか。

読者の皆様の中にも学校の授業で一節の暗記をした方も少なくないのではないのでしょうか。

「あけぼの」とまではいきませんが、春は冬に比べると目が覚めた時にカーテン越しにうっすらと差し込む光があるためか、布団からも出てきやすい気がして清少納言が「春はあけぼの」といった気持ちがなんとなく分かります。

また、春には二十四節気のひとつ「啓蟄」（3月6日ごろ）というものがあるのですが、「春の暖かさを感じた冬ごもりの虫たちが這い出る」という意味を持つ、この言葉と「春はあけぼの」を併せて考えてみれば、人も虫も等しく暖かで穏やかな春が大好きな「同じ生き物なんだ」と嬉しくなります。

五感で楽しむ春

あらためて考えてみると、我々日本人は古来より自然を愛で、心動かされ、枕草子に代表される随筆やわずか三十一文字で綴られる短歌など多くの芸術的作品を紡いできました。

その心は令和となった現代も変わらず、我々は春になれば桜を見に外へ出掛けて行きます。

この春号が対象となっている、春は本当に「自然を五感で楽しめる」季節だと感じます。

桜の色から始まった季節は菜の花やタンポポの黄色、足下にひっそりと咲く野草たちの色、新緑の緑、紫の紫陽花と目まぐるしく色合いを変えていき、視線をどこに向けても何らかの色が私たちの目に飛び込んできて、私たちを飽きさせません。

暖かな優しい陽射し、青い空、春月の光などもあるので、思いつくものを書くだけで紙面が埋まってしまいそうです。

春はまた、何処からともなく聞こえてくる鳥たちの鳴き声がとても素敵な旋律を奏でています。

ウグイス、ツバメ、ヒバリは皆さんもよくご存知かと思いますが、よく耳をすましてみればそれ以外にも多くの鳴き声が聞こえます。

名前も知らぬ鳥だけれど、鳴き声だけは聞いたことがある鳥がいるかもしれません。

特徴的な春の鳥の鳴き声をいつものヘッドフォンを外して自然の音と一緒に楽しんでみてはいかがでしょうか。

シロツメクサとタンポポ

春の野原には、摘んでよし、遊んでよしの子どもの遊び心をくすぐってくる「野草」たちがたくさん待っています。

その代表ともいえるのは「シロツメクサ」と「タンポポ」でしょう。

「シロツメクサの花冠」といえば、まさに春の野原あそびの定番。一面に咲いたキレイなシロツメクサを一生懸命に選んで、摘んで、編んで、時にはバラバラになって半ペソになりながら親に手伝ってもらって作った花冠。

できあがった花冠を頭にのせれば絵本に出てくる、お姫様や王子様になったようなそんな気持ちにしてくれます。

シロツメクサで忘れてはいけないのが「四つ葉のクローバー」探し。花冠づくりに飽きたら、地面に腹ばいになってクローバーたちとにらめっこ。

「あった！」と思ったら隣の葉っぱが重なってただけでガッカリしますが、宝探しのよういつまでも遊んでいられます。

もう一人の主演「タンポポ」は地面に大きく咲いた黄色い花には可愛らしくも力強さが感じられるので、春の花の中で私にとって一番の存在です。

特に綿毛は息を吹けばぱっと舞い上がり、飛んでいく姿は妖精のようでもあり、子ども心にずっと追いかけていきたくて足元の石に気が付かず、転んで大泣きをしたこともあります。

今、新たな春を迎えるためにどこまでもどこまでも飛んでいき、私たちの知らないどこかでひっそりと、でもたくましく生きていくタンポポの姿を思うとき、春に新しい一歩を踏み出す人たちもこのタンポポのように、良い風に乗って大きな野原で花を咲かすことができるよう、私も後押しができる良い風のようにありたいものです。



誰かに話したくなる！？

花粉症 のこと



春といえばポカポカ陽気で草木も生い茂り明るく楽しいイメージを持ちますが、しかしそんな時期に我々を悩ませるのが「花粉症」。
目の痒み、鼻水、くしゃみ…etc
想像するだけで嫌になる。今回はそんな花粉症についての雑学をご紹介します。

