

私、山本雅英より大切なあなたへお届けします

すまいる通信

〒581-0883 大阪府八尾市恩智中町2-125 株式会社エーケン 電話 072-943-6035

2010年9月号

ご存知ですか？医療を支える献血活動

国内の献血でつくる血液製剤

病気やけがの治療などに欠かせない輸血に使われる「血液製剤」のほとんどは国内の献血によって支えられています。医療技術や科学が進歩した今日でも血液を人工的につくることはできないからです。

献血された血液は病気の種類や治療目的に応じて輸血用血液製剤や血小板製剤などに加工されて医療現場で使われます。しかし、血液製剤は長期間の保存ができません。例えば、血小板製剤は数日で有効期限が切れてしまいます。このため、季節を問わず、常に多くの人たちからの献血が必要とされるのです。

「割近くは病気の治療」

輸血というと、交通事故など不慮の事故でけがを負ったときに使われる印象が強いと思います。しかし、その約9割に使われるのは全体の3%程度で、「割近くが病気の治療のために使われています。その半数

が、がんの治療に充てられているのです。がん以外にも胃潰瘍や大動脈瘤などの「出血性疾患」や白血病などの「血液疾患」、肝硬変などの治療にも血液製剤は欠かせません。

日本では、輸血用の血液製剤はすべて国内の献血でまかなっていませんが、熱傷などの治療に使うアルブミン製剤などは輸入に頼らざるを得ない状況にあります。

血液製剤は人の血液を原料としているという事情から、国内で使う血液製剤は原則として国内の献血でまかなうことが望ましい」とされています。国際的な公平性という点からも、国内で用いる血液製剤は国内でという考え方が主流です。しかし、絶対量は不足がちです。

2011年に採血基準を改正

厚生労働省によると、09年は全国で延べ529万人が献血に協力しました。しかし、近年の少子高齢化社会の進展は今後の血液製剤需

要に一段と弾みをつけると予想されています。その一方、若い年代の献血離れで将来の血液製剤が不足することが懸念されています。

献血は地域ごとに運行している献血バスや血液センター、献血ルームなどの常設施設で受け付けています。採血時には、献血者の健康を守り、輸血を受ける人の安全性を確保するために問診や血圧測定などで健康状態がチェックされます。

2011年4月1日からは採血基準の改正が行われ、より多くの人々が献血に協力できるようになります。皆さんの善意を社会に生かす機会として献血を考えてみませんか。



健康そうだん室

薬の副作用

「副作用」も作用のうち

薬には医師が処方する「医療用医薬品」と薬局やドラッグストアなどで買える「OTC医薬品」とがあります。医療用医薬品は医師が患者を診断して、その人の体質や症状に応じて出されるものです。OTC医薬品は自らの判断で使用する前提なので、安全性や有効性に注意を払うことが大切です。

●体質や体調などで現れる

薬を使うと、病気を治すための効果（全作用）が現れます。これに対し、まれに、それ以外の作用がはたらくことがあります。これを副作用とい

います。主作用の反対という意味ではありません。

薬の効果と副作用は、どちらも薬本来の性質です。ですから、副作用のまったくない薬はありません。しかし、副作用は必ず現れるわけではなく、体質、体調、年齢、性別、生活環境など、さまざまな要因に左右されるのです。

●薬剤師に相談しよう

OTC医薬品は誰でも安心して使えるようにできていますが、使う人の体質や体調によつては思わぬ副作用を招くことがあります。しかし、必要以上に心配することはありません。大切なのは指示通りに正しく使うことです。

薬を買うときは、その薬にどのような副作用があるの

か、自分の体質に合っているかなどを薬剤師に相談するとよいでしょう。薬の説明書をよく読み、副作用について理解することも大切です。

●副作用が起きたら

副作用の症状としては一般的に、発疹、発赤、発熱、眠気、食欲不振、腹痛、嘔吐などがあります。アレルギー体質の人や複数の病気をもっている人は注意が必要です。

もし、薬を使用した結果、副作用と疑われる症状が出たら、ただちに使用を中止し、早めに薬剤師や医師に相談しましょう。



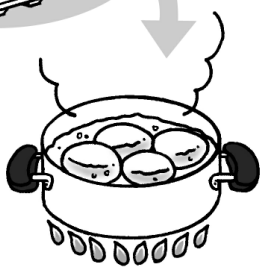
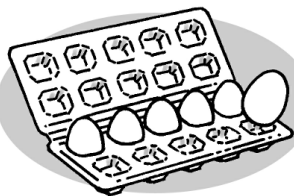
家事の知恵

パック入り卵の半分はゆで卵に

家族数の多い家庭は別にして、夫婦が働きに出ているという家庭ではワンパック10個入りの卵はどうしても長期間置くことになりがちです。ある程度の保存はききますが、なるべく新鮮なものを使いたいという心理もあります。

そこで、3~4個をゆで卵にしておくと便利です。ちょっとゆで卵がほしいと思っても、固ゆでなら10分前後かかります。冷蔵庫で冷たくなっている卵は、もっとかかります。その時間をかせげるわけです。ゆで卵にしたからといって長期間もつわけではありませんが、冷蔵庫で4日程度は問題ありません。

手元にたいした材料がないとき、輪切りにしてサラダに飾ったり、炒めた青菜に添えたりできるなど、案外役立ちます。



がんたん レシピ ポークマスタード



木オ米斗



【4人分】

- ・豚ロース肉の切り身…… 4枚
- ・ソース
- ・にんにく…… 1片
- ・ブレンダー…… 大さじ2
- ・白ワイン…… 1/2カップ
- ・グリーンアスパラガス… 1束
- ・スープの素…… 1個
- ・生クリーム…… 1/2カップ
- ・粉辛子…… 大さじ1
- ・バター、塩、コショウ、油
…… 適宜

