

# わたらの 健康とくすり



第120号

今月の内容

- 年間総目次
- コベンザイムQ10とは?
- エビペンって何ですか?

ユズ（ミカン科）

中国原産の常緑高木で、高さは4 mほどになり、枝には刺があります。苗を植えて実が成るまでに時間がかかり、「桃、栗3年、柿8年、柚の大馬鹿18年」という言葉があります。果実は晩秋に黄色く熟します。果実を風呂に入れれば、精油の刺激で血行を促し、疲労回復の効果があります。

写真・文 指田 豊

発行者 八王子薬剤センター

2005年12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

## 120-2

## 平成17年「わたしの健康とくすり」総目次

お読みにになりたいものがございましたら、お気軽に職員にお申し付けください。  
来年もよろしく願い致します。

	疾患シリーズ	ちょっとお耳を	お薬Q&A
No.109	看護師としての出発	「こむら返り」の話	スパーサーとは？
No.110	看護という文字	キャベツの魅力	帯状疱疹とそのお薬
No.111	看護師になるには	食酢とは？	COPDってどんな病気
No.112	臨地実習のお話	お茶の楽しみ方	市販薬でも副作用は起こる？
No.113	院内での看護師の教育・成長について	医療機器の管理制度が変わりました！	“葛根湯”について
No.114	専門看護師・認定看護師とは	メタボリックシンドロームとは	血糖自己測定（SMBG）について
No.115	入院生活の不思議？なぜ？	基礎体温でバイオリズムをキャッチ！	薬の投与日数について
No.116	骨粗鬆症のくすりについて	クラゲにご用心！	ヨクイニンって？
No.117	看護師としての出発	「こむら返り」の話	スパーサーとは？
No.118	口腔アレルギー症候群	カルニチンとは？	更年期障害とは？
No.119	神経内科病棟看護師より：日常生活へのアドバイス	温泉に入って元気になろう！！	点鼻薬のいろいろ
No.120	年間総目次	コエンザイムQ10とは？	エピペンって何ですか？



## ちょっとお耳を…… コエンザイムQ10とは？

最近テレビや雑誌などで話題となっている【コエンザイムQ10】。しかし、それがどのようなものなのか知らない方も多いのではないのでしょうか。今回はそんなコエンザイムQ10（以後CoQ10）について説明します。

### <コエンザイムQ10（CoQ10）ってなに？>

CoQ10とは、体内で合成される**補酵素（酵素を補助する成分）**の一つで、人間の全ての細胞中に存在している脂溶性（水に溶けず油に溶け易い）の**ビタミン様物質**です。CoQ10は、細胞の働きを助け、エネルギーを作り出すために必要不可欠な成分なのです。

### <どんな効果があるの？>

CoQ10には**脂質の酸化を防ぐ抗酸化作用**があります。また、免疫増強作用や酸素の利用効率を高める作用、糖質をエネルギーに変えて血液中の糖分を減らす作用もあります。効果としては、老化防止、疲労回復、美肌、下半身のむくみの改善などが期待できるといわれています。

医療用医薬品では、**うっ血性心不全に使用されています**。また、ミトコンドリア脳筋症、筋ジストロフィーの治療、パーキンソン病の治療、HIV感染症やエイズ患者さんの免疫機能の向上に対しても有効性があるのではないかとされています。

### <どのように摂取すれば良いの？>

多くの臓器のCoQ10は20代をピークに減少し、年齢が高くなるにつれ欠乏していくことが確認されています。この不足を補うためには**1日30~60mg**の摂取が必要といわれます。

CoQ10が多く含まれている食品として、イワシなどの青魚やウナギ、牛肉や豚肉、豆製品などがあげられます。しかし、不足しがちなCoQ10を食物から摂ろうとすると、一度にたくさんの量を食べる必要があるため、非常に困難です。

CoQ10はサプリメントで手軽に補給することが出来ます。サプリメントで補う場合は、CoQ10が脂溶性のため、油分を含む**食事の直後**に摂取すると吸収が良く、効果的でしょう。

### <安全性について>

適切に摂取する場合は安全であるといわれていますが、胃部不快感、食欲減退、吐気、下痢、湿疹等が現れた場合は服用を中止して下さい。妊娠中、授乳中の方もCoQ10摂取に関する安全性は確認されていないため、使用は避けてください。また、高血圧や糖尿病の薬との併用は、薬の作用が強くなる可能性があるため、注意が必要です。



執筆薬剤師 成内 淳子

120-4



## おくすりQ&A

### エピペンって何ですか？

エピペンとは、エピネフリンが入った注射器付きの薬です。蜂に刺された時や牛乳、卵、そばなどの食物の摂取、薬物アレルギー時に急性アレルギー症状（アナフィラキシーショック）を起こしたときその場で注射するものです。エピペンは、すでに諸外国で20年以上も前から使われており、日本でも2003年にハチ毒に対してのみ承認、2005年春には食物や薬物による、成人または体重15kg以上の小児のアナフィラキシーにも使えるようになりました。



#### 【アナフィラキシーとは？】

アナフィラキシーとは、急性アレルギー反応のことで、じんましん、皮膚が赤くなるなどの症状から、呼吸困難、めまい、意識障害までもを伴うことがあり、さらには血圧の急激な低下、脳への血流が停止するといった、数分以内に生命を脅かすような危険な状態（アナフィラキシーショック）に陥ってしまう場合もあります。できるだけ早い適切な処置が必要です。

#### 【エピペンを必要とする人】

これまでにハチ毒、食物、薬物で重いアナフィラキシー症状を起こしたことがある、または起こす可能性のある人です。

#### 【エピペンの入手方法】

エピペン入手の際には医師の処方が必要となります。エピペン処方医師に登録された医師のいる医療機関で処方してもらいます。しかし、日本では予防のための薬には保険が適用されません。そのため、検査も含めてエピペン1本につき1～2万円程度の費用がかかります。エピペンの期限は一年間です。期限がきたらまた医師からの処方を受けます。

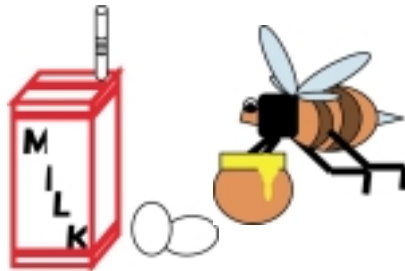
#### 【エピペンの注射】

エピペンは太ももの前外側に注射します。腕ではありません。緊急時は衣服の上からでも注射してもよいとされています。

注射をするという行為は医療行為にあたり、**エピペンを注射できるのは患者、保護者またはそれに代わり得る適切な者となっています。**

現状では子供が学校でアナフィラキシーショックを起こした際、学校の先生は生徒に注射できないようです。これには早急な改善が必要といわれています。

年々、食物アレルギーをもつ小児は増加していますが、日本では未だアナフィラキシーショックに対する認識は低いまです。実際に給食でそばを食べて、下校途中に死亡してしまった事例もあります。周囲の大人が理解を深めることも、アナフィラキシーショックから子供を守るために重要です。



執筆薬剤師 鈴木 理沙