

わたらの 健康とくすり

第117号



今月の内容

- 点眼薬（目薬）について
- カルニチンとは？
- 更年期障害とは？

キキョウ（キキョウ科）

北海道から九州に野生している多年草ですが、最近は野外には少なくなりました。山上憶良の歌に出てくる秋の七草あきかづさの朝貌あさがおはキキョウのことです。根はトラジの名で韓国で食用にされます。また、根は薬としても重要で、西洋医学では鎮咳・去痰薬として使い、漢方では排膿薬として、化膿性疾患に使います。

写真・文 指田 豊

発行者 八王子薬剤センター

2005年9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

117-2



疾患シリーズ

点眼薬（目薬）について

これまでに点眼薬を使用したご経験はありませんか？今回は、点眼薬の正しい使い方、使用時の注意点などについてお話ししたいと思います。

点眼の正しい手順とは！

1. 始めに手指を石鹸などできれいに洗いましょう。手には見えないバイ菌がたくさんいます。
2. 顔を上方に向け、人差し指で下まぶたを引き、容器の先が目やまつげに直接触れないように1滴点眼します。
3. 目頭を軽く押さえ、まばたきをしないでしばらくの間（約1分間）目をつぶります。
4. あふれた点眼液は、清潔なガーゼやティッシュなどで軽く拭き取ってください。

ところで、点眼する量を増やすと効き目が良くなると思っている方はいませんか？実は、一度に何滴点眼しても効き目は変わりません。余分な薬は目の外にあふれるか、もしくは鼻涙管というところを通して流れてしまいます。

「うまく1回で目の中に入らないんだよ。」という方いませんか？そのような方のために、**簡単でうまく点眼する方法**をご紹介します。

□げんこつ法（難しくはありませんが、慣れが必要。詳しいやり方を薬剤師に聞いてみましょう。）

- ①点眼薬を持たない方の手でげんこつを作ります。
- ②げんこつを点眼する方の目の下にあって、下まぶたを引っ張ります。
- ③点眼薬をもうひとつの手の指先でつまみ、げんこつの上のせて点眼します。

□点眼補助器

薬局・薬店でよく売られているのは、カップのようなものに点眼容器を固定するタイプです。目の真上にかぶせて点眼するだけで、目の真ん中に点眼薬が入ります。その他にも、握力の弱い人用に点眼容器を挟み込むものなどがあります。補助器といっても高価なものではなく、500円程度で購入できるものが多いです。

☞注意点は？

同じ目に2種類以上の点眼薬を使用する場合もあります。このような場合それぞれの点眼薬を続けて点眼してしまうと、薬液がお互いに薄め合い、流し合って効き目が十分に発揮されない可能性があります。このようなときには、**3～5分程間隔をあけて**点眼しましょう。しかし、点眼薬の中にはより長く間隔をあげる必要があるものや、点眼する順番を最後にしたほうが良いものもありますので、薬剤師に確認しましょう。また、同じ症状であっても、家族や友達など他の人の使っている点眼薬は使わないで下さい。

点眼薬には多くの種類があります。またその点眼薬の特徴によって、使用するときには注意しなければならない点異なります。新しい点眼薬が処方された時には、その使い方や注意点などを医師や薬剤師に聞いたり相談しながら、正しい使い方を心がけましょう。

八王子医療センター薬剤部 川辺 千苗美



ちょっとお耳を…… カルニチンとは？

今回は最近雑誌やテレビでよく取り上げられている「カルニチン」についてお話ししたいと思います。

カルニチンとは？

カルニチンはアミノ酸の一種で古くは、**ビタミンBT**と呼ばれていた物質で筋肉抽出物中に発見されたものです。体内のカルニチンは、肝臓で生成されるか、食事から供給されます。カルニチンは、必須アミノ酸のリジンとメチオニンから肝臓で合成され、血液を介して、筋肉に取り込まれます。

