

わたらの 健康とくすり

第101号



ニワトコ（スイカズラ科）

雑木林や小川の周りなどに見られる落葉低木です。春、若い枝の先に小さな花が群がって咲き、蕾のときは小さなカリフラワーのようです。枝葉を干したものの生薬名は接骨木（セッコツボク）で、粉にして水で練ったものや、煎じた汁を打ち身や捻挫の湿布薬にします。

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5月発行

協力 八王子薬剤師会 朝長 文彌 / 茂木 徹

101-2



疾患シリーズ

感染症は予防できる！

最近SARSやインフルエンザの流行で感染症を予防することの大切さが見直されています。SARS流行の際、テレビで放映された消毒風景や患者の隔離。果たしてこれらは効果があるものなのでしょうか？ 答えはNO！です。

皆さんは感染対策という言葉でどういうイメージの言葉が思い浮かびますか？

『靴の履き替え』『マスク』『患者の隔離』『環境の消毒』『手洗い』『うがい』ではないでしょうか？しかしこの中で根拠のある対策は半分しかありません。他の半分は見えない相手に対する恐怖心が生んだ産物、もしくはは何となく行っている慣習的なものでしかありません。

では正しい感染症予防とは一体どういうものなのでしょうか？

まず感染症がどうやって起こるのか説明しなければなりません。

感染症が成立するには3つの条件が必要です。

- ①病原体が存在する
- ②免疫（人の病原体に対する抵抗力）状態の低下
- ③感染経路（病原体が侵入してくる道）

感染症を予防する、という行為は言い換えればこの3つを1つでも阻止できれば良いわけです。日常生活で環境から病原体を完全に取り去ることは不可能に近いと言えます。感染症を防止するには、健康を維持することは勿論ですが感染経路をどうやってシャットアウトするかがポイントとなります。

では、感染経路とは一体どういうものなのでしょうか？下の表のようになります。

微生物の感染経路

感染経路	例
空気	結核、麻疹、水痘、带状疱疹
飛沫（唾など）	インフルエンザ、SARSなど多数
接触	多数
昆虫媒介	マラリヤ、日本脳炎など
一般媒介	食中毒など

この中で日常生活で問題となるのは**空気**、**飛沫**、**接触**です。

まず空気感染する微生物は実はごく限られていて（4種類）普通の免疫状態では発症しないか、1度罹患すると生涯免疫を獲得できるものが多いです。

また罹患している人とよほど長時間接触していないと感染はしません。

日常生活で問題となるのは飛沫と接触で毎年流行するインフルエンザや風邪と呼ばれるウイルス性の疾患もこれらが主な感染経路です。極端な言い方をすれば世の中の感染症はほとんどが飛沫か接触によるものなのです。

ではそれらを予防するにはどうしたら良いのでしょうか？主な対策は『手洗い』と『うがい』が中心となります。それぞれの効果を表にします。

手洗いとうがいの効果

対策	効果
手洗い	手指に付着した微生物と汚れを洗い流す
うがい	咽頭に付着した微生物を洗い流す

これは単純なことなのですが最も効果的です。

因みにマスクについては効果はあるかもしれませんが不完全かもしれません。過信するのは止めて微生物を直接洗い流すことのできる手洗いとうがいを心掛けるのが良いです。

皆さんも明日から手洗いとうがいをする習慣を心掛けてみましょう！

東京医科大学八王子医療センター
薬剤部 松永 宣史



ちょっとお耳を…… ～お酒に強い人と弱い人～

同じ量のお酒を飲んだ場合、水を飲んでいるように平然としている人もいれば、顔を真っ赤にして酔っ払う人もいます。この差は何が原因なのでしょう？どうやら肝臓での分解が関与しているようです。

〈肝臓での分解過程〉

お酒は肝臓にて、アルコール脱水素酵素（以下ADH）やミクロゾームエタノール酸化酵素（以下MEOS）により、アセトアルデヒドになります。このアセトアルデヒドは毒性を持ち、悪酔いや二日酔いの原因となっている物質です。しかし、このアセトアルデヒドもアセトアルデヒド脱水素酵素（ALDH）により酢酸になり、最終的には炭酸ガスと水になって体外に排出されます。

〈強弱を決めるのはALDH2〉

お酒の分解過程で、アセトアルデヒドという有害物質が出されるわけですが、お酒の強弱を決めているのは、そのアセトアルデヒドを分解する能力、つまりALDHの働きです。ALDHには「アセトアルデヒドが増えないと働かないALDH1」と「少量のアセトアルデヒドでもせっせと働くALDH2」があります。この二つのうち、ALDH2を多く持っているかどうかで、お酒に強いかわ弱いかが決まります。ALDH2は遺伝するものなので、お酒に強い弱いは生まれつきの体質なのです。

〈日本人はお酒に弱い？〉

下の表は、ALDH2が欠けている、又は働きが弱い人の割合を国別に示したものです。

ALDH2の低活性型の割合	
日本	44%
中国	41%
韓国	28%
中東	0%
アメリカ先住人	0%
西ヨーロッパ	0%
アフリカ	0%

（原田勝二、人類学雑誌VOL.99 No.2, 1991を改変）

個人差もありますが、日本人の約半数は生まれつき、外国人に比べお酒に弱いようです。

〈弱い人は強くならないのか？〉

お酒をアセトアルデヒドに分解するのは通常ADHで、ADHで処理し切れなかったものはMEOSにより分解されます。このMEOSは、お酒の量が増えると活性化する特性があるので、飲酒の頻度が多いと、強くなることもあります。ただこのMEOSを使いすぎることは、肝障害をおこしやすくなるので、もともと飲めない人が飲めるようになったというのは、体にとっては危険なことのようにです。

執筆薬剤師 依田 直樹

101-4



おくすりQ&A

「セントジョーンズワートとは どういうもの？」

Q. 最近、色々なサプリメントで見かけるようになったセントジョーンズワートとは一体どのようなものなのでしょうか？

（成分）

セントジョーンズワート（西洋第切草）は、ヨーロッパから中央アジアが原産のオトギリソウ科植物です。時期になると花びらの端に黒い点のついた黄色の明るい花を咲かせます。成分としてヒペリシン、ヒペルフォリンなどを含むハーブで、日本では健康食品として売られています。

（効能）

ストレスでうつ状態にある人は、脳内神経伝達物質のセロトニンの量が低下しています。セントジョーンズワートは、脳内のセロトニン濃度を上昇させる事で気分の落ち込みを改善させると言われており、軽度から中程度のうつ病に対して改善効果を持つため、ドイツではうつ病の薬として使われています。

（医薬品との相互作用）

セントジョーンズワートは薬物を代謝する酵素のCYP3A4や、消化管からの吸収や腎臓からの排泄に関わるP-糖蛋白質を増やすと言われています。その為、多くの薬物の効果を弱めてしまうので注意が必要です。

セントジョーンズワートを摂取する事で作用が弱くなってしまう医薬品の例をあげてみました。

分 類	商 品 名
抗凝血薬	ワーファリン
抗てんかん薬	アレピアチン、テグレトール、フェノバルビタール等
HIVプロテアーゼ阻害薬	インビラーゼ、ノービア等
免疫抑制薬	サンディミュン、ネオール、プログラフ等
気管支拡張薬	テオドール、テオロング等
強心薬	ジゴシン等

セントジョーンズワートは他の薬との飲みあわせが悪いものも多く、成分の作用がすべて解明されていない為、医師、薬剤師に相談して摂取する事が必要でしょう。

執筆薬剤師 長坂 美歩