

わたしの 健康とくすり

第99号

今月の内容

- 血糖値が高いといわれたら
- にがりについて
- 漢方薬について PART2



モクレン（モクレン科）

中国原産の落葉低木で、春に紫色の大きな花を付けます。この仲間の植物の蕾は筆の先のような形で、金色の毛に被われています。これを辛夷（シンイ）といい、蓄膿症や鼻炎に用います。しかし、文献にはあるものの、中国でも日本でも他の仲間を使い、モクレンはほとんど使いません。

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3月発行

協力 八王子薬剤師会 朝長 文彌 / 茂木 徹

99-2



疾患シリーズ

『血糖値が高いといわれたら・・・』

健康診断や職場健診、通院中の先生から「ちょっと尿に糖がでているね」「血糖値があがってきていますね」などと言われても、痛くも痒くもないので様子みようと思われる方は多いのではないのでしょうか。しかし、糖尿病はよっぽど悪くなつてからでないと症状が出てきません。

糖尿病とは、血糖値を下げるホルモンのインスリンが必要量より少なかったり、うまく働かなかつたりすることで、エネルギーが作られにくくなり、血液中の糖分が多くなる（血糖値が高くなる）病気です。血糖値が空腹時で126mg/dl以上もしくは食後2時間で200mg/dlを超える場合は受診が必要となります。よく世間では「贅沢病」などといわれがちですが、決して贅沢をしたからという訳ではなく、いろいろな原因があります。糖尿病は4つのタイプに分けられています。まず、自分の体でインスリンが作れずインスリン注射が必要な**1型糖尿病**、インスリンは出ているけれど食事や運動のバランスが悪くなり血糖値があがる**2型糖尿病**、**肝臓や膵臓の病気・ステロイドの薬などの影響で血糖値が高くなる糖尿病**、妊娠の時に血糖値が高くなる**妊娠糖尿病**です。

では、何故血糖が高くても症状がないのでしょうか？血糖値が高いと全身の血管にいろいろな影響を与えています。しかしその影響は何年か積み重なってはじめて症状がでてきます。まず細い血管に支障をきたし、神経障害（足先のしびれ感や冷えなど）、網膜症（眼の奥にある網膜の細い血管が詰まったり、出血したりする）、腎症（腎臓が老廃物をろ過しにくくなる）などが起こってきます。また大きい血管にも動脈硬化が進み、心筋梗塞や脳梗塞もおこすことがあります。残念なことにこれらの症状が出てからは、元に戻すことはできません。症状がないうちに定期的に受診をし、血糖値をコントロールすることが大切です。また、糖尿病網膜症も悪くなるまで症状がでにくいので、眼科も定期的に受診するようにしましょう。

日常の食事や運動・お薬のことなど糖尿病の治療をしていくにあたり心配になることや悩むこともあるかと思います。ひとりで抱え込まず患者会に参加したり、主治医や糖尿病療養指導士（糖尿病の勉強をしている看護師・栄養士・薬剤師など）に相談して下さい。

東京医科大学八王子医療センター 看護師
糖尿病療養指導士 坂山 光湖



ちょっとお耳を…… にがりについて

近頃、にがりという言葉がTVやお店で目にするがあると思います。にがりには便秘解消、美肌効果、ダイエット効果など様々な効果があるとされています。では、にがりとはいったいどのようなものなのでしょうか。

～にがりとは～

にがりは、海水を原料として作られます。海水を鍋で煮詰めていくと水分が蒸発するにつれて塩が固体となります。この塩を取り除いて最後にドロドロとした液体が残ります。これが「にがり」です。見た目は透明で「苦汁」と書き、そのままなめると文字通りとても苦い味がします。主成分はマグネシウム塩で、苦味をもつのでこの名前があります。その他塩化ナトリウム・塩化カリウム・塩化カルシウム・亜鉛・鉄・リンなどの様々な無機塩類（ミネラル）を含んでいます。にがりはマグネシウム塩、臭素、カリウム塩等の製造原料や豆腐製造の際の豆乳の凝固剤として用いられています。また、塩化マグネシウム（ $MgCl_2$ ）をにがりとすることもあります。

