

わたしの 健康とくすり

第98号

今月の内容

- 生活習慣病＝運動不足病
- 花粉症の治療薬



バニラ（ラン科）

中央アメリカ原産のつる性のラン科植物で、熱帯各地で栽培されています。花は緑色で花の後に細長い実になります。この実を収穫し、発酵させるとケーキやアイスクリームに重要な香り成分のバニリンが生成します。薬として生理不順等に使われた記録がありますが、今はもっぱら食品用です。

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2月発行

協力 八王子薬剤師会 朝長 文彌 / 茂木 徹

98-2



疾患シリーズ

『生活習慣病＝運動不足病』

現代社会の生活スタイルはどんどん便利になっています。しかし、生活が便利になった代償に様々な健康上の弊害が出てきました。それがいわゆる生活習慣病です。生活習慣病には糖尿病、肥満、高血圧、冠動脈疾患（狭心症や心筋梗塞など）、痛風、腰痛症、肩凝り、睡眠障害など様々な疾患があげられます。これらのほとんどが食生活の乱れ、運動不足によって引き起こされるものです。今回は運動不足を改善するためにいくつかアドバイスをしたいと思います。

『身体活動をあげよう！』

運動にはいわゆるトレーニングジムで行なうようなスポーツと、日々の身体活動（家事、通勤通学の移動、入浴など）があります。現代人は後者の身体活動が減り、余暇の過ごし方もゲーム、インターネット、テレビ、映画など室内のものが多くなったために運動不足に陥っているといえます。

そこでまずは身体活動をあげるために生活習慣を変えるきっかけを作りましょう！家事労働が楽になった分、サイクリングや散歩の時間を作ってみてはいかがでしょうか？また、通勤や通学の移動手段が電車やバスでしたら、そこまでの歩行をちょっと遠回りして好きなお店や公園に寄り道してみてもいかがでしょうか？ポイントは決して無理をしない事です。折角身体にいい事をしているのですからその努力をストレスにしてしまっては元も子もありません。あくまでも楽しいイメージで！

『ストレッチのすすめ』

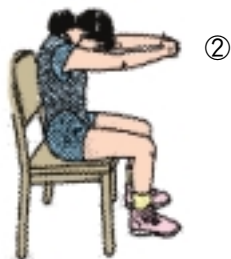
運動には大きく3種類、全身運動（ウォーキング、ジョギング、スイミング）、柔軟運動（ストレッチ）、筋力運動（ダンベル、ゴムチューブ、マシントレーニング）があります。この中で、特にお勧めしたいのはストレッチです。筋肉は使いっぱなしでは疲れて硬くなり、次の動作の時にスムーズに動かす事が出来ません。そこで疲れた筋肉を伸ばして休ませてあげる事が大切です。ストレッチは道具もいらず、どこでも誰でもいつでも出来、筋肉の質を良くして、しかも気持ちがいい！という事すぐめです。行なう時間はいつでもいいのですが、まずはお風呂に入って寝る前のリラックスした時間に始めてみて下さい。きっと次の日の目覚めに利き目を実感しますよ。右に椅子で行なうストレッチをいくつかお示しします。ゆっくり深呼吸しながら行なってみて下さい。

東京医科大学八王子医療センター
内分沁代謝科 北原 綾

椅子を使ったストレッチ体操
心地よく10秒間



脚を広げて背筋を伸ばす



息を吐きながら背を丸める



脇伸ばす



肩と脇



左右の体側部



背から腰部を伸ばす



脚を広げて腰を伸ばす



膝裏から下腿の背部



太ももの前

98-4



おくすりQ&A

花粉症の治療薬について教えてください。

花粉症の治療薬には、①抗アレルギー薬②抗ヒスタミン薬などがあります。また、重症度に応じて副腎皮質ホルモン薬が使われます。

①抗アレルギー薬（ケミカルメディエータ遊離抑制薬）：アレルギー反応を引き起こす「ヒスタミン」「ロイコトリエン」「トロンボキサン」などの物質が体内細胞から放出されるのを抑えます。効果が現れるまでに2～3週間以上かかるため花粉の飛散が本格化する前に使い始める必要があります。副作用として食欲不振などの胃腸障害が起こる場合があります。また、抗ヒスタミン作用を併せもつものもあります。

商品名：アレギサル、アレロック、インタール、ザジテン、エバステルなど

②抗ヒスタミン薬（ヒスタミンH₁受容体拮抗薬）：目や鼻の粘膜にあるヒスタミンの受容体に先回りしてふたをすることで、ヒスタミンが受容体と結合するのを防ぎ、くしゃみ、鼻水、鼻づまり、かゆみを抑えます。主な副作用に眠気があります。また、抗コリン作用もあるため、口が渇いたり、尿が出にくくなったり、眼圧が上昇することがあります。

商品名：ポララミン、タベジール、レスタミン、ペリアクチンなど

③副腎皮質ホルモン薬（ステロイド）：免疫や炎症を抑える働きがあり、くしゃみ、鼻水、鼻づまりのほか、目の症状も強力に抑えます。内服薬は、症状が重く、他の薬では効果が十分出ない場合に用います。点鼻薬や点眼薬などの局所薬は副作用が少ないため、よく使われます。

商品名：フルナーゼ点鼻液、アルデシンAQネーザル、リンデロン液、フルメトロン点眼など



花粉症の薬物治療は、日頃の症状の軽減（対症療法）、発作予防を目的とします。一時的に症状が軽快しても医師の指示なしに服用を中止しないようにしてください。また少しでも花粉を吸い込まないために、マスク、メガネの利用や帰宅時の手洗い、洗顔なども重要です。花粉症の症状やアレルギーについてはわたしの健康とくすりの第2号で紹介しています。自分でできる方法と医療機関での治療を組み合わせる花粉シーズンを乗り越えましょう。

執筆薬剤師 荻島 典子