

# 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	○	○		○	○	

寒さの中にも春の足音が聞こえてまいりました。

## 新型コロナ 湿度と感染率の関係

米国マサチューセッツ工科大学の研究グループは新型コロナウイルスの感染者数および死亡者数を121カ国の気象データと組み合わせて調査した研究結果を発表しました。

室内の相対湿度を40~60%に維持することで、新型コロナウイルスへの感染率及び感染による死亡率を低下させることを明らかにしました。室内の空気が乾燥しすぎても、湿度が高すぎてもリスクが増大する可能性があるとして述べています。

(Verheyen CA, et al. J R Soc Interface. 2022)

また、同時流行しているインフルエンザについても湿度を50~60%に保つことが感染対策として効果的であるとされています。

暖房機器の使用により乾燥しがちなこの季節ですが、加湿器を使用したり濡れタオルを部屋に干すなどして適切な湿度を維持するように心掛けましょう。



## 令和5年 春の花粉飛散予測

令和5年春のスギ花粉・ヒノキ花粉の飛散予測が日本気象協会より発表されました。今年は全国的に飛散量が多く、近畿地方においても非常に多く飛散する見込みです。例年花粉症に苦しんでいる方はいつも以上の対策が必要になるでしょう。

滋賀県における本格的なスギ花粉の飛散開始時期は2月中旬ですが、上旬から少しずつ飛散し始めます。つらい花粉シーズンを少しでも楽に乗り切るため、早めの対策を開始しましょう。

### 【近畿地方 花粉飛散予測】

- スギ飛散開始時期：  
2月中旬（例年並み）
- 飛散量：  
昨年比 260%（非常に多い）  
例年比 140%（やや多い）



## 低炭水化物ダイエットとは

低炭水化物ダイエットは、食事から摂取する糖質を減らし、代わりにタンパク質と脂質が豊富な食べ物を積極的に摂る食事法のことです。肥満や糖尿病の治療を目的とした食事療法でもあります。

エネルギー源として大切な糖質が「太る原因だ」と言われる理由は、摂り過ぎて余った分がインスリンの働きによって脂肪に変換されて蓄えられるからです。

そこで糖質の摂取量を少し減らすようにすると、食後の血糖値上昇が緩やかになり、インスリンの働きも穏やかになります。その結果、脂肪が付きにくい身体を作ることが出来るのです。

ただし極端な糖質制限は禁物です。エネルギー源である糖質が不足すると筋肉はやせ細り、基礎代謝量も低下、不健康なダイエットになってしまいます。現代人の食事では過剰になりがちな糖質の摂取量を是正する食事法であることに留意しましょう。



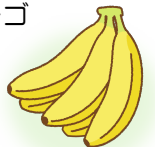
## 幸せホルモン「セロトニン」

春にかけては環境や気候の変動が大きく、心身のバランスを崩しやすい季節です。この季節を上手く乗り切るため、幸せホルモンと呼ばれる「セロトニン」の原料であるトリプトファンを摂るように心掛けましょう。

人間の健康維持に欠かせない必須アミノ酸の1つであるトリプトファンは、ヒトの体内で生成することが出来ないため、食事から摂取する必要があります。

### 【トリプトファンを豊富に含む食品】

- 乳製品：牛乳、チーズ、ヨーグルト
- 果物：バナナ、キウイ、イチゴ
- 肉類（赤身）：レバー
- 魚類（赤身）：カツオ、マグロ
- 大豆製品：豆腐、納豆、きな粉



トリプトファンは朝食で摂るのが最も効果的とされています。「朝はパンだけ」という方も多いかと思いますが、乳製品やバナナ等をプラスしてみてはいかがでしょうか。