

# サン調剤薬局新聞

地域の皆さまが気軽に相談できる薬局です

発行: 株式会社サン調剤薬局 発行人: 西川 誠  
住所: 守山市 吉身 2-6-23  
TEL: 077-514-0337 FAX: 077-514-0347

営業時間	月	火	水	木	金	土
9:00~13:00	○	○	○	○	○	○
13:00~18:00	○	○	○	○	○	
18:00~20:00	○	○		○	○	

初冬の候、いかがお過ごしでしょうか。

## 新型コロナ

### 後遺症リスクの高まる生活習慣とは

新型コロナの感染者が再び増加し「第8波の到来」と世間で言われるようになりました。今秋、英国のユニバーシティ・カレッジ・ロンドンの研究グループから新型コロナ感染前の生活習慣と後遺症との関係についての調査結果が発表されました。

最も影響の大きかった生活習慣が喫煙、次いで質の悪い睡眠でした。それぞれ後遺症リスクが8.4倍、3.5倍に高まると伝えられています。

(BMC Public Health, Vol.22 1716, 9, September, 2022)

現在流行中のオミクロン株は重症化する患者こそ多くないことが分かっていますが、倦怠感や頭痛・咳などの後遺症で苦しむ方は少なくありません。

ワクチン接種やマスク着用、手指消毒、3密の回避といった従来の感染予防対策を続けるとともに、生活習慣を見直してみましょう。



## ビタミンD不足の怖さとは？

ビタミンDは「サンシャインビタミン」と呼ばれ、紫外線を浴びることでヒトの皮膚でも合成されます。

しかし近年、過剰な日焼け対策や食生活の変化に伴う魚類の摂取量減少などによって、ビタミンD不足の方が増加しています。日本人の4人に1人、女性においては3人に2人が不足状態とされています。

ビタミンDは骨や筋肉を丈夫に保つうえで非常に重要なビタミンであり、他にも免疫機能を調整したり、生活習慣病を予防する作用も持っています。不足状態になると骨密度や筋肉量が低下し、転倒のリスクが高まったり、体重減少に繋がることもあります。

ビタミンDが豊富に含まれている食材の例としてサケやブリなどの魚類、干しシイタケ、卵黄があります。魚の切り身1切れで、およそ1日分のビタミンDが摂れるとされています。適度に日光を浴び、食事でもビタミンDを摂ることで健康を保つようにしましょう。



## ダイエット 食べ過ぎの対策

「食事を減らしているはずなのに、体重が落ちない」そのような悩みをお持ちの方にチェックして頂きたいことがあります。それは「食べるスピード」です。食事はとにかくゆっくり、よく噛んで食べましょう。

満腹感を得るメカニズムはいくつか存在しますが、その内の1つに血糖値が関与しています。血糖値が上昇すると、脳にある満腹中枢が「これ以上は食べる必要がない」と身体に命令を出すのですが、これには15分程度かかるとされています。

しかし早食いの方は、満腹中枢が身体に命令を出す前に必要以上の食事を摂ってしまうため、食べ過ぎを引き起こしてしまいがちになるのです。1回の食事を20分以内に済ませてしまうといった方は、

- いつもの2倍の回数噛む
- 噛みごたえのある根菜、キノコ類を取り入れる
- 白米から玄米・雑穀米に変える

といった対策を行ってみましょう。

## カボチャに含まれる有効成分と効能

カボチャはβ-カロテンやビタミンB・C・Eなどのビタミン類、鉄分・カリウムといったミネラル類を豊富に含んだ緑黄色野菜の代表格です。これら成分の相乗効果によって疲労回復、虚弱体質の改善に役立つ栄養価の高い食材でもあります。

例えばβ-カロテンは皮膚や粘膜を保護し、免疫力を高める作用を持ち、ビタミンCは白血球の機能を促進する作用を持っています。これらの相乗効果によって風邪やインフルエンザ等の感染症予防に役立つことでしょう。またビタミンEは抗酸化作用のほか、末梢の血管を拡張することで血液循環を整える働きもあるので、血行不良による冷え性や頭痛・肩こりに効果的です。

皮が厚く堅いカボチャはビタミン類などの栄養価が損なわれず、長期保存が出来るのも嬉しい点ですね。