カルニチンは、**羊肉、赤肉、鶏肉、魚、乳製品**などにも豊富に含まれていて、食事からも供給されます。

カルニチンの役割は？

カルニチンは、体中でエネルギーを作り出す工場のミトコンドリアに、原料となる脂肪酸を取り込むのに必要です。そのためカルニチンは体内でもエネルギーをより多く必要とする全身の筋肉と心臓にたくさん分布していると言われています。

赤ちゃんが口にする母乳にもカルニチンが含まれていることから、カルニチンの重要性がうかがえます。

なぜ疲労の蓄積の予防や脂肪を燃焼しやすくすると言われるのか？

疲労の原因は乳酸の蓄積と筋肉内のグリコーゲンの減少の2つであるといわれています。**カルニチンは脂肪酸を原料としてエネルギーを作り出す**ことから、グリコーゲンによるエネルギー産生を助け、**グリコーゲンの消費を抑える**と考えられています。またカルニチンは**乳酸のもととなる物質と反応して違う物質にすることで体内での乳酸の蓄積を抑える**と考えられています。このようなカルニチンの作用が疲労の蓄積の予防に役立つと考えられています。

また脂肪酸は食事による脂質や体内の脂肪から供給されます。カルニチンがそれを**原料としたエネルギー産生に関係することから、脂肪を燃焼しやすくする**といわれているのです。

カルニチンに関してはまだはっきりとわかっていないことが多く、このほかにも体内でのいろいろな役割の可能性が期待されています。そのためカルニチンを含む飲料やサプリメントがたくさんできています。しかしながらそればかりに頼らず、バランスの取れた食事や自分の体力にあった適度な運動を心がけることなどが健康の維持にとっても大切です。

執筆薬剤師 加藤 哲教

117-4



おくすりQ&A 更年期障害とは？

A. 閉経前後、女性ホルモンの分泌が低下し始めてから消失するまでの時期を更年期といいます。

○症状は？

ホルモンのバランスが崩れるため、**ほてり、のぼせ、発汗**などの体の症状や、精神的なストレスが絡み合って**不安、不眠、無気力**などの心の症状が起ります。その他、**頭痛、肩こり、不正出血、尿漏れ**など症状は様々です。個人差があり、症状が出ない人もいれば、症状が軽い人、強くでる人もいます。

○更年期障害の治療

更年期障害の治療は大きく分けると3つになります。

1) ホルモン補充療法

不足している女性ホルモンを薬で外から補う方法です。内服薬と貼り薬があります。

内服薬	・卵胞ホルモン製剤（商品名：エストリール、プレマリンなど） ・黄体ホルモン製剤（商品名：ヒスロン、プロベラなど）
貼り薬	・卵胞ホルモン製剤（商品名：エストラダームMなど）

それぞれ単独で使われることもあります、**副作用のリスクを減らすため卵胞ホルモン製剤と黄体ホルモン製剤を一緒に使うことが多くあります。**

主にのぼせ、発汗、ほてりなどの症状に効果があり、女性ホルモン低下の影響を受けて進行する**骨粗鬆症や動脈硬化を予防する効果**もあります。

ホルモン補充療法は、症状が強く、日常生活に支障がある人などに用いられます。

しかし、**乳がんや子宮体がん、静脈血栓塞栓症、肝臓病、糖尿病になったことがある人や現在治療中の人にはあまりすすめられません。**

2) 漢方薬治療

ホルモン補充療法を受けられない、または希望しない患者さんに適しています。

- ・加味逍遙散（商品名：ツムラ24番） 特に顔がほてったり、肩こりの方に。
- ・当帰芍薬散（商品名：ツムラ23番） 特に腰や手足が冷える方に。
- ・桂枝茯苓丸（商品名：ツムラ25番） 特にお腹がはっている方に。

3) その他の治療

不安や不眠などの精神症状が強い時に**抗不安薬**や**睡眠薬**が使われます。

更年期の症状は、一生続くものではありません。個人差はありますが、通常は2～3年、長くても5年以内といわれています。症状があっても気にならない程度であれば受診の必要はありませんが、つらいようならば無理をせず受診して相談して下さい。

執筆薬剤師 高部 早紀子