

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	○	○	○	○	○	
18:00~19:30	○	○		○	○	

厳しい寒さが身に染みる季節となりました。体調管理を万全に！

ダイエット ショートケーキ1個分の運動量は？

「冬は体重が増えてしまう」とお悩みの方も多いのではないのでしょうか？ 2016年に20~40歳の女性1375人を対象として実施されたアサヒグループHDの調査によると、約半数の方が「12~1月」に最も太ると回答しました。

忘・新年会やクリスマス、お正月などの行事が重なるため食生活が乱れてしまうことも関係していると考えられます。

ここでショートケーキ1個分相当のカロリーを消費するために、必要な運動量がどれ程なのかを見てみましょう。

【ケーキ1個分(約350kcal)の運動量】

- ウォーキング：90~120分
- ジョギング：60~90分
- スイミング：50~60分



このように摂取したカロリーを運動で全て消費することは大変だと分かります。しかし、運動すると筋肉量が増えて基礎代謝が増加し、脂肪を燃焼しやすい体に変化します。年を重ねるにつれて基礎代謝は低下していきます。日々の運動を習慣にし、太りにくい身体を作りませんか？

2026年春の花粉飛散予測

2026年春の花粉の飛散予測情報が、日本気象協会より発表されました。スギ花粉は飛散開始時期・飛散量ともに例年並みの予報となっています。飛散量が非常に多かった昨シーズンと比較すると、減少傾向と予測されています。一般に飛散量の多いシーズンの翌年は「裏年」と呼ばれ、雄花の形成が抑えられるためです。しかし昨年夏も猛暑に見舞われ、雄花の形成にとって好条件な「高温・多照」が揃いましたので油断は禁物です。

【近畿地方 スギ花粉予測】

- スギ花粉 飛散開始時期
：2月中旬（例年並み）
- スギ花粉 飛散量
：例年比 100%
昨年比 80%（やや少ない）



スギ花粉は飛散開始したと認められるよりも少し前から僅かながら飛び始めます。例年花粉症に悩まされる方は、2月上旬までに薬を準備しておきましょう。

带状疱疹ワクチンと認知症

令和7年度より、带状疱疹ワクチンが定期接種の対象となりました。テレビCMで目にする機会も増えましたね。最新の研究論文によると、带状疱疹ワクチンは带状疱疹やその合併症を予防することに加え、認知症の発症リスクを低下させることが分かりました。まだメカニズムについて解明されていませんが、ワクチンに含まれる成分によって免疫細胞が活性化することが、そのうちの1つであると推測されています。（Eytting M, et al. Nature 2025 Apr2）

【論文のポイント】 带状疱疹ワクチンを接種すると・・・

- 接種していない人に比べ、7年以内に認知症を発症するリスクが20%低下する
- 認知症の発症抑制効果は接種してから少なくとも1年以上かかる



現在、带状疱疹ワクチンは2種類あり、効果持続時間や費用に違いがあります。各自治体で接種費用の助成が行われていますので、クリニックで一度相談してみましょう。

減塩してもおいしい食事に

夏と比べて冬は血圧が上昇しやすいことをご存知の方は多いと思われます。寒くなると、体は熱を逃さないために血管を縮めます。すると心臓はより強い力で血液を全身へと送り出す必要があるため血圧が上昇するのです。

高血圧を放置すると脳卒中・心臓病・腎臓病などの病気を発症するリスクがあるため、対策する必要があります。その対策のひとつに減塩調理があります。しかし味が薄くなり、普段よりも物足りないと感じるかもしれません。そこで、減塩食をおいしくするための工夫をお伝えします。

【満足できる減塩調理のひと工夫】

- ダシを使う：うま味成分で薄味をカバー
- 柑橘類やお酢を足す：酸味で味を引き締める
- 小麦粉や片栗粉で味をまとう
：調味料が絡まり濃厚な味わいに
- ショウガやシソをプラス
：香味野菜をアクセントに
- ゴマ油やオリーブオイルで風味アップ

