

わたらの 健康とくすり

第110号



今月の内容

- 看護という文字
- キャベツの魅力
- 帯状疱疹とのお薬

ユキノシタ（ユキノシタ科）

山の湿った岩の上に生える多年草で、鑑賞のため庭にも植えられます。初夏に咲く花は小型ながら濃紅と黄色の斑点があって美しいです。葉の絞り汁は民間で中耳炎や腫れ物に外用しましたが、今は中耳炎ならまず現代医療で治すべきでしょう。葉の片面に衣を付けててんぷらにして食べることも出来ます。

写真・文 指田 豊

発行者 八王子薬剤センター

2005年2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

110-2



疾患シリーズ 看護という文字

医療センターにはときどき中学生や高校生が課外授業として訪れることがあります。

看護師の仕事を実際に見ていただきますが、その時、はじめに看護という言葉の意味について伝えることにしています。

看護の「看」という字は手と目で作られています。手でふれよく患者様をみましょうというのが「看る」という意味であること。そしてこの手には大きな力があることをいいます。

その例として母親に子供がおなか痛いと言った時を思い出してみましょう。

母親が「そう、何処がいたいのか？ここなのね。どう…？」と手でおなかのあたりをさすっている間に不思議と痛みが和らいだ経験があると思います。

体のどこか痛いときに私たちは無意識に痛みのあるところを手で触ります。それは**痛みの確認**と**癒し**の2つの意味があるからです。

患者様に看護師が触ることは、痛みの部位はどこか、体温はどうか、緊張感があるか、湿潤しているか、腫れているか、ふるえはあるか、筋力が低下していないかなどを判断する意味があります。

そしてもうひとつは私たちの体温や気持ちが患者様に伝わり安心感を与えます。これが看護師の持つ手の力であることを言います。

そして看護の「護」という文字についてですが「まもる」という意味です。その字の中に「言」が入っていることに大きな意味があると私は考えています。

大変難しいことですが、言葉でまもるのです。言葉は薬になります。

相手にとって薬になるような言葉かけができることが看護師という仕事です。それには患者様のことを良く知らないとできませんが、私は患者様に教えられながら大きくなるのだと思っています。

学生に話をしながらもこのことは何年たってもその意味を忘れてはいけないことで、看護の原点であると考えています。



ちょっとお耳を…… キャベツの魅力

葉類の代表的食材でもあるキャベツ。しゃきっとした歯ごたえにあの甘み。それでいて全く癖がない。この時期食べる頻度も多く価格もお手ごろ。今回はそのキャベツにスポットを当ててみましょう。

〔選び方〕

新鮮なものは外側の葉の緑色が濃く、花びらのように厚く反り返っているのが特徴。見た目よりも重く、切り口がみずみずしいものを選ぶようにします。半分に切ったものは、芯に近い葉まですき間のないものが良質です。

〔栄養面の特徴〕

ビタミンCが多く、特に外側の葉と芯に近い葉に豊富です。ビタミンCには抗酸化作用や鉄の吸収をよくしてくれる働きがあります。外側の緑の濃い葉にはベータカロテン(体内でビタミンAに変わる)も含まれており、皮膚や粘膜を保護する手助けをします。また、胃腸障害に効用があるビタミンUも含んでいます。食物繊維も豊富なので便秘がちのかたにもGood。

〔効率のよい食べ方〕

キャベツの魅力はなんといってもビタミンC。ビタミンCは水、光、熱などに弱いビタミンなので、保存中、調理中にかなり失われていきます。効率よくとるためには、生、またはサッとゆでてカサを減らし、お浸しやサラダにしてたっぷりするのがおすすめです。

あなたも旬の食材キャベツを食べて、体の中も外もきれいにしてみませんか？

■キャベツの栄養価 (100g中)

| | |
|-------|-----------|
| エネルギー | 24 (kcal) |
| ビタミンC | 44 (mg) |
| 食物繊維 | 1.9 (g) |



執筆薬剤師 添石 遼平

110-4



おくすりQ&A

带状疱疹とそのお薬

Q:带状疱疹とは

A. 带状疱疹は、子供の頃にかかった水ぼうそうのウイルス（水痘・带状疱疹ウイルス）が、神経の根元の「神経節」の細胞に潜んでいて、体力の低下などをきっかけに活性化して起こる病気です。神経節に潜んだウイルスは、普段は免疫の力で抑えられていますが、疲れやストレスによって免疫の力が低下すると増殖し始めます。

[どんな症状がみられますか]

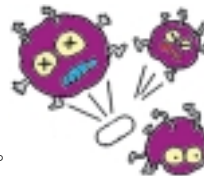
带状疱疹の症状には、「皮膚症状」や「神経痛」がみられます。頭、顔面、胸、背中、おしり、下肢などに多く発症します。まず、赤みを帯びた小さな水疱（水ぶくれ）の群れが痛みを伴って1本の神経の領域に沿って帯状に広がります。7～10日目位がピークで、やがて水疱はかさぶたになり2～3週間ほどで治ります。

[带状疱疹の治療]

带状疱疹の治療には、次のような薬が使われます。

①急性期の治療の例

- ・抗ウイルス薬……ウイルスの増殖を抑える働きがあります。
アシクロビル（商品名：ソビラックスなど）
塩酸バラシクロビル（商品名：バルトレックス）



②神経痛の治療の例

- ・非ステロイド系消炎鎮痛薬……炎症を抑えて、痛みを取り除く働きがあります。
- ・ビタミンB₁₂製剤……末梢神経の働きを改善します。
メコバラミン（商品名：メチコバル）

他にも、痛みを抑える目的で抗うつ薬や抗てんかん薬を使用する場合があります。外用薬では、腫れや痛みを抑える目的で非ステロイド系消炎鎮痛薬、細菌による二次感染やその予防に抗生物質が使われています。

[後遺症ってありますか]

带状疱疹の皮膚症状や痛みは、適切な治療を受ければ2～3週間で治ります。しかし、神経痛などの後遺症が残る場合があります。水痘・带状疱疹ウイルスは、体内で活性化して増殖し始めた時から、神経を破壊していきます。ですから、神経の破壊を少なくするためにはできるだけ早く治療を開始することが大切です。また、治療中は安静にすることを心掛けましょう。

執筆薬剤師 阿部 芳世