

# わたしの 健康とくすり

第97号



## 今月の内容

- 入院して何をするの?  
～糖尿病教育入院のお話～
- 縁起のいいお酒とおせち料理
- インフルエンザとそのお薬 PART2

## ロウバイ (ロウバイ科)

中国原産の木で、鑑賞用として各地で栽培されています。まだ他に花の少ない真冬に黄色い花を裸の枝に多数付けます。花は黄色で中心部が暗紫色で繊細工のような感じなのでロウバイの名が付きましたがウメとは関係のない植物です。蕾をゴマ油に漬けたものを軽い火傷に外用します。

写真・文 指田 豊

発行者 八王子薬剤センター  
東京都八王子市館町1097 電話0426-66-0931

2004年1月発行

協力 八王子薬剤師会 朝長 文彌 / 茂木 徹

97-2



## 疾患シリーズ

### 入院して何をするの？ ～糖尿病教育入院のお話～

いまや国民病と呼ばれる糖尿病。成人の1割以上が糖尿病であるといわれています。また糖尿病の発症は若年化しており、20代・30代で入院される方も珍しくなくなってきました。糖尿病の治療の目的は、血糖値を良好に保ち、網膜症・腎症・神経障害といった合併症を予防することにあります。場合によっては入院していただくこともあります。入院してくる患者さんから、よく「入院して何をするの?」とか、「何のために入院するの?」といった質問を受けます。そこで今回は、私たちの病院の教育入院についてお話させていただきたいと思います。

#### 1. 入院の目的

入院の主な目的は、血糖値を良好にコントロールしてもらうための方法を学んでいただくことにあります。血糖値をみる指標に、HbA1c（ヘモグロビンエーワンシー）という1ヶ月から2ヶ月前の血糖の平均値をあらわすものがあります。糖尿病の方は7%以下（血糖で言うと平均200mg/dl以下）が目標です。血糖値がうまくコントロールできない場合は、合併症が進行しやすくなるので、医師から入院をすすめられます。

#### 2. 入院中に行うこと

##### ①合併症の検査

採血や尿検査、超音波による画像診断などで、血糖値を下げるインスリンの働きや、糖尿病の他に病気が隠れていないかを調べます。また眼底や神経に異常がないか調べ、合併症が進んでいないか確認します。

##### ②血糖値のコントロール

入院中は1日3回ないし4回血糖を測ってもらい経過をみます。血糖のコントロールは基本的に食事と運動の量を調節することで行います。それでも血糖値がうまく下がらない場合は、内服やインスリンといった薬を使います。目標とする血糖値は人によって様々ですので医師に確認してみてください。

##### ③生活習慣の見直し

病棟では午前中にビデオ学習があり、ここで糖尿病における一般的な知識を身につけてもらいます。午後は日替わりで、医師・看護師・薬剤師・栄養士・運動指導士がそれぞれ担当する分野において講義を行っています。この講義は患者さんの家族はもちろん、外来患者さんも参加できます。

また、栄養相談や服薬指導・運動の仕方・生活上の注意点の話などを個別に行う時間を設けています。

##### ④退院の前に

退院が決まるとアンケートに答えてもらい、話が不十分であったところを補足します。また、退院後の目標を患者さんとともに考え、今後の励みにしていただいています。

以上、少しでも入院の雰囲気がかかっていたらうれしく思います。最近は糖尿病のことを知りたいといって入院してくる患者さんもいらっしやいます。何かご質問・不明な点がありましたら、気軽にお声をかけてください。

東京医科大学八王子医療センター  
D4病棟看護師 長谷川 直人



## ちょっとお耳を……

### 縁起のいいお酒とおせち料理

#### 【お屠蘇の効用】

元旦の朝に飲むお酒、お屠蘇（おとそ）。お屠蘇は無病長寿を祈るめでたいお酒です。正式には屠蘇延命散と言います。屠蘇庵という草庵の名前に由来して、邪気を払い、心身を目覚めさせ、よみがえらせるという意味があるようです。お屠蘇を飲む習慣は中国で始まり、日本には平安時代に伝わり、江戸時代に一般に広まりました。

お屠蘇は酒やみりんで生薬を漬け込んだ一種の薬酒で、多いものでは10種類の生薬が配合されています。一般的に薬店で売られている屠蘇散には6種類ほどの生薬が含まれています。調合の仕方によってはいろいろ差がありますが、その代表的な生薬と効能には次のようなものがあります。

