

わたらの 健康とくすり

第111号



今月の内容

- 看護師になるには
- 食酢とは?
- COPDってどんな病気

タンポポ（キク科）

日本在来のタンポポのほかに、各地で写真のようなセイヨウタンポポが増えていますが、実際は日本に生えるセイヨウタンポポの殆んどは在来タンポポとの雑種です。根は苦く、苦味健胃薬にするほか、焙じてタンポポコーヒーを作ります。催乳薬にするというのは切ると乳液が出ることからの類推でしょうか。

写真・文 指田 豊

発行者 八王子薬剤センター

2005年3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

111-2



疾患シリーズ 「看護師になるには」

今回は「**看護師になるにはどうしたら良いか**」についてお話しします。看護師になるためには高校卒業後、専門学校の看護学科か短期大学または、大学の看護学科に進学します。3年ないし4年間の学生生活の後、卒業資格を取得することが看護師の国家試験受験資格となります。毎年2月下旬に国家試験が行われ3月下旬に可否の発表があり、4月に晴れて看護師となります。（准看護師の資格を取得した後、進学する場合があります）

看護学生時代は、一般教養科目・専門科目・専門基礎科目といった看護師に必要な学習をします。また、専門科目では学内での演習や病院（保育園・老人保健施設などを含む）での臨地実習を経験します。

どのような人が看護師を目指し進学するかといえば・・・少し前までは「**白衣の天使に憧れて**」とか「**キャンディキャンディを観て**」とか「**人の役に立つ仕事をしたい**」と言う理由が大半を占めていました。が、最近では「**大学進学を決めるときに、学部のひとつとして看護学部を選択**」や「**就職に困らない**」などの理由が増え来ています。また、高校卒業後の18歳の方だけではなく、就職経験のある社会人の入学も増加傾向にあります。同様に、女子だけではなく近年は男子の入学も増加傾向にあります。

看護を学びたいと考えた理由や年齢・性別に関係なく、3～4年間の学生生活を過ごす中で皆、「**看護の楽しさ・喜び・難しさ**」を実感して、立派な看護師に成長していきます。

次回は看護学生の臨地実習についてお話しします。

八王子医療センター 看護部 森田 夏代



ちょっとお耳を…… 食酢とは？

家庭の台所に必ず常備されている調味料“さ（砂糖）・し（塩）・す（酢）・せ（醤油）・そ（味噌）”。ではお酢は、私たちの体に取り込まれて、どのような効果をもたらしてくれるのでしょうか？

○お酢はどうやってできるの？

食酢とは、酢酸が主成分のお酢のことで、食酢はアルコールに酢酸菌を作用させ時間をかけて作った醸造酢と、酢酸の原液を薄めて調味料を加えた合成酢に分けられます。家庭で使用している市販のお酢の99%が醸造酢で、醸造酢は以下にあげるような疲労回復など様々な働きをするといわれています。

食酢の主成分は酢酸ですが、クエン酸、リンゴ酸等の多くの有機酸や糖分が含まれていて、まろやかさや味わいを出しています。

○お酢の力

- ・ 殺菌効果 — お酢の強い酸性によって、微生物の活動、増殖を抑えて殺菌効果を示します。
- ・ 疲労回復 — 肩がこったり、疲労を感じるのは体内に乳酸という疲労物質がたまることにより起ります。酢に含まれる酢酸など多くの有機酸が、この乳酸を分解することによって疲労を妨げてくれます。
- ・ 食欲増進 — お酢の酸味による刺激で食欲を増進させ、酢酸やクエン酸が胃腸を刺激し消化液の分泌を促進してくれます。
- ・ 減塩効果 — お酢をいれることで塩気を感じるため、通常よりも少ない塩の量ですみます。減塩食で高血圧の予防にもつながりますね。

○料理のポイント

肉料理にお酢を使うと、お酢が肉のたんぱく質に働きかけて肉を柔らかくしたり、お酢の主成分である酢酸が魚の臭みの原因物質と結合してにおいを消す、また油っぽい料理にお酢を加えることによって、油の粒がお酢によって小さく分散して油っぽさを抑えてくれるなど、お酢はいろいろところで役に立ちます。

