

# わたらの 健康とくすり

第104号



## 今月の内容

- 血糖値を下げる飲み薬について
- 紫外線のはなし
- めまいの薬について

アサガオ（ヒルガオ科）

熱帯アジア原産の一年草で、日本には中国を経て伝わりました。はじめは薬用として栽培されていましたが、花が美しいので園芸植物として改良され、多くの品種が作られています。種子は激しい下剤で、妊婦が含むと流産する危険があります。有効成分は水に溶けないので、粉末を服用します。

写真・文 指田 豊

発行者 八王子薬剤センター

2004年8月発行

東京都八王子市館町1097 電話0426-66-0931

朝長 文彌/茂木 徹

協力 八王子薬剤師会

104-2



## 疾患シリーズ

### 血糖値を下げる飲み薬について —経口血糖降下剤—

#### 『なぜ、糖尿病の治療に薬が用いられるのでしょうか？』

まず原点として知っていただきたいことは、糖尿病の治療の目的は、よりよい血糖コントロールを継続することによって、糖尿病の合併症（神経障害や網膜症や腎症など）を防いだり、合併症そのものの進行を防ぐことにあります。

もし薬が必要となっても、よりよい血糖コントロールを保つことができれば、食事や運動療法だけでよいコントロールを続けている人と同じと考えられます。逆に、薬を飲んでいなくても血糖コントロールがよくなければ、合併症が起きやすくなってしまいます。薬のあるなしではなく、血糖コントロールの良し悪しがすべてなのです。

#### 『飲み薬は、一生飲み続けなければならないのですか？』

糖尿病の飲み薬を飲んだからといって、糖尿病そのものが治るわけではありませんので、薬は継続して飲み続けることが必要です。ただ、食事療法や運動療法や生活習慣の改善に取り組むことで、薬を飲む量や飲む回数が少なくなったり、弱い薬に変更したり、ときには薬がいらなくなることもあります。

#### 『なぜ、薬の飲み方に細かい注意が必要なのですか？』

どんな薬でも、薬は飲むタイミングによって効き方が異なります。特に血糖降下剤では重要です。指示された通りに飲まないで、薬の効果が出なかったり、逆に低血糖などの副作用が起きやすくなったりします。例えばグルコバイ錠とかバイスン錠と呼ばれる $\alpha$ -グルコシダーゼ阻害剤という薬は、食事の後に薬を飲んでも効果はありません。

最近では、血糖を下げる飲み薬には、多くの種類があり、いろいろな薬を組み合わせで治療するケースも増えてきましたので、それぞれの薬を正しく服用することがより重要になってきました。



現在お飲みの薬に関して、「なぜ、この時間・タイミングに飲まなければならないか？」を、薬の働きも含めて是非興味をお持ちになられることを切に望みます。

東京医科大学八王子医療センター薬剤部 井上 岳



## ちょっとお耳を…… 紫外線のはなし

太陽の光がまぶしい季節です。毎日無意識に浴びつづけている紫外線は、体にどのような影響を与えているのでしょうか？

### 【シミ・シワをつくり、老化を早める】

シミ・シワの80%は紫外線のしわざ。紫外線には、UV-A、UV-Bの2つのタイプがあります。強い日差しに直接当たらなくても、曇った日や、室内にいても窓越しに浴びてしまうタイプのもので、シミ・シワの原因といわれています。またUV-Aは曇りでも晴れでも量が変わらないので、気づかないうちにお肌がポロポロに…ということもあるかもしれません。

### 【皮膚がんのもと】

もともとガンとは遺伝子の異常によって起こるもの。日焼けを繰り返すことで、たびたび遺伝子が傷つき、細胞に突然変異が起こるためガン細胞が発生します。

### 【白内障を引き起こす】

白内障とは目のレンズの役割をしている水晶体がにごり視力が低下してしまう病気です。紫外線が当たると、水晶体の主な成分であるたんぱく質の変性が進み、弾力性や透明性が低下して白内障が引き起こされます。

