

わたらの 健康とくすり

第119号



今月の内容

- 脳梗塞予防へのアドバイス
- まぐろの健康パワー
- 点鼻薬のいろいろ

カリン（バラ科）

中国原産の落葉高木で、庭木として植えられています。高さは5～10mに達します。4～5月に淡紅色の5弁の花を付け、秋に長さ10～15cmの黄色で香りの良い果実を付けます。果実は堅くて生食できませんが、焼酎に漬ければ香りの良いカリン酒になります。果実を煎じて砂糖を入れて飲むと咳止めになります。

写真・文 指田 豊

発行者 八王子薬剤センター

2005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

119-2



神経内科病棟看護師より

脳梗塞を予防するための日常生活へのアドバイス

脳梗塞とは、動脈硬化・糖尿病・心臓病などが原因となって、血管をつまらせてしまう病気です。年をとるにしたがい、動脈は弾力性を失い、かたく、もろくなってしまいます。これが動脈硬化です。さらにコレステロールや脂肪を多くとっていると、動脈の壁にくっつき、たまりやすいので、ますます血液は流れにくくなってしまいます。

日常生活で気をつけていただきたい点は、

1. 血圧管理 2. 食生活の改善 3. 内服管理

があります。

今回は、寒い冬場にむけて特に気をつけていただきたいことについてお話させていただきます。

☆**血圧管理**。高血圧の場合は、動脈も血液の強い圧力で痛み、さらに動脈硬化をひどくしてしまいます。低血圧の場合では、細くなった血管に、血液が流れにくくなり、新たに脳梗塞が起こりやすくなります。血圧を一定にすることがとても大切です。**ご自宅での血圧測定**をおすすめします。そして血圧調整のために、**適度な運動・十分な睡眠**を心がけてください。寒いと熱い湯や長湯をしたくなりますが、これらは血圧に影響があるため、気をつけましょう。また脱衣所と浴室の温度差がありますと、血管が縮み、血圧があがります。少し浴室のドアを開け**脱衣所を温かくする**など工夫してみてくださいはいかがでしょうか。

また忘れていけないのが☆**水分補給**です。**水分不足は血液をドロドロ**にし、その結果**血栓**（血の固まり）ができてしまい、この血栓が血管をふさぎ、**脳梗塞**が起きてしまうのです。夏場と違い汗をかくわけではありませんが、**暖房により室内は乾燥しており**、知らぬ間に体内の水分は失われやすくなっています。

東京医科大学八王子医療センター 看護師長 久保 奈津子



ちょっとお耳を…… まぐろの健康パワー!!

日本では、世界で獲れるまぐろの55%を消費していて、これは一世帯あたり年間3.4kgのまぐろを食べている計算になります。今回は私達日本人が大好きな魚「まぐろ」についてお話ししたいと思います。

○まぐろにはどんな成分が含まれているの？

①DHA（ドコサヘキサエン酸）：脳や神経に存在し、記憶や学習などの脳の働きに必要な不飽和脂肪酸の一種です。頭の働きをアップさせるのと同時に、動脈硬化の原因になる悪玉コレステロール(LDLコレステロール)が血管に付着するのを防ぎます。

②EPA（エイコサペンタエン酸）：DHAと同様に不飽和脂肪酸の一種で、血液中に血の固まり（血栓）ができるのを防ぎ、血管を拡げる作用があります。また、血液中の中性脂肪を低下させる作用や、善玉コレステロール（HDLコレステロール）を増やす作用もあります。

その他にも、貧血を予防する鉄分や上がりすぎた血圧を下げるタウリン、体内の水分量をコントロールして神経や筋肉の機能を助けるカリウムなども豊富に含まれています。

○まぐろのどこの部分が食べられるの？

頭や目玉も食べることができるまぐろは「捨てるところがない」と言われていますが、一般的にスーパーなどで手に入るのは、赤身・中トロ（しっぽに近い霜降り部分）・大トロ（お腹の脂肪が多い部分）の三種類です。部位によって多く含まれている成分も異なっていて、赤身にはタンパク質と鉄分が、中トロと大トロにはDHAやEPAなどの脂肪酸やビタミンEが豊富に含まれています。トロは赤身より効果は大きいですが、脂肪分が多く含まれているので、食べ過ぎには注意しましょう。

○おすすめの調理法は？

調理法としては焼く・煮る・揚げるなどの方法がありますが、まぐろは生のまま刺身で食べるのが一番効果的です。先ほど紹介したDHAやEPAには、大量発生すると内臓をさびつかせてガンの原因となる活性酸素を減らす作用がありますが、熱を加えてしまうとこれらの成分が体の外に出て行ってしまいます。ですから、刺身で食べた方が体の中へ効率良く成分を吸収できるのです。

ただし、まぐろなどの青魚にはアレルギーの原因物質であるヒスタミンに変化するヒスチジンが多く含まれているので、結核治療薬のイソニアジド（商品名：イスコチン）などを服用している方には注意が必要です。

執筆薬剤師 山下紗綾香

119-4



おくすりQ&A 点鼻薬のいろいろ

●点鼻薬とは●

点鼻薬とは鼻の粘膜に使用するお薬をいいます。一般に滴剤、エアゾール（噴霧）剤があります。

●いろいろな点鼻薬●

点鼻薬の多くは、局所作用を目的としたアレルギー性鼻炎や鼻づまりなどの治療薬を思い浮かべることでしょう。しかし、点鼻薬には全身作用を期待した薬もあります。これらには中枢性尿崩症治療薬や子宮内膜症・子宮筋腫治療薬、卵巣がん治療薬、ホルモン剤、偏頭痛治療薬があります。

●点鼻薬のいいところ●

1つ目は、内服と違って飲み込まないので悪心・吐き気が強い人にも抵抗なく使えることです。

2つ目は、速効性があることです。内服薬は飲むと胃や腸に運ばれて吸収されるので効果を示すのに時間がかかります。しかし点鼻薬は鼻粘膜からお薬を吸収させるので、すぐ血液中に入って効果を示します。

3つ目は、内服薬のように効果が出る前に腸や肝臓で分解されないため、より必要な量が少なく済みます。ですから、副作用も内服薬よりも少ないです。

●点鼻薬の注意点～市販薬で血管収縮薬が入っていたら要注意！！～●

鼻づまりは鼻粘膜の小さな動脈が拡張して起こります。この鼻づまりを治すのが血管収縮薬ですが、使いすぎ（一日の使用回数を守らない、何ヶ月も長期に使用したなど）によりだんだん効かなくなってきます。それによりさらに連用してしまい鼻の粘膜が異常増殖して**薬剤性肥厚性鼻炎**（ひどい鼻づまり）になることがあります。市販の点鼻薬にはよく配合されています。気をつけたい成分は、**ナファゾリン、テトラヒドロゾリン、テトリソリン、フェニレフリン**などです。市販薬の成分を確認してこれらの成分を含むものでしたら短期で用量を守って使い、それでも治らないときは耳鼻科に行くようにしましょう。

点鼻薬は外用薬ではありますが、種類によっては内服薬と相性がよくないものもあり、また、持病によっては使わない方がいい方もいます。使用する際には、**薬剤師・医師に相談**しましょう。



●最後に●

点鼻薬はとても優れたものです。正しく使って日々の生活を快適にしたいものですね！！

執筆薬剤師 流石安里子