①花粉症は通年！？

花粉症といえば、2月下旬から5月ごろにかけてのイメージが強いですが、鼻炎のアレルゲンとなる花粉自体は通年飛んでいます。

国内では花粉症を引き起こす可能性のある植物は約60種類あります。

夏にはイネやシラカンバ秋にはブタクサやカナムグラ、冬にはまたスギ花粉が。年がら年中飛散しているわけですね。

②花粉症の衛生仮説って！？

衛生仮説とはアレルギー体質は乳幼児期の衛生環境によって、免疫発達に影響しているというもので、昨今は衛生面が行き届きすぎているがゆえに、アレルギー患者が増加しているというもの。

衛生面に過敏になりすぎているがゆえの弊害かもしれません。

③花粉症は日本人だけ！？

日本人の花粉症の割合は2人に1人とされていますが、諸外国ではあまり聞かず、ましてや花粉症は日本人だけなんて聞いたことはありませんでしょうか？

結論から言いますと、そんなことはありません。海外でも存在します。

花粉症は19世紀のイギリスで最初に確認されています。

日本ではスギ花粉症の患者が多いのに対して、ヨーロッパではイネ科の花粉症患者が多く、アメリカではブタクサの花粉症の患者が多いようです。

④日本のスギ花粉症は人災！？

日本人の花粉症のほとんどはスギ花粉症ですが、これには戦後日本の時代背景が関わってきます。

戦中大量の資材・燃料が欲しかったため森林の伐採が進んでいき、野山はハゲ山と化してしまいました。

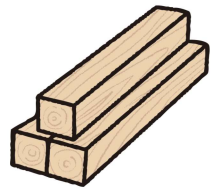
これが戦後になると、台風などの自然災害から守れない、住宅建築などに伴う資材の需要増大ことなどから、日本の固有樹種で加工しやすく、幅広い用途に使えるスギを多く植林することになります。

しかし、急速に発展していく日本では産業の変化や住宅も鉄筋コンクリートへ変わっていき、木材輸入の貿易自由化により価格の安い海外産木材へと、どんどん植林されたスギの多くは放置されたままの状態になってしまいました。

スギは花粉を飛ばし始めるまで20年～30年かかります。

1960年代後半から花粉症患者は増大していくことになりました。

このことから、高度経済成長と放置されたスギが一つの原因なのは間違いなさそうです。



⑤犬や猫も花粉症！？

犬や猫も花粉症にかかります。

犬の場合は、皮膚の痒み・発疹などが出る場合が多く、猫の場合はそれに加えて鼻炎・喘息症状もでるらしいです。

治療も人間と同様で、お薬の投与をするそうです。



花粉症と新型コロナウイルスについて

見分けるポイント

花粉症の症状と新型コロナウイルスの初期症状は類似点も多いので少し心配になりますね。

しかし、くしゃみや目の痒みなどの花粉症特有の症状は、新型コロナウイルスでは認められていない症状なので見分けるポイントになるかもしれません。

また、鼻づまりではないのに嗅覚・味覚症状がある場合もそれにあげられます。

注意すべきこと

新型コロナの感染経緯は主に飛沫感染と接触感染があげられます。

ウイルスの付着した手で目を擦ってしまったり、鼻をかんだりしてしまうと感染するリスクは上がります。

また、花粉症持ちの方が新型コロナウイルスにかかってしまった場合のくしゃみによる飛沫は大いに注意が必要です。

日頃から、マスク着用と手洗いというのがいの予防策を心がけておくことが大事でしょう。



参考文献：医肌研究所 スギ・ヒノキだけじゃない！花粉症の原因植物の種類と飛散時期は？

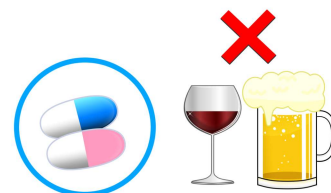
日経新聞_2014. 2. 17 スギと花粉と日本人

TeamHOPEご家族様向けサイト 犬や猫の”花粉症”に注意を

おくすり「アし・コし」

南千住病院
薬剤師 月永 祥文

「飲み合わせ」 に関する豆知識



お薬は水で服用するように薬局で説明を受けると思います。

ではお茶、コーヒー、牛乳、ジュースなどではいけないのか聞いたことはありますか？

今回はお薬と飲み物の飲み合わせに関する豆知識をご紹介します。

なぜ水で飲むのか??