百朮	オケラの根	健胃作用、利尿作用、鎮静作用、止汗作用	特異なおいがあり、味はわずかに苦い
山椒	サンショウの実の皮	健胃作用、抗菌作用	特異な芳香があり、味は辛く、舌を麻痺する
桔梗	キキョウの根	鎮咳去痰作用、鎮静鎮痛解熱作用、抗炎症作用、胃酸分泌抑制作用、抗アレルギー作用	わずかなおいがあり、あとで苦くてえぐい
桂皮	ケイヒの樹皮	健胃作用、血液循環促進作用	特異な芳香があり、味は甘く、辛い
防風	ボウフウの根	発汗作用、解熱作用、鎮痛作用、鎮痙作用	特異なおいと、わずかな甘味がある
乾姜	ショウガの根	健胃作用、嘔吐・悪心を止める作用、鎮通作用、鎮咳作用	特異なおいがあり、味は極めて苦い

これらの効能から考えると、お屠蘇には胃腸の動きをととのえ、血行を良くして、のどや気管支を保護して、風邪を予防する効果があるようです。さらに、みりんにはブドウ糖や必須アミノ酸、ビタミン類も含まれていて、アルコールは血行を促進する作用もあります。

#### 【おせち料理と健康】

ちなみに、お正月といえばおせち料理。ここで、代表的なおせち料理を考えてみます。

まず黒豆。黒豆には肌を美しくする良質なたんぱく質と、コレステロールや脂肪酸の増加を抑えるリノール酸やリノレイン酸、疲労回復に効果のあるビタミンBを豊富に含みます。さらに、きんごんは食物繊維やビタミンCがたくさん含まれています。ごまめ（田作り）は骨を丈夫にするカルシウムやミネラルも豊富。昆布巻きには食物繊維や、体内の代謝を活発にするヨードや、余分な塩分を排出し、高血圧を予防するカリウムも含まれています。こうしてみると、おせち料理も健康への近道かもしれませんね。

お屠蘇もおせち料理も飲みすぎ、食べ過ぎには注意しなければいけません。伝統的な食事で、幸福を祝いながら、健康的に新年を迎えるというのも素敵ではないでしょうか。

執筆薬剤師 旗野 道子

97-4



## おくすりQ & A

### インフルエンザとのお薬 PART 2

インフルエンザの薬と予防ワクチンについてはNo73で取り上げました。今回はその続きになります。

#### Q、インフルエンザと風邪の違いは何ですか？

A、インフルエンザは突然出現する発熱と咳です。インフルエンザは38～39℃以上の熱、頭痛、関節痛、筋肉痛などの全身の症状が強く、2～7日の発熱が続き、数日後からのどの痛み、鼻づまり、咳などの症状が出ます。基本的に流行性の疾患です。さらに、気管支炎、肺炎、小児では中耳炎、熱性けいれんなどを併発し、重症化することもあります。

ふつうの風邪の症状は、のどの痛み、鼻汁、くしゃみ、咳などが中心で、全身症状はあまり見られません。発熱もインフルエンザほど高くはありません。

#### Q、インフルエンザの薬はいつから飲み始めればよいですか？

A、インフルエンザはきわめて急性な疾患です。インフルエンザウイルスは症状発現の24時間前から急速に増え、症状は発病後48時間以内にピークに達します。つまり、インフルエンザウイルスは症状が出てから早めに増殖を抑える必要があります。インフルエンザにかかったら、抗インフルエンザ薬を発症からできるだけ早い時期に服用することで、治るまでの期間を短くすることができます。

#### Q、子供がインフルエンザになったのですが、解熱剤を使って良いですか？

A、解熱剤には、インフルエンザにかかっている時には使用を避けなければならない物があります。代表的な物が、アスピリン、エテンザミドなどのサリチル酸系鎮痛薬、シクロフェナクナトリウム、メフェナム酸です。インフルエンザ脳炎・脳症の発症の関連性や、小児ではライ症候群（急性脳浮腫・けいれん）が問題になっています。

医療機関で処方された薬は、医師が患者さんの状態を診て必要な薬を出しています。別の人に出された薬や、別の受診時にもらい使い残した薬を使用することはやめて下さい。

#### Q、インフルエンザとSARSの違いは？

A、SARS（重症急性呼吸器症候群）はSARSコロナウィルス、インフルエンザはインフルエンザウイルスによるもので、全く違うウィルスによるものです。初期症状は、突然の高熱、筋肉痛、全身のだるさなどとよく似ています。インフルエンザは感染してから1～3日で症状が出ますが、SARSは感染してから発症するまでに2～10日かかります。インフルエンザは通常1週間前後で治りますが、SARSの場合は、発熱は続き、発症後2週間頃から呼吸器症状が強くなります。

SARSの初期症状はインフルエンザと似ていて、単純に症状だけで区別することはできません。SARSが疑われるときには、実際にSARS患者と接触をしたかなどの情報が重要となります。

執筆薬剤師 阿部 令子