

# げんき通信

## C O L U M N

### げんきコラム

#### 第一類医薬品とは？



6月の薬事法改正で、薬剤師しか販売できない医薬品が『第一類医薬品』として分類されました。以前は医師の処方せんが必要だったものが薬局で購入できるのですが、大きな効果が期待できる反面、不都合な症状が出る可能性があるということで、店頭での陳列や販売時の情報提供に厳しい規制があります。<ぼ薬局では26名の薬剤師が、薬を安全にかつ有効に使っていただけるように、お手伝いをいたします。お気軽にご相談ください。

処方せんはぜんぶ  
「<ぼ薬局」に  
おまかせください



すべての病院・医院の  
処方せんを受けつけ  
責任を持って調剤いたします。

生姜の原産地はインドですが、3世紀には中国から日本に伝わっています。古くは紀元前から、有用な食材として、また薬品としても、世界中で使われてきました。漢方医学の原典といふべき書物『傷寒論』(しょうかんろん)に「生姜は血流をよくして体を温め、すべての臓器の働きを活発化させる。むくみやめまいの原因となる体内の余分な水分を取り除き、気(目)に見えない生命維持のためのエネルギー」がスムーズに流れるようにする」という意味のことが書かれています。また、中国の明の時代に書かれた『本草綱目』(ほんそうこうもく)には「生姜は百邪(さまざまな病気を)を防御する」とあります。現在医師が処方している医療用漢方薬は百数十種類ありますが、そのうちのなんと7〜8割に生姜が含まれています。

**生姜がもたらすさまざまな効果**  
生姜特有の強い辛みはショウガオールとジンゲロンという成分によるものです。また、芳香成分も多数含まれていて、それぞれが持つ作用と、さらに相互作用もあって、さまざまな効果をもたらしてくれれます。主なものとしては抗菌・はきけどめ・血行促進

生姜を食生活に  
じょうずに取り入れて  
みませんか？

酸化防止 発汗・去痰 消炎鎮痛 胃液分泌 促進などがあります。その結果、食中毒予防、車酔い等のはきけどめ、冷えによる不調の改善、かぜの初期治療、痛みどめ、食欲増進など、幅広い用途に利用されています。また、免疫低下や気分が落ち込んだ時にも効果があるという研究結果もあります。

このようにとても役立つ生姜を食生活の中にじょうずに取り入れてみませんか？生姜の芳香成分は皮のすぐ下の部分に含まれているので、よく洗って皮つきのままで使ってください。刻んだり、すりおろしたり、絞ったりと、いろいろな使い方ができます。おろしたものを切ったものを冷凍しておくと便利です。温かい紅茶に絞り汁を入れて黒糖で甘みをつけた「生姜紅茶」はからだを温め、代謝をよくするので、冷えによつて起こるさまざまな不調におすすです。冷房対策にぜひお試しください。ただし、いちどにたくさん摂りすぎると刺激が強すぎることもあるので、少量から始めるようにしてください。

# 生姜(しょうじょう)のお話

本格的な暑さの中、みなさんはお元気で過ごしてでしょうか。この時期は食欲がなくて疲れたまわり、体調維持がけっこうたいへんですが、そんな時はやはり食生活の工夫が大きな役割を果たします。今回は、今が旬の『夏の香味野菜』である生姜についてのお話です。



(北茂安店薬剤師/もりやま)

ご家族みなさんのかかりつけ薬局としてご利用ください

## あなたのまちのくすり箱

# <ぼ薬局

- 県庁通り店 ☎23-4550
- 中町店 ☎26-2817
- 木原店 ☎24-2233
- 中の小路店 ☎24-2882
- 西与賀店 ☎22-2311
- 医大通り店 ☎32-1133
- 北茂安店 ☎0942-89-1777