

わたらの 健康とくすり

第107号



今月の内容

- 八王子薬剤センター薬局
ホームページ
- きのこの健康効果
- 痛風の薬について

ハトムギ（イネ科）

東アジア原産の一年草で、日本でも栽培されています。よく似た植物にジュズダマがありますが、ハトムギの果実はジュズダマほど硬くなく、爪で潰すと割れます。殻付きのまま、または種子のみにした薏苡仁（よくいんにん）を民間で、しみ、そばかすを消したり肌をきれいにする目的で服用します。

写真・文 指田 豊

発行者 八王子薬剤センター

2004年11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

107-2



八王子薬剤センター薬局 ホームページについて

インターネットという言葉が新聞やテレビでも当たり前のように目にするようになりました。総務省の情報通信白書平成16年版によるとインターネット普及率は60.6%で国民の6割がインターネットを利用している計算になるそうです。当薬局でもこのインターネット利用者に向けてホームページを開いています。「八王子薬剤センター薬局」と検索するとすぐに探せます。URLはwww.pharma802.comです。

このホームページでは薬局紹介、お薬相談のほか、今まで発行した「わたしの健康とくすり」の執筆内容一覧もご紹介します。ホームページ最初のページの左側にある「独自の情報誌」(図.1)を選択して下さい。患者さん向けの情報誌紹介の中に「わたしの健康とくすり」(図.2,3)の執筆内容一覧があります。ここでは、今までにどんなことが取り上げられてきたかを確認することができます。一部分ご覧いただけるものもご紹介しますので是非当薬局のホームページを一度見に来てください。



図.1 薬局ホームページ表紙

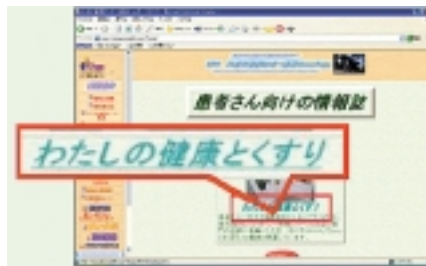


図.2 独自の情報誌紹介ページ



図.3 ホームページ上で見ることのできる「わたしの健康とくすり」



ちょっとお耳を…… きのこの健康効果

秋もすっかり深まり、お鍋のおいしい季節になってきましたね。そこで今回はお鍋には欠かせない、「きのこ」の健康効果について注目してみましょう。

★生活習慣病の予防に

きのこ類の食物繊維には、腸内での過剰なコレステロールの吸収を防ぎ、血中のコレステロール値を下げる効果があるといわれています。特にシイタケに含まれるエリタデニンという成分には血中コレステロール値を下げ、血流をスムーズにして血圧を低下させる効果が期待できます。

また、きのこ類は抗酸化作用を示すことから、食生活の変化に伴い酸性食品を摂取する機会が増えてきている現代社会において生活習慣病を予防するための最適な食品ではないでしょうか。

★ビタミンDで丈夫な骨に

体内でのカルシウムの吸収、骨へのカルシウムの吸着などに大きな役割を果たしているのがビタミンD。ビタミンDはきのこ類、魚介類、卵類に多く含まれています。骨密度の低下に伴い骨がもろくなり足腰の痛みや骨折しやすい状態にある「骨粗鬆症」を予防するには、適度な運動と、カルシウムの多い食品、きのこ類などのようにビタミンDを多く含んだ食品を摂取することが望まれています。



★抗腫瘍効果

近年アガリクスのもつ抗腫瘍効果が話題になっていますが、これはアガリクスに含まれるβ-グルカンという成分が関与していると言われています。量の違いはありますがほとんどのきのこ類にβ-グルカンが含まれています。このβ-グルカンは直接がん細胞を攻撃するのではなく、がんに対して強い抵抗力を発揮してがんの発現を防いでいるのです。



★美容に

きのこ類は、カロリーが低いうえに食物繊維が豊富です。きのこ類のように食物繊維を多く含む食品を摂取することでお肌の大敵である便秘を予防すると共に、低カロリーであることからダイエット効果も期待できます。



おいしくて健康的な食生活に「きのこ」を活躍させてみてはいかがでしょうか？

執筆薬剤師 北山 朋子

107-4



おくすりQ&A

痛風の薬について

●痛風とは…

血液中の“尿酸”という物質が過剰に増える状態を「高尿酸血症」と言い、血液1dl(100ml)中に含まれる尿酸の量が7mgを超えると「高尿酸血症」と診断されます。

「痛風」は溶け切らずに残った尿酸が結晶を作るために起こる病気です。例えば、関節に結晶がたまると、炎症が引き起こされ、「痛風発作」と呼ばれる激しい痛みが起きます。

●痛風治療に用いられる薬

痛風に用いられる薬は大きく分けて、「痛風発作を抑える薬」、「尿酸値を下げる薬」、「尿酸を溶けやすくする薬」の3つになります。

①痛風発作を抑える薬

非ステロイド性消炎鎮痛薬……関節の炎症を抑えて、痛みや腫れ、熱などを取り除く働きがあります。

副腎皮質ホルモン薬……炎症を抑えて、痛みや腫れ、熱を取り除く薬です。非ステロイド性消炎鎮痛薬より強力です。

コルヒチン……痛風発作の予防薬で、疼痛や炎症を軽減する薬です。発作の(商品名:コルヒチン) 前兆期に使用します。

②尿酸値を下げる薬

尿酸排泄促進薬……腎臓でろ過された尿酸が再吸収されるのを抑えて、尿酸の排泄量を増やします。

ベンズプロマロン(商品名:ユリノーム) プロベネシド(商品名:ベネシッド)

尿酸生成抑制薬……肝臓で尿酸を合成するのに必要な酵素の働きを阻害して、肝臓で尿酸がつくられるのを妨げる働きがあります。

アロプリノール(商品名:サイロリック)

③尿酸を溶けやすくする薬

尿アルカリ化薬……尿をアルカリ性に傾けて、尿酸を溶けやすくする薬です。

クエン酸カリウム配合剤(商品名:ウラリットーU)

炭酸水素ナトリウム(重曹)

食品にも尿を酸性化するもの(肉類・魚介類・卵)や、アルカリ化するもの(海藻類・野菜類・大豆製品)があります。尿を酸性化する食品の取り過ぎに気を付けましょう。また、尿酸は“プリン体”という物質が代謝されてできるものなので、プリン体を多く含む食品の取り過ぎにも注意が必要です。プリン体を多く含む食品にはレバー・干物・いわしなどが多くあり、アルコール飲料ではビールに多く含まれています。

しかし、プリン体を含むものばかりに注意するのではなく、栄養のバランスのとれた食事をするよう心がけましょう。



執筆薬剤師 山下 絵美