理由はお薬と飲み合わせの問題がないからです。

水以外の飲み物には様々な成分が含まれ、水と比べて酸性の飲料もありお薬に影響を与える可能性があります。

また、水なしで単独で服用してはいけない理由は薬が食道などの粘膜に留まり炎症を起こすのを避けるためです。

水なしで飲めるOD錠も多くありますが、薬をコップ1杯の水で飲むのが基本です。

それでは問題となる飲み物について紹介していきます。

★注意すべき飲み合わせ

①牛乳やミネラルウォーター

カルシウムが多く含まれるため、一部の薬ではカルシウムと薬が結合してしまい吸収が悪くなってしまふ薬があります。

骨粗鬆症治療薬のボナロン錠などが該当します。

骨にはカルシウムがよさそうな気がしますが必ず水で服用します。

牛乳はもちろんですが、市販のミネラルウォーターにもカルシウムが多く含まれる物があります。

薬を飲む際には普通の水にしてください。

その他に一部の抗菌薬にはカルシウムと結合し吸収が悪くなる薬があります。

このようなお薬を飲んでいる場合牛乳が飲めないのと心配になるかもしれませんが大丈夫です。

薬にもよりますが、お薬と2～3時間間隔を空けていただければ問題ありません。



②アルコール

アルコールには中枢神経を抑制する作用があるため、睡眠薬などのお薬の作用を増強する可能性があります。

睡眠薬をアルコールで飲む、アルコールを飲んだ後に睡眠薬を飲む、このような事は危険なので避けてください。



③お茶

お茶に含まれるタンニンと貧血の治療薬である鉄剤を一緒に飲むと吸収が悪くなると言われてきました。

かつてはこの組み合わせは避けるように言われていましたが、最近はタンニンと鉄剤の飲み合わせの影響はごくわずかなため、影響はほとんどないと言われています。

そのため厳しくお茶を制限する必要はありません。

しかし、鉄の吸収が減ったという報告もあるためあえて濃いお茶で服用することはしないほうがよさそうです。

④ジュース

グレープフルーツジュースには消化管の細胞にある代謝酵素を阻害する成分が含まれるため、同時に服用すると結果として吸収される薬が多くなります。

血圧を下げる薬（アダラートなど）が影響を受けることが多く血圧が下がり過ぎる可能性があります。

薬によりますが、影響は数日続くことがあります。

このような薬を服用している場合、基本的にグレープフルーツジュースは飲まない方がいいでしょう。

ちなみに代謝酵素を阻害する成分は果肉よりも皮に多く含まれ、また、バン пейユ、

ダイダイ、ブンタンのような果物にも同様に注意が必要です。

みかんも同じ柑橘系の果物ですが、みかんは問題ありません。

炭酸飲料は酸性のためお薬の吸収に影響する可能性があります。

炭酸飲料でお薬を服用することは避けた方がよいでしょう。



お薬同士の飲み合わせはとても重要ですが、お薬と食品、飲み物の飲み合わせも同様に重要です。気になる点がありましたら薬局で相談してみてください。

★飲み合わせに注意が必要な薬

リスパダール内用液

リスパダールという薬は錠剤の他に内用液という液体の薬があります。

この内用液の飲み方は直接飲むか、水やジュース、又は汁物に混ぜて飲むことができます。この時混ぜる物に注意が必要で、薬の説明書には茶葉抽出飲料（紅茶、烏龍茶、日本茶など）、コーラと混ぜると含量が低下するため混ぜないようにと記載があります。

