

わたしの 健康とくすり

第121号



今月の内容

- 耳鼻科病棟の看護師長よりひとこと
- アロマオイルを使ってみませんか
- 低血糖になったらどうすればいいの

センリョウ（センリョウ科）

日本の関東以南に生える低木で、中国南部、東南アジアにも分布しています。冬に赤い実が付くので正月用の飾り物にし、これとマンリョウ、アリドウシを一緒に植えて「千両、万両有り通し」と縁起を担ぐ風習があります。関節炎などの痛み
に枝葉を酒と一緒に煎じた液で湿布するという使い方があります。

写真・文 指田 豊

発行者 八王子薬剤センター

2006年1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

121-2



疾患シリーズ

耳鼻科病棟の看護師長よりひとこと

私たちの病棟は、耳鼻咽喉科・頭頸部外科の病棟です。頭頸部外科という診療科をはじめて耳にする方もいると思いますし、あまり馴染みのない診療科かもしれません。首から頭にかけての領域の歯・眼・脳・骨以外の疾患を扱う診療科で、主に喉頭・咽頭・舌・副鼻腔・耳などを診療します。平成17年から「耳鼻咽喉科」から『耳鼻咽喉科・頭頸部外科』となりました。一般に耳鼻咽喉科で扱う疾患の中でも腫瘍やリンパ腫などを専門に手術・化学療法・放射線治療を行っていきます。八王子の近隣では頭頸部外科の専門医が少ないこともあり、市内だけでなく、多摩地区全域・山梨・神奈川から紹介で来院される方が多くあります。外来はかなり込み合いますので、気になる症状に気づいたら、近隣の耳鼻咽喉科の先生に御相談いただくのが良いと思います。

また、睡眠時無呼吸症候群という病気をご存知ですか？肥満や扁桃肥大、骨格の形などの原因で、気道が閉塞して、睡眠中に繰り返し呼吸が止まる症例を言います。睡眠時間は十分とっているのに疲れが取れず昼間眠くて仕方ない、知らない間に居眠りをしてしまう人、いびきがとても大きくて時々呼吸をしていないといわれる人、一度診察を受けてみてはいかがでしょうか。1泊2日の検査入院で調べることができます。そろそろ花粉症の季節もやってきます、インフルエンザも流行していますので、うがいと手洗いの励行で元気に過ごしましょう。



東京医科大学八王子医療センター 看護師 宮林 ひろみ



ちょっとお耳を…… アロマオイルを使ってみませんか？

アロマセラピーという言葉、一度は耳にしたことがあるのではないのでしょうか？しかし、道具を揃えるのがめんどろだったり、火を使うので心配など、実際に触れる機会はすくないのではないのでしょうか？そこで今回は、アロマオイルの簡単な楽しみ方と、使用の注意点についてご紹介させていただきます。

アロマオイルとは？

アロマオイルとは、花・木・低木・草など植物の適当な部分を蒸留して得られる揮発性の芳香物質のことで、精油とも呼ばれます。バラなら花びら、サンダルウッドなら木部、レモンなら果皮を蒸留することで得られます。用いる部分は植物によって様々です。花びらを使う精油にはバラ、ジャスミン、オレンジの花からとれるネロリ油などがあります。ばら油などは、1ミリリットルの精油をつくるのに7キロもの花びらが必要になります。

効能と使い方

精油には殺菌作用、免疫力向上作用、鎮静作用、その他精油ごとに様々な作用があります。

殺菌作用の高い精油はティートリー油やラベンダー油などで、テルネピン-4-オール、リナロールという抗菌効果の高い成分が含まれています。このため、水にこれらの精油を一滴たらして良く振り混ぜてうがいをすると風邪予防に効果的です。また、にきびや口内炎には綿棒の先に精油をつけ直接患部にあてます。

人間はいい香りや、好きな香りをかぐと免疫力が向上することがわかっています。この効果は1ppb（1/1000ppm）といったうすい濃度で期待できます。6畳程度の広さであれば、精油1～2滴（0.1ml）ほどの分量になります。ラベンダーやローズ、ローズウッド、ベルガモットなどお好きな精油を3～4滴お風呂に入れたり、枕のはしに1滴おとしたり、いちばん簡単なのはティシュペーパーに1滴おとして深く吸い込むだけで充分効果がえられます。