### 【紫外線の長所】

しかし、日差しを浴びることは悪いことばかりではありません。スポーツ、散歩、日向ぼっこをするなど、日光の下にいただけでリラックスしたすがすがしい気分になれるもの。それだけではなく、太陽の光を浴びるとビタミンDの合成が促進され、カルシウムの吸収を助けるので、骨が強くなるのです。また、紫外線が当たると皮膚の表面にメラニンという褐色の色素が作られ、これが表皮の細胞を覆うことで、紫外線が皮膚の細胞のDNAを傷つけるのを防いでくれます。



### 【紫外線対策】

外出する時の服装を見直してみましょう。服や帽子の色は黒が一番。襟のある服を身につける、素足を控えるなど、肌の露出を少なくすることがポイントです。また、栄養をたっぷり取って紫外線のダメージを受けない体づくりをするのも有効。ビタミンC、E、B<sub>2</sub>、β-カロテン、亜鉛、セレン、L-システインはいずれも紫外線対策に非常に有効な栄養素とされていますので、すすんで摂るように心がけてみてください。「肌の日焼け」については42号の2ページにも取り上げてありますので参考にしてください。

浴びすぎず、避けすぎず、紫外線と上手につきあって、いつまでも丈夫で健康な体を維持していけるといいですね。

執筆薬剤師 新井 恵子

## 104-4



## おくすりQ&A

### めまいの薬について

#### 【めまいとは】

めまいは体のバランスを保つ仕組みのどこかに異常が生じるために起こります。

#### 【体のバランスを保つ仕組み】

目からの情報、耳からの情報、体の奥の筋肉・関節からの情報の3種類の情報が前庭神経によって小脳に伝えられ、統合されます。統合された情報は脳から体の各部に伝えられ、バランスを保っています。

#### 【めまいの薬】

めまいの薬物治療は、症状を抑える対症療法が中心です。

・ **抗めまい薬**：耳の中で平衡感覚をつかさどっている三半規管に栄養を送る血管や小脳に栄養を送る血管がストレスなどで収縮するとめまいが起こります。抗めまい薬は、内耳の血液循环を改善させたり、前庭神経の興奮を抑えたりする作用を持っています。具体的には、アデノシン三リン酸二ナトリウム（商品名：アデホス）、塩酸ジフェニドール（商品名：セファドール）、カリジノキナーゼ（商品名：カリクレイン、カルナクリン）、メシル酸ベタヒスチン（商品名：メリスロン）などがあります。また、ジフェンヒドラミン・ジプロフィリン（商品名：トラベルミン）のように神経伝達物質（ヒスタミン）の働きを抑え、吐き気や嘔吐を抑える作用を併せ持つものもあります。副作用として眠気や口の渇きがあります。

・ **炭酸水素ナトリウム**：日本では古くから最もよく使われている薬です。めまいを抑える効果は優れていますが、作用機序はよくわかっていません。注射で用います。

・ **抗悪心・嘔吐薬**：めまい発作に吐き気や嘔吐を伴うことが多くあります。ドンペリドン（商品名：ナウゼリン）、プロクロルペラジン（商品名：ノバミン）などは神経伝達物質（ドパミン）の働きを抑えて制吐作用を発揮します。副作用として下痢などがあります。

・ **副腎皮質ホルモン**：突発性難聴ではほとんどの患者さんに対して、メニエール病（「わたしの健康とくすり 第43号」）、前庭神経炎では症状のひどい患者さんに対してプレドニゾン（商品名：プレドニン）などが抗めまい薬と併用して使われます。

・ **利尿薬**：尿の出をよくすることで体内の余分な水分を排泄する薬です。メニエール病では内耳のリンパ液が過剰になっているのでイソソルビド（商品名：イソパイド）などの利尿剤を用いて内リンパ水腫を軽減します。

この他、抗不安薬や自律神経調整薬、抗うつ薬を併用することもあります。

急にめまいが起こると不安になりますが、慌てずに、座ったり横になったりして症状が落ち着くまで待ちましょう。ストレスや循環障害による一過性のめまいは基本的に心配ありませんが、同じような生活を続けているとめまいを繰り返す可能性があります。生活習慣を見直して、ストレスをためない生活を心掛けましょう。