お茶に含まれるタンニンがお薬の有効成分と結合して含量が低下してしまうそうです。

コーラは含量低下する報告、しない報告両方あるようです。

コーラで薬を飲むことは考えにくいですが、避けるべきです。

この薬は苦みがあるため薄めて飲みたくなりますが、希釈する飲み物には注意が必要です。

混ぜて飲むことができる飲み物を紹介します。麦茶、はと麦茶は茶葉由来ではないのでタンニンが含まれず、混ぜても含量低下は起こさないようです。

その他にオレンジジュース、カルピスウォーターなどは混ぜても含量低下はなく、味噌汁、松茸のお吸い物も含量低下はないようです。



イトリゾールカプセル

イトリゾールという薬は真菌（広義ではカビ）感染症に使用する抗真菌薬です。

カプセルや内用液や注射があります。

水に非常に溶けにくい、そして胃のような酸性環境で溶けやすいという性質があります。

胃酸の分泌を阻害する薬とイトリゾールカプセルを服用すると、胃酸分泌低下により胃のpHがあがり、イトリゾールが溶けにくいため吸収が悪くなる、という問題があります。

このようなケースで少しでも吸収を改善するためにコーラで服用する方法があります。

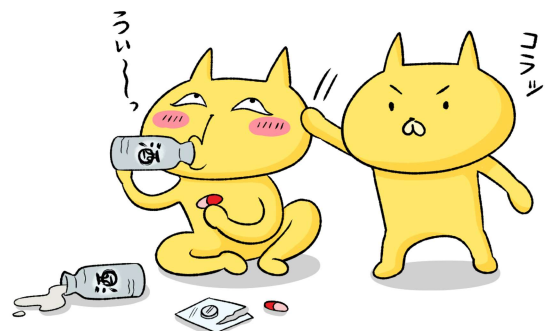
酸性のコーラと一緒に服用することで薬が溶けやすくなり吸収がよくなるとの報告があります。

コーラ以外にもオレンジジュース、クランベリージュース、黒酢などの酸性飲料にも吸収がよくなるとの報告があります



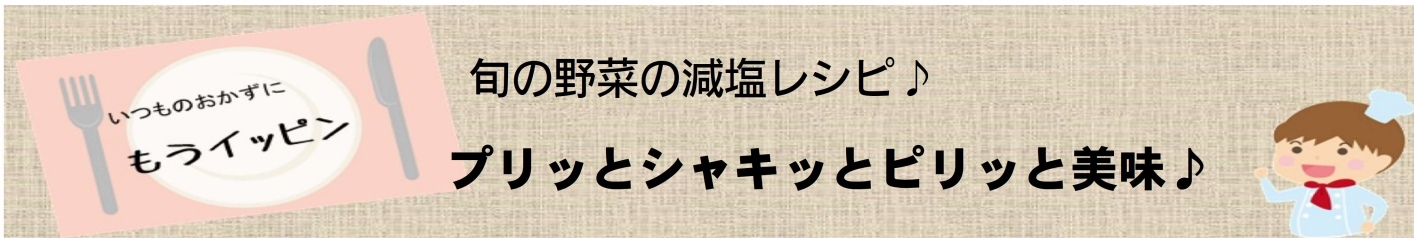
お薬は水で服用することが基本です。
ご自身の薬に実は飲み合わせが問題になる薬があるかもしれません。

「いつも水ではなくお茶やジュースで服用しているよ」という方がいましたらぜひ薬局で問題ないか、相談してみてください。



<参考文献>

ボナロン錠35mg添付文書、フェロミア錠50mgインタビューフォーム、リスパダール内用液1mg/mLインタビューフォーム
酵素免疫測定法に食物・生薬中のフラノクマリン類含量のスクリーニング (医療薬学Vol132, No. 7)
イトラコナゾールカプセルの吸収における黒酢の効果についての検討 (感染症学雑誌第83巻第 4号)