酷暑の後に迎えた残暑の季節。疲労回復や食欲不振に効果のあるビタミンB1が牛肉の10倍も含まれている豚肉は夏バテ対策には最適な食材といえるでしょう。今回はそんな豚肉を使ったメニュー。豚肉のソテーにクリーミーなマスタードソースをたっぷりからめた料理です。肉の持ち味がピリッとした辛みで引き立ちます。豚肉の旨味とコクを味わいましょう。

- ①グリーンアスパラガスをゆでるため、鍋に水2カップを入れて火にかける。水1カップ入れた別鍋にスープの素を砕き入れ、火にかける。
- ②グリーンアスパラガスは根元の硬い部分を切り落とし、半分に。にんにくは半分に切る。豚肉は筋を切り、両面に塩、コショウをする。
- ③①のスープの鍋をおろし、ソテー用に厚手の浅鍋を火にかける。一方の湯鍋に塩少々を入れグリーンアスパラガスをゆで始める。
- ④③のソテー用鍋に油大さじ2を熱してにんにくを炒め、良い香りがしてきたら、豚肉を並べ入れて両面を強火で焼き、ブレンダー、白ワインを加えてひと煮立ちさせ、アルコール分を蒸発させて豚肉とにんにくを取り出す。
- ⑤④の鍋に③のスープを入れて強火で1/2量に煮つめ、火を弱めて生クリームを少しずつ混ぜ、溶き辛子を加えてソースをつくる。
- ⑥④の豚肉を戻してさっと煮、味をからめて皿に盛る。さっと炒めて塩、コショウしたグリーンアスパラガスを添える。

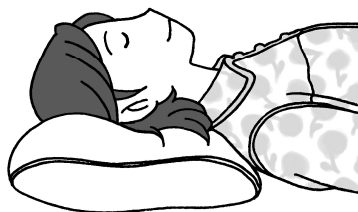


ビューティー サロン

快眠健康法

人生の3分の1の時間は眠っているといわれるように、睡眠は健康管理のためにも、おろそかにできません。理想的な睡眠環境をつくるためには寝具や枕の選択と並んで、睡眠前1、2時間ほど前から脳をリラックスさせることが大切です。

- スムーズに眠るためには＝部屋の照明を暗くして音楽を聴く、ぬるめのお風呂に入る、ハーブティーを飲むなどが効果的です。
- 眠れないとき＝眠ろうとする意気込みが脳を刺激し、ますます寝つきを悪くします。思い切って床を出る気分転換も一法です。
- 目覚めたとき＝起床後、体内に日光を取り入れると、体内時計がオンになります。起きたらカーテンを開ける習慣を。



マナーの壺

茶碗蒸しの上品な食べ方

茶碗蒸しは和食の蒸し物における“定番”アイテム。それだけに、ちょっとした作法が注目されそうです。この料理は茶碗を持つのが正式ですが、熱い場合は受け皿を持って構いません。熱いものは熱いうちに食べるほうが良いからです。

本来、器を食卓に置いたまま口を近づける食べ方は無作法ですが、熱すぎたり、器が大きかったりする場合には例外とされています。食卓に置いて食べる場合は添えてあるスプーンで一口ずつ口元に運びます。右手ですくう場合には左手を添えるようにしましょう。万一こぼしても多少は冷めており、左手で受けられるからです。かまぼこ、ゆり根など、スプーンを使うには大きすぎる具は箸でとって食べましょう。スプーンは本来、卵液用です。



山本雅英よりひと言

プロ野球のペナントレースも終盤！

今年は、阪神・巨人・中日の三つ巴接戦でも白熱していますね！でも、クライマックスシリーズ優勝の値打ちが無いような気がします。これも時代の流れでしょうか・・・？このファンかって？（答）私は、昔の王・長嶋ファン！だったので自然とジャイアンツかなあ！？

左の写真は、八尾市刑部地内での下水切替工事中の1コマです。何とか機械が入ったので、掘削は助かりました。どんなに暑くても夏バテ知らず！でも、操作している私はバテぎみでした。（汗）もう暑いのは勘弁！



季節のMEMO

残暑

本来は立秋以降の暑さをいいますが、暦の上の立秋は夏の盛りであるため、残暑と呼ぶにはふさわしくありません。やはり、9月に入ってから暑さのほうが残暑と呼ぶのに合っています。残暑は夏の間より苦しく感じるものですがそれでも朝夕はさすがに秋を思わせる涼しさがあります。それと共に、空の様子も変わります。空気中の水蒸気やゴミのせいで白っぽく見える春や夏の空に比べ、秋は青みを増します。鰯(いわし)雲が浮かべば、いよいよ秋の訪れです。

ようやく実りの秋が訪れ、深夜の虫の音色を聴き、心癒されてまた、眠りに落ちる。いい季節ですよ！

あなたも秋を感じましたか？！夜の寝冷えにはご注意ください！

- 発行：株式会社エーケン
 - 担当：山本雅英
 - 住所：〒581-0883 八尾市恩智中町 2-125
 - TEL：072-943-6035
 - URL：<http://www.e-ken.co.jp>
- ホームページどしどし更新中ですよ！！是非一度覗いて下さいね！
- e-mail：m.yamamoto@e-ken.co.jp

エーケン

検索

書き込み、感想お待ちしております！

※配信の停止を希望される場合は、弊社までご連絡ください。