

# コスモスだより

第44号

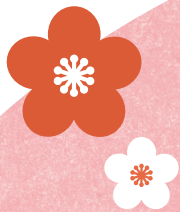
2015.1.5 発行

一般社団法人京都コムファ コスモス薬局

〒604-8454 京都市中京区西ノ京小堀池町18番7

TEL 075-821-8080

<http://www.kyoto-compha.or.jp/cosmos/>



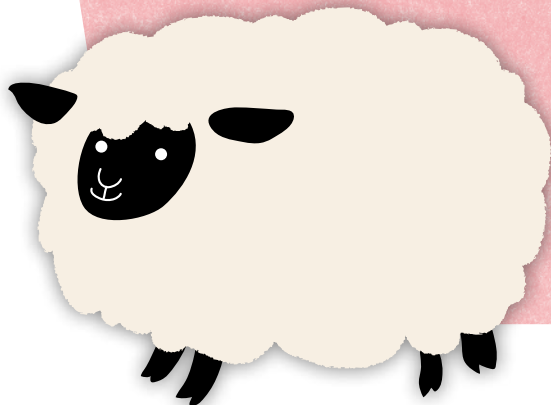
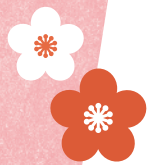
## 謹賀新年

謹んで新年のご挨拶を申し上げます。日頃より多くの患者さま、地域の皆様に、コスモス薬局をご利用いただき心より感謝申し上げます。

昨年は、災害による多くの被害が発生し、大変な年となりました。改めまして被災された皆様に心からお見舞い申し上げます。知事選挙、総選挙で、社会保障、平和の問題など私たちに関わりが深い問題が争点となりました。

コスモス薬局は保険薬局で無料低額診療事業が利用できるよう、行政への働きかけをはじめ、皆様とともに、社会保障の拡充と平和を守る運動に取り組んでまいります。安心・安全な調剤を心がけるとともに、患者さまから学び、患者さまの思いに応えるべく、在宅訪問、多職種との連携、新薬調査、

副作用調査などを行い、地域のかかりつけ薬局となるよう、今後とも研鑽を積んでまいります。本年もどうぞよろしく願い申し上げます。



職員一同



# 誤嚥性肺炎ごえんせいはいえんの原因と予防

## ごえんせいはいえん 誤嚥性肺炎とは？

食べ物や唾液、胃液等に付着した細菌が胃に行かず、誤って肺に入り、肺炎を起こすことを誤嚥性肺炎といいます。高齢者では寝ているうちに、気付かずに唾液や口の中に残っていた食べ物が唾液と共に肺に入り込み、誤嚥性肺炎を起こす場合もあります。肺炎を起こしたら、発熱や咳、痰等の症状がでます。抗生物質等で治療を行いますが、重症化する事もあります。

日本人の死亡原因の第4位が肺炎で、高齢者の肺炎のうち約70%が誤嚥性肺炎です。



## 誤嚥性肺炎の原因

脳卒中やパーキンソン病、認知症等の神経の疾患、または筋肉の疾患、逆流性食道炎等や、加齢により、食べ物や飲み物を摂取すると、咳反射の低下や、嚥下反射の低下等により、肺に間違っ入り、誤嚥性肺炎の原因となっています。高齢者では寝ている間に気付かずに唾液が入り肺炎を起こすこともあります。

## 症状は？

発症したら抗生剤の薬物で治療しますが、はっきりと特徴的な症状は、元気がない、意識がない、咳、痰、発熱があります。

食欲や、脱水症状など、誤嚥性肺炎の症状の特徴がないか日頃から注意をします。但しはっきりと出ないこともありますので注意が必要です。放置して重症化すると治療が長引くことがありますので、日頃からよくむせる等がある方は注意が必要です。

## 予防 & 対策

口腔内の食べ物が残らないように  
しっかり歯を磨き、うがいをします。

食べ物の調理や食事の仕方にも工夫を  
します。かたい野菜は柔らかくし、刻ん  
でとろみ剤を使ったり、マヨネーズ等の  
飲み込みやすいものと混ぜたりします。

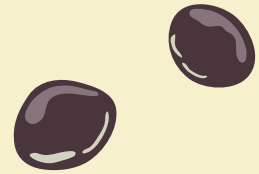
食事中は誤嚥しないように正しい姿勢  
で食事をし、食後は2時間ぐらい体  
を起こした姿勢にします。また話しな  
がら食事をしないなどの工夫が効果  
的です。