【栄養成分】	2人分
エネルギー	255kcal
たんぱく質	22.1g
カリウム	598mg
リン	333mg
水分	164.2g
塩分相当量	1g



海老とアスパラガスのわさびマヨ和え

【作り方】

- 1 アスパラガスは根元を切り落とし、はかまを取り、斜めに薄切りにし、茹でて、水にさらし冷ましておく。
- 2 むき海老はゆでて、流水でしめる。
- 3 【A】を混ぜ合わせて十分に水気を切った①、②を入れて和える。

【材料】 2人分

アスパラガス	100g	
むき海老	3尾/人	
水	250cc	
A	マヨネーズ	20g
	わさび	適量
	塩	少々



POINT マヨネーズの塩分とアスパラガスの選び方

マヨネーズの塩味を「濃く」感じる人が多いようですが、大さじ約1杯 (15g) あたりの食塩相当量は0.3gと実はとても少ないのです。

「塩少々」が0.5g程度と言われていますが、それよりも少ない量です。今回はわさびと合わせて塩味をより感じるよう工夫してあります。

また、アスパラガスを購入する際は穂先がしまっていて茎が太い物、全体的に緑色が鮮やかでシワ・筋の無い物を選ぶとよいですよ。





アスパラガスの効能

アスパラギン酸・・・アミノ酸の一種で新陳代謝を促し、疲労回復やスタミナ増強に効果があります。

ルチン・・・アスパラガスの穂先部分に含まれており、血管を丈夫にして高血圧や動脈硬化予防に効果があります。



減塩のポイントをしっかり抑えよう！

少しの工夫で減塩を意識した食生活に

ここ1～2年、環境の変化がめまぐるしくインスタント食品やレトルト食品を食べる機会が増えた方もいるのではないのでしょうか？

このような食品は塩分の含有量が多く注意が必要です。

日本人の健康維持のための食塩摂取量は、男性7.5g未満、女性6.5g未満を目標とされています。

2020年の国民健康・栄養調査結果での食塩摂取量は男性11.0g、女性9.3gでした。

近年中では減少傾向であるものの目標には届かずさらなる減塩が必要と考えられます。

また、付随して日本人の野菜摂取量は目標350gに対して男性290.9g、女性273.3gとこちらも目標に届いていないのが現状で、お浸し小鉢一杯程度の不足となっています。

高血圧予防においては①普段から食べる量・味の濃いものに偏らないように心がける。

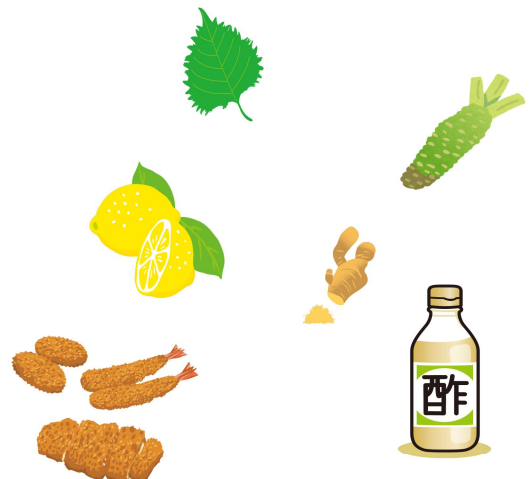
②野菜をきちんと摂りカリウムによる排塩作用を促す、といったことが重要になってきます。