～にがりの摂取方法～

- お茶やコーヒー、味噌汁、スープに1滴
- 炊飯時に米1合に1滴
- 漬物を漬ける時に加える

など、ごく少量を味のある食べ物、飲み物に混ぜる方法があります。上限の目安は1日15～20滴程度です。

～摂取する前に～

様々な食効がいわれているのは、食品添加物として使用されている塩化マグネシウムではなく、天然産の「苦汁：にがり」であり、多くの微量成分が含まれていることを前提としたものです。多量に摂取すると軟便を引き起こし、塩分の過剰摂取につながる場合があります。特に腎臓病の人や透析中の人、炎症性の腸疾患の人などはご注意ください。妊娠されている方、病院にかかっている人は一度かかりつけの医師に相談してみるといいでしょう。

99-4



おくすりQ&A 漢方薬について PART2

漢方薬についてはNo24で取り上げました。今回はその続きになります。

Q、漢方薬に健康保険は使えますか？

A、漢方薬にも西洋薬と同じように、「一般用漢方製剤」と「医療用漢方製剤」があります。

「一般用漢方製剤」は医師の処方せんなしで薬局やドラッグストアで購入することができますが、市販薬なので**健康保険は適用されません。**

「医療用漢方製剤」は医師の処方により使われる漢方薬で、他の医療用医薬品と同様に医師の処方せんを保険調剤薬局に持って行くことで入手でき、**健康保険が適用となります。**漢方製剤には、「湯剤」「散剤」「丸剤」「エキス剤」などの種類がありますが、現在使われている医療用漢方製剤の多くは、顆粒状のエキス剤です。エキス剤は、生薬を煎じた液を濃縮したものを乾燥させ、インスタントコーヒーのように顆粒状にした薬です。エキス剤は煎じる手間がかからないため、簡単に飲めるようになりました。また、品質の保持に優れていることや携帯しやすいといった特長があります。

Q、漢方薬と民間薬はどのように違うのですか？

A、漢方薬は、天然物である生薬を複数、決められた分量で組み合わせた薬です。

生薬の多くは植物の根、茎、樹皮、果実、花などさまざまな部位から得られるもので、日常的に食品として使われているものもあります。例えば、ショウガの根は漢方ではショウキョウ（生姜）、アズノ種は漢方ではキョウニン（杏仁）と呼ばれ杏仁豆腐にも使われています。また植物以外にも、動物や鉱物から得られる生薬もあります。ウシの胆石であるゴオウ（牛黄）、貝のカキの貝殻であるボレイ（牡蛎）、大型哺乳動物の化石化した骨であるリュウコツ（竜骨）、石膏などが当てはまります。これらの生薬を組み合わせると薬となりますが、それぞれの組み合わせ（処方）には、葛根湯、小青竜湯などの処方名がつけられています。例えば、葛根湯という処方名は、葛根（クズの根）、桂皮、生姜、大棗（ナツメの果実）、甘草、芍薬、麻黄の七種類の生薬の組み合わせになります。

一方、**民間薬**は薬草を使用する点では漢方薬と似ていますが、基本的に薬草を一種類だけ使うもので、分量や使用方法などにも決まりはなく、下痢止めのゲンノショウコ、便秘や皮膚疾患にドクダミなど、経験による生活の知恵のような薬であると言うことができ、同じ薬草でも色々な効果を目的として使われることがあります。生薬には、漢方薬と民間薬の両方で使われるものもありますが、ゲンノショウコやドクダミのように民間薬のみで使われるものや、柴胡や麻黄など漢方薬のみで使われるものもあります。

執筆薬剤師 朝永 枝里子