注意点

精油はとても濃縮されていて強力です。少量を吹き出物につけるなどの場合以外は希釈して用います。クローブ油、シナモン油は皮膚を刺激する物質を含むので皮膚には使わないようにしましょう。また妊娠してる方は避けたほうがいい精油（バジル、セージ、タイム油など）があるので注意してください。

あなたも好きな香りを見つけて、気分転換と健康管理にアロマオイルを取り入れてみてはいかがでしょうか？

（29号では代表的な精油について、56号では香りの効能としてハーブティについて紹介していますので、これらも参考にしてみてください。）



執筆薬剤師 野口さつき

121-4



おくすりQ & A

低血糖になったらどうすればいいの？

糖尿病は、インスリンの量や作用が不足して、血糖値が高い状態が続く病気です。この状態を改善するために、血糖値を下げる飲み薬やインスリン注射を使用します。この時に注意しなければいけないのは、薬が効き過ぎて血糖値が下がりすぎてしまう『**低血糖**』です。

低血糖はどんな時に起こりやすいの？

- 食事を抜いたり、食事の量がすくないとき
- アルコールの飲み過ぎ
- 下痢、嘔吐で食事が十分に摂取、吸収されないとき
- 普段より激しい運動をしたとき
- 薬（飲み薬やインスリン）の量を間違えてしまったとき

低血糖の症状は？

薬やインスリンの過剰により血糖値が下がりすぎ、**約70mg/dL以下になると異常な空腹感が現れ、あくびや動悸、震えなどの症状**が現れてきます。さらに**血糖値が約50mg/dL以下になると疲労感、無気力感、めまい、集中力の低下などの症状**が現れます。この状態になっても対処をしないしていると、さらに進行して意識レベルが低下し、昏睡状態から死に至ることもあります。（ただし、普段高血糖状態にあると、これらの症状はもっと高い血糖値でも現れることがあります。）

低血糖になったときの処置は？

★自分で対応できる場合

低血糖の症状があらわれたら、ブドウ糖（なければ砂糖）10～20gを口にしてください。（余裕があれば血糖値を自分で測り、低血糖の確認をしましょう。）また、あめ玉やチョコレートなどは、緊急時にすぐに効果がでないので、ブドウ糖や砂糖をポケットやバッグ、引出しなどすぐ手の届く所においておくことをお勧めします。

※**α-グルコシダーゼ阻害剤服用時の低血糖** →⇒→ **ブドウ糖を摂取**
 α-グルコシダーゼ阻害剤（商品名：グルコバイ、ヘイスン、セイブル等）を飲んでいて低血糖を起こした時には、**砂糖ではすぐに体に吸収されないため**、低血糖時には必ず**ブドウ糖を摂りましょう**。ない場合はブドウ糖を多く含む市販のジュース類、炭酸飲料水（コココーラ、ファンタオレンジ、HI-Cオレンジなど）を飲むようにします。

低血糖を防ぐためには？

低血糖を防ぐためには、規則正しく食事を摂る、食前の過激な運動は避ける、インスリン注射については正しい手技を身につけておくことが大切です。また、外出先での低血糖による意識障害に備え、自分が糖尿病であることや、氏名、住所、病院の連絡先がわかるようなメモや糖尿病患者用カードを携帯するといいでしょ。

わたしは糖尿病です。
I HAVE DIABETES

意識不明になったり、異常な行動が見られたら、わたしの携帯している砂糖（ブドウ糖）、またはジュースか砂糖水を飲ませてください。それでも回復しない時は、直近の医療機関に電話して指示を受けてください。

（社）日本糖尿病協会 発行

〈糖尿病患者用カード〉

低血糖対策の知識を身に付け、規則正しい生活を心掛けて、よりよい血糖コントロールをめざす努力をしましょう。

執筆薬剤師 長谷川なつみ