※腎臓病の患者様においてはカリウムを制限する必要があります

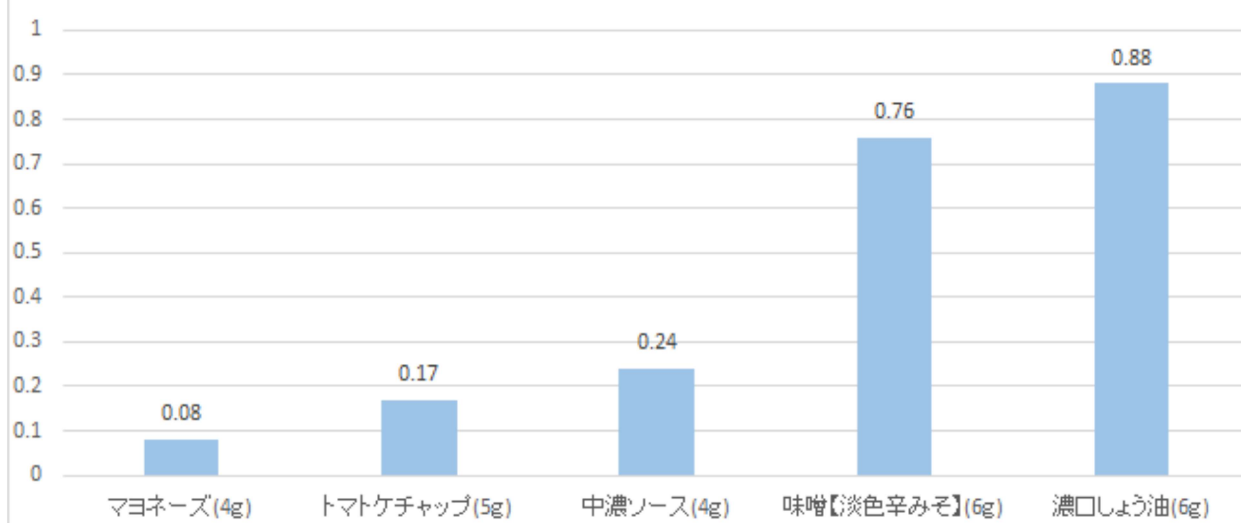
Check!

減塩の工夫

- ① **1品に集中して味をつける**
味にメリハリをつける。
- ② **薬味や香辛料を利用しましょう**
しそ 生姜 わさび からし カレー粉など
- ③ **酸味を付けましょう**
レモン ゆず お酢など
- ④ **油の料理を利用しましょう**
天ぷら、とんかつ、エビフライなど
※糖尿病のある方は揚げ物は控えて下さい
※ソースやつゆは少なくつける等で減塩の工夫を



小さじ1杯あたりの重量およびその食塩含有量(g)



【※日本食品標準成分表2015年版(7訂)参照】

血圧は健康状態や心理状態、また測る時の姿勢や時間帯などによっても異なった数値が出ます。血圧が高いと動脈硬化が進んだり、脳卒中や心臓病、腎不全などを引き起こしやすくなるので、健康長寿のためにも減塩を心がけましょう。