お酢の主成分である酢酸は、熱によって蒸発しやすいので煮物等で最初から入れるときは多めに入れた方がよいでしょう。

○お酢もいろいろ

最近、スーパーで様々な種類のお酢をみかけますが、それぞれ原料が違います。

- ・ 黒酢 — 米や麦から作った酢を熟成させたもので、こくのある豊かな風味がある
- ・ リンゴ酢 — りんごの果汁から作られていて、他の酢よりもアミノ酸が少ないため軽い酸味が特徴で、ドレッシングやドリンクに適している
- ・ もろみ酢 — 焼酎のもろみから作られていて、主成分はクエン酸です。

原料由来の独特な風味があるので、自分にあったお酢を探してみるのもいいですね。お酢をとって疲れ知らず！健康で元気な体づくりに、お酢を少しずつ食事に取り入れてみてはいかがでしょうか？

111-4



おくすりQ&A

COPDってどんな病気

COPD（シーオーピーディー）は、英語の Chronic（慢性）Obstructive（閉塞性）Pulmonary（肺）Disease（疾患）の略で、「慢性閉塞性肺疾患」と呼ばれます。COPDは、セキやタン、息切れが主な症状で、「慢性気管支炎」と「慢性肺気腫」のどちらか、または両方によって肺への空気の流れが悪くなる病気です。喫煙が最大の原因で別名タバコ病ともいわれています。患者の90%以上は喫煙者です。

●治療は？

COPDは進行性の病気です。現在のところ、COPDを根本的に治す治療法はありません。しかし、早期に診断を受けて治療を開始すれば、呼吸機能の低下を食い止められ、健康な人と変わらない活動的な生活を続けることができます。つまり、COPDの治療において重要なことは「今より悪くしないこと」です。

COPDの進行を止める唯一で最良の手段は**禁煙**です。症状に合わせて**薬による治療**も行います。

薬物治療の中心は、収縮した気道を広げて呼吸を楽にしてくれる**気管支拡張薬**です。抗コリン薬、 β_2 刺激薬、テオフィリン製剤があり、効果が高く副作用の少ない吸入薬が主に使われます。

種類	作用	剤形	注意
抗コリン薬	気管支の収縮を予防し、タンの分泌を抑える。COPDの安定期の管理に最適。	吸入薬 短時間作用型 商品例：アトロVENT （1日3～4回吸入） 長時間作用型 商品例：スピリーバ （1日1回吸入）	緑内障と前立腺肥大症の方には使用不可。
β_2 刺激薬	狭くなった気管支を広げ、空気の通りを楽にする。一般に内服薬より副作用が少ないので吸入薬や貼布薬が処方されることが多い。	吸入薬 短時間作用型 商品例：サルタノール （呼吸困難などの急性症状発現時） 長時間作用型 商品例：セレVENT （1日2回吸入） 貼付薬 商品例：ホクナリンテープ 内服薬 商品例：メブチン	心悸亢進などの副作用が起ることがあり、高血圧や心疾患、甲状腺機能亢進症、糖尿病の方は注意が必要。
テオフィリン製剤	気管支を広げる作用や呼吸筋力の増強効果。	内服薬 商品例：テオドール	全身的な副作用（気分が悪くなるなどの消化器症状など）が多い。他の薬剤との相互作用も多い。

他にも症状によってはタンの排出を促す**去痰薬**が処方されます。また、急性増悪を起こした場合は、**ステロイド薬**や**抗生物質**などを短期的に服用します。さらに、症状やQOL（生活の質）の改善、合併症の予防と治療、急性の病気やインフルエンザの予防などのさまざまな観点から、**運動療法**や、**酸素療法**、**外科療法**などを組み合わせて管理します。

●「階段の上り下りがキツイ」、「セキやタンが多くなった」、などといった身体の変化を、年齢のせいと見のがしていませんか？同世代の他の人よりも「息切れしやすい」と感じていませんか？COPDは、ゆっくり進行する慢性病ですから、なかなか気づきにくく、気がついたときには重症になっている場合がほとんどです。定期的に検診を受けて呼吸機能をチェックするとともに、気になる症状があったら、早めにかかりつけの医師に相談しましょう。

執筆薬剤師 増子 由紀