長時間横になった状態していると、口  
中の物が気管に入りやすくなるため、  
できるだけ寝たきりの状態は避け、上  
体を起こした姿勢を保ちます。



No.28

## くろまめ 黒豆



**黒**豆は大豆の仲間です。正式には黒大豆と言います。日本では主にお正月料理として古くから食されてきました。黒豆にも大豆と同等の栄養成分が含まれており、さらに皮の黒い部分にはポリフェノールの一種アントシアニンが含まれているため、大豆以上にすばらしい効果がある事がわかってきました。

### アントシアニン

- \*活性酸素を除去し、血液をサラサラに保つ効果、アンチエイジング効果
- \*コラーゲン同士を結びつけ肌荒れ予防や美肌効果
- \*脂肪の吸収を抑え、余分な脂肪を排出する働きがあるため、ダイエット効果
- \*眼精疲労を改善し、視力を改善する効果

### イソフラボン

- \*骨からのカルシウム流出を防ぐ働きがあるため、骨粗しょう症の予防効果
- \*女性ホルモンと似た働きがあるため、更年期障害軽減効果

### サポニン

- \*脂肪の代謝を促す働きがあるため、肥満予防・ダイエット効果
- \*体内で血栓を作るもとになる過酸化脂質の生成を抑制し動脈硬化予防効果

### レシチン、ビタミンE

- \*頭皮の血行を良くし、白髪や抜け毛を予防する効果
- \*記憶力を改善し、ボケ予防効果

### トリプトファンヒビター、フィチン酸

- \*ガン予防効果

### 大豆タンパク質

- \*血圧上昇を抑制するため、高血圧予防効果
- \*コレステロール調整作用
- \*傷ついた肝細胞を再生する働きがあるため、心臓病・肝臓病予防効果

### $\alpha$ -リノレン酸

- \*抗アレルギー作用

### 大豆ペプチド

- \*疲労回復効果



【おせち料理】  
黒豆の意味

まめに暮らす  
誠実に怠けないで"毎日"を暮らす

## 脳のお話

～ぼんやりする事は大切?～

長村 学



日常生活で人はいろいろなことを脳で考えて活動しています。脳は、1日に約400kcalのエネルギーを消費するといわれていますが、約20%は脳の細胞の維持、修復に使われていて、意識的な脳の活動（計算したり、会話したりなど）で消費されるのはその内の約5%ほどだそうです。つまり、脳は「ぼんやりとする」ような無意識的な活動で多くのエネルギーを使っているということです。

最新の脳科学では、この脳の無意識的活動に注目が集まっています。ワシントン大学の脳科学者のマーカス・レイクル教授は、脳が意識的に活動していないときに血流が増加する脳領域を見つけました。そこは、後部帯状回と前頭葉内側という所で、脳の活動において常に同期して、教授はそのつながりを「デフォルトモードネットワーク」と名づけました。

このデフォルトモードネットワークは、まばたきの一瞬や、何も考えずただぼんやりし

ている時に活発に働き、想像したり、物事を思い出したり、相手が何を考えているのだろうと推定したりなどの内的思考に関連していると言われています。

また、デフォルトモードネットワークは、機能的MRI検査で観察することができ、正常人と、うつ病や統合失調症、認知症などの脳神経疾患を持っている人とでは、異なっているという研究結果が出ています。このことから医療の方面で、脳神経疾患の早期発見に応用しようとする動きがあるようです。近い将来、認知症などが発症する前に治療を開始できるかもしれません。

最後に、人間の脳で解明されている部分はまだほんの少しです。これから研究が進んでいき、様々な事が解明されていくでしょう。そのたびに、僕らに驚きや感動を与えてくれる。「脳」って面白くて、奥深いものですね。

### 職員紹介 27

コスモス薬局

やまだ ちさか  
**山田 智沙佳**

**好きなこと** 旅、ポタリング、新しい土地や人に出会うのが好きです。ベリーダンス、健康に関する事  
**抱負** 薬だけじゃなく、食生活や生活習慣などもアドバイスできるよう勉強していきたいです。

皆さんのお力になれるよう頑張りますので、お気軽にお声をかけてください。

