

# 別府薬局だより

The Befu Pharmacy News



KOUEISHA

大阪府摂津市北別府町4番6号

TEL:06-6827-3227

発行者 株式会社 光栄舎 大阪府摂津市北別府町4-6  
https://kouei-sha.com

2023年8月号 VOL.3

地域の皆さまに安心と安全をお届けします。  
全国の医療機関の処方箋を受け付けています。



桑の葉の青汁を**新発売**



桑の葉には、糖尿病の予防効果のほか、  
高血圧抑制、血中脂質抑制、便秘改善  
などの効果が期待されます。  
栄養成分には、亜鉛、カルシウムなど  
のミネラルが含まれ、食物繊維が多い  
との報告も有ります。

## 8月は葉月

一般的には、木の葉の紅葉が進み、葉が落ちる月、「葉落ち月（はおちづき）」が略されたものといわれています。また、稲の穂を張る月、すなわち「穂張り月（ほはりづき）」が略されたという説、初めてガン渡ってくる月であることから「初来月（はつきづき）」を略して「葉月」と呼んだ説などがあります。

twitter

@BefuPharma5333

Twitterはじめました。  
お薬の事や、イベントなどをつぶやきます。



## 熱中症が起こる原因は何ですか？

熱中症を引き起こす条件は、「環境」と「からだ」と「行動」によるものが考えられます。「環境」の要因は、気温が高い、湿度が高い、風が弱いなどがあります。「からだ」の要因は、激しい労働や運動によって体内に著しい熱が生じたり、暑い環境に体が十分に対応できないことなどがあります。

環境省熱中症予防情報サイト  
熱中症の予防方法と対処方法より

## 熱中症にご注意ください

### 熱中症の症状

- 症状 1. めまいや顔のほてり ...
- 症状 2. 筋肉痛や筋肉のけいれん ...
- 症状 3. 体のだるさや吐き気 ...
- 症状 4. 汗のかきかたがおかしい ...
- 症状 5. 体温が高い、皮ふの異常 ...
- 症状 6. 呼びかけに反応しない、まっすぐ歩けない ...
- 症状 7. 水分補給ができない。

特に**症状6、7**の場合は重度の熱中症です。すぐに医療機関を受診しましょう。

## 桑の葉特集

桑の葉は絹糸になるマユを作る蚕が唯一食す葉としても有名です。桑茶として健康茶としても広く親しまれています。桑は葉だけでなく、根の皮（桑白皮）、果実（桑椹子）、幼枝（桑枝）といい薬用としても用いられます。

### 桑の葉の栄養は？

桑の葉には、タンパク質をはじめ鉄、カルシウム、カリウム、マグネシウム、亜鉛やビタミンB1、B2など、栄養成分を豊富に含んでいます。貧血の人が不足しがちな鉄分や、新陳代謝を助け免疫反応を調整する働きのある亜鉛が含まれているなど、普段の食生活だけでは摂取しづらい成分に魅力を感じる人は多いでしょう。



食物繊維はごぼうの約8倍  
カルシウムは牛乳の約5倍  
カリウムはバナナの約5倍  
β-カロテンはブロッコリーの約10倍  
鉄分はしじみの約2倍  
ビタミンEはほうれん草の約8倍

### 桑の葉の効能？

肝臓の酸化ストレスが増加すると、糖の産生が促進され血糖値が上昇してしまいますが、桑の葉の抗酸化作用により肝臓の酸化を緩和し糖の産生および血糖値が改善するとも考えられています。桑の葉は血糖値の上昇を抑える作用と抗酸化作用によって、複合的に糖尿病予防においても活躍できる成分なのではないかと期待が寄せられています。

**薬剤師さん募集中**

お問い合わせ TEL: 0 6-6 8 2 7-3 2 2 7