愛和写真倶楽部

「こいのぼり群」

写真は3,4年前のGWに訪れた、横浜ガーデンネックレスの里山ガーデンというところ。

鯉のぼりがずらーっと並んでおり、その数およそ300匹。

この日はあいにくの曇り空だったため、写真映えしなかったですが、快晴の天气に鯉のぼりが泳ぐ姿を想像していただければ感動が伝わるかと思います。

とはいえ中々外出しづらい昨今なので、家で楽しむGWもいいかもしれませんね。



アタマのストレッチ

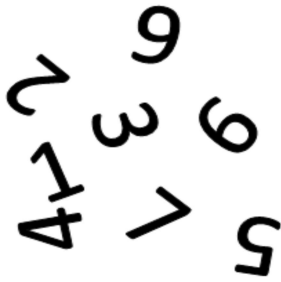
簡単なクイズにチャレンジして、固まったアタマのストレッチをしましょう！



<参考>

脳トレ.com

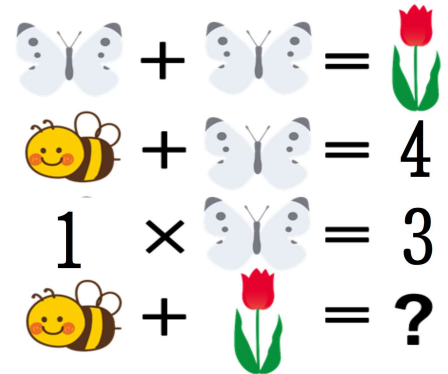
<https://nou-tore.com/>



第1問「足りない数字」
0~9の10個の数字のうち足りない数字はどれ？



第2問「クロスワード」
○の中に同じ文字を入れて出来る単語は？



第3問「イラスト計算」
上記の条件の時、「？」に入る答えを求めよ。

帰ってきたシラベニスト 「コトバ」の世界

キリストの生誕を祝う行事といえばクリスマスですね。

では、お釈迦様の誕生を祝う花祭りを皆さんご存知でしょうか？

●花祭りとは

正式には灌仏会（かんぶつえ）と言い、お釈迦様の誕生日をお祝いする日です。

毎年、お釈迦様の誕生日と言われる4月8日に開かれ、色とりどりの草花で飾った花御堂にお釈迦様の像を置き、そこに甘茶をかけお祝いするというもの。

●天上天下唯我独尊

そのお釈迦様の像は、右手は天を左手は地を指しています。

かんぶつえ 花祭り(灌仏会)



これは、お釈迦様が生まれて直ぐに七歩歩き、上記のポーズをとり「天上天下唯我独尊」と唱えたことに由来します。

「天上天下唯我独尊」は自分が一番のような高慢な表現で解釈されがちですが、そうではなく「誰もが皆、尊い存在である」という意味で唱えられています。

●なぜ甘茶？

お釈迦様が生まれた時に、九つの頭を持つ龍が現れ甘露を吐き、それを産湯に使ったことからそれに似せて甘茶をかける行事になったそうです。

クリスマスやハロウィン等の欧米文化だけでなく、より日本人に身近な仏教の世界に触れてみるのも良いかもしれませんね。

エイドアシスタント

病院の仕事と聞いてパッと思い浮かぶのは、看護師や医師だと思えますが、実際に病院内では様々な職種の方々が働いています。

看護助手や臨床工学技士、検査技師、放射線技師、薬剤師、医事課…etc。

沢山の職種の方々が働いて成り立っているわけですが、その中で「エイドアシスタント」と呼ばれる職種を、期間限定ではありますが新たに採用いたしました。

内容は、シーツ交換やステーション内や車椅子等の清掃、検体搬送や中材物品提出等。

つまり、「看護助手の業務から身体介護業務を外したお仕事」です。

看護助手・介護士の仕事と聞くと患者様の身体介助の部分が多く、少しとっつきにくい部分もあります。

なので「エイドアシスタント」という未経験者でも応募しやすいカテゴリーを作り、間口を広げ

需要を満たすのが狙いです。

本院での「エイドアシスタント」の仕事は、上記で紹介した仕事内容（シーツ交換や検体提出等）に加え、現在コロナ禍で面会を中止にしているため、入院患者様の生活用品の買い物代行もお願いしております。



〈シーツ交換〉



〈病室の清掃〉

時代と共に仕事の形も変わっていきます。先の未来がどのような進化を遂げていくのか、時代の波に取り残されないようにしなければなりませんね。

編集後記

2020年は、例年よりもあっという間に過ぎ去ったという印象がある方も多いのではないのでしょうか？

それに加え、年齢と共に時間経過は早く感じますが、皆さんは「ジャンナーの法則」というものをご存知でしょうか？

時間の心理的長さは年齢に反比例するということを心理学的に説明したものです。数式にすると、

【 $Y=1/N$ (Y=体感時間 N=年齢)】

体感時間を長くするには、新しい体験をすることや楽しみな予定を先々に立てることだそうです。

人間の心理は奥が深い。。。



いつまでも新しいことへ果敢に挑戦していく人々が、若く見えるのもそういった理由なのでしょう。

あいわ vol.62 春号

発行日 2021/4/27

発行 医療法人社団 愛和会 南千住病院

日本医療機能評価機構認定病院

〒116-0003 東京都荒川区南千住5-10-1

電話 03 (3806) 2232

ホームページを開設しています

URL : <http://www.aiwakai.or.jp/>

