

2019 3月

# ユーカリ TOPICS

No. 221

発行元:(株)ピー・アンド・エス <http://www.pands.jp>  
参考文献のご提供はお断りしておりますのでご了承下さい。

\* ご自由にお持ち帰りください \*

びっくり？納得？

## お薬の名前の由来について

薬局でもらう色々な名前のお薬。由来が気になったことはありませんか？お薬の商品名は難しいカタカナが多く、覚えにくいという方もいらっしゃるかもしれません。しかし、製薬会社は皆様の健康を願って、色々な趣向を凝らして命名しています。由来を知れば、ご自分の飲んでいるお薬に、より親近感が湧くかもしれません。そこで今回は、ユニークな由来のお薬をいくつかご紹介致します。

睡眠剤	マイスリー	「私の眠り=MY SLEEP= <u>マイスリー</u> 」の下線部を取って
	リスミー	自然の睡眠リズム (Rhythm)に近い眠りをもたらすことにちなみリスミー (Rhythmy)
	ルネスタ	穏やかな日に夜空を見上げたら、月(ルナ)と星(スター)が見えませんか？
アレルギー剤	オノン	オノンの開発会社、小野薬品(オノヤクヒン)から
	アレロック	Allergy(アレルギー)症状をBlock(ブロック)することから
	ザイザル	「究極のアレルギー薬」という意味を込めて、アルファベットの最後=xyzと、アレルギー=allergyのalを組み合わせるXyzal(ザイザル)
解熱鎮痛剤	アンヒバ	解熱を意味するanti-fever(アンチ=反対・フィーバー=熱)から
	カロナール	「熱や痛みがとれて軽やかになる」という薬の効果から
胃腸薬	アシノン	胃酸分泌抑制剤なので、胃酸を示すacid(アシッド=酸)と、これがないという意味のnon(ノン=ない)を組み合わせる
	ガスコン	胃腸内のgass(ガス)を除去して、control(コントロール)することから

※名称の由来は必ずしも1つとは限りません。

ご紹介した以外のお薬でも「どうしてこんな名前なの？」と思われたらどうぞお気軽に薬剤師へお声かけください。

## 噛むことを意識していますか？

「8020運動」を知っていますか？

8020運動とは、厚生労働省と日本歯科医師会が提唱したもので、「80歳になっても20本以上自分の歯を保とう」といった運動です。親知らずを除いた28本のうち、少なくとも20本以上自分の歯があれば、ほとんどの食物を噛むことができ、おいしく食事をすることができるとされています。ぜひ自分の歯の健康を見直してみましょう。

どうして歯は大切なの？ 噛む8大効用を語呂合わせで覚えよう！

### 「卑弥呼(ひみこ)の歯がいーぜ」

#### ひ 肥満を防ぐ

咀嚼回数を増やすことで、満腹中枢が刺激され、食べ過ぎを防ぐことができます。よく噛むことこそダイエットの基本です。

#### み 味覚の発達

よく噛むことで、食べ物本来の味が分かります。薄味を心がけ、食材そのものの味を楽しみましょう。

#### こ 言葉の発音がはっきり

噛むことで口の周りの筋肉が使われ表情豊かな元気な顔に♪口をはっきり開いて話すときれいな発音で話せます。

#### の 脳の発達

脳細胞の働きを活性化！子供の知育を助け、高齢者は認知症の予防に大いに役立ちます。

#### は 歯の病気を防ぐ

噛むことで唾液がたくさん分泌され口の中をきれいにします。この唾液が細菌感染から歯を守り、虫歯や歯周病を防いでくれます。

#### が がんを防ぐ

唾液に含まれる酵素には、発がん物質の発がん作用を消す働きがあるとされています。そのためよく噛むことはがんの予防にもつながります。

#### いー 胃腸の働きを促進する

食べ物がきちんと咀嚼されていないと胃腸障害や栄養の偏りの原因につながります。消化酵素の働きが消化を助けてくれます。

#### ぜ 全身の体力向上と全力投球

ぐっと力を入れて噛みしめたいときに、丈夫な歯は必要不可欠！歯を食いしぼることで力が湧き、日常生活への自信も生まれます。

参考：公益財団法人8020推進財団

現代人は、咀嚼回数が少なく早食いになりがちです。食事に歯ごたえのある食材を使用したり、サラダにナッツを加える、食材を少し大きめに切るなど、咀嚼回数が増えるような工夫も大切です。よく噛むことはメリットがたくさん！今日から意識してみたいでしょうか？

食事に関するご相談を当薬局グループの栄養士が承っております。どうぞお気軽にお声かけください。