

わたらの 健康とくすり

第122号

今月の内容

- 消化器外科病棟について
- シソについて
- アルファベットの意味は



ノキシノブ（ウラボシ科）

木の幹や岩などに着床して生育するシダで、民家の軒にもよく生え、冬の寒さを忍んで葉を付けているのでこの名前があります。葉の裏に胞子の入った囊が群がった丸い塊がいくつも並んでいることから生薬名は「八目蘭（ヤツメラン）」と言います。葉を煎じたものを飲むと浮腫をとる効果があります。

写真・文 指田 豊

発行者 八王子薬剤センター

2006年2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



ちょっとお耳を…… 春先を快適に～シソの効用～

今年は例年に比べれば花粉の量は少ないようですが、まもなく花粉の飛び始める時期になります。皆さんは花粉症対策として何かはじめていますか？最近では花粉症の症状を和らげようと色々な食品が利用される場合もあるようです。今回はそれらの中から、紫蘇（シソ）についてご紹介いたします。

シソとは

シソは古くから食用、薬用に用いられる葉です。赤いものを**赤紫蘇（アカシソ）**、青いものを**青紫蘇（アオシソ）**と呼びます。漢方では赤紫蘇の葉を「**蘇葉**」（ソヨウ）または「**紫蘇葉**」（シソヨウ）と呼びます。例えば、気持ちを落ちつかせる効果があり、のどの異物感を改善したりする**半夏厚朴湯（ハンゲコウボクトウ）**や風邪の初期症状改善に用いる**香蘇散（コウソサン）**に配合されています。また、梅干に使われているのも赤紫蘇のほうです。一方青紫蘇は「**大葉**」（オオバ）と呼ばれ、お刺身のわきに添えたり、天ぷらとしても食されています。また、**シソの実**も食用にすることもあります。

健康食品としてのシソ

こんなシソですが最近は健康食品としても良く見かけるようになってきました。シソエキス、シソ油、シソ抽出液などの名前で錠剤やカプセルだけでなく、ジュースにも配合されています。中には化粧品に配合されているものもあります。

シソの成分とその働き

シソには色々な成分が含まれています。その中でも種子由来の **α -リノレン酸**と赤紫蘇の葉由来の**ロズマリン酸**という成分が注目されています。 α -リノレン酸は抗酸化作用のある成分で心臓や血管の病気の予防に良いのではとされています。ロズマリン酸はハーブであるローズマリーに含まれている成分で名前の由来もここからきています。このロズマリン酸が食品として摂取できるのが赤紫蘇なのです。ロズマリン酸はアレルギーに対する作用を持ち、花粉症の症状などを軽減するそうです。ロズマリン酸は他にもダイエット効果もあるのではといわれています。皆さんも食品としても摂取できるものを上手く使って春先を快適に過ごされてはいかがでしょうか。

122-2



疾患シリーズ

消化器外科病棟について

東京医科大学八王子医療センター消化器外科病棟はB館3階西病棟にあります。病床数は48床あり、うち44床が消化器外科、4床が救命救急の病床となっています。高度・急性期医療を担っている八王子医療センターの性格上、地域の医療機関からの紹介が多く、緊急手術を除いては、食道、胃、大腸、肝臓、膵臓などの疾患の手術が主になっています。最近では早期胃癌の治療として注目されている低侵襲手術である**内視鏡的粘膜切除術（EMR）**や**腹腔鏡下手術**が多く施行されるようになりました。検査・手術・その後の治療と、患者様は常に重い医療決断に迫られています。医療決断には計り知れない知識とエネルギーと心の強さが必要となります。私達、B館3階西病棟スタッフは患者様のライフサポーターとなるよう研鑽を重ね、医師や薬剤師、他職種とのチーム医療に取り組んでいます。また手術後の患者様の中には、退院された後再発や転移で再入院される方も少なくはありません。治療という目的は私達医療職と患者様に共通した目標です。その目標地点に近づくためには、患者様の協力も重要になってきます。患者様ご自身も治療に参加できるように「**診療手帳**」などを作成してみることをお勧めします。血圧や体重、体温測定の数値等を記入し、医師から聞いた検査結果や治療の経過、食事やちょっとした日常生活の疑問などを手帳に記入して携帯しておけば診察の時、医師に質問もできて病気の状態や治療の内容が理解しやすい道具となります。外来受診の際は自宅での経過を伝えることに活用できます。私達は患者様やご家族の方が納得して治療法を選択でき、安心して治療が受けられるような環境を提供していくよう努めていきたいと思っております。どうぞお気軽にご相談下さい。



東京医科大学八王子医療センター 看護師 北村 尚子

122-4



おくすりQ&A

お薬の名前に付いている アルファベットの意味は？

普段、薬局で何気なくもらっているお薬も、薬袋や包装を注意してみるとお薬の名前の後にはアルファベットが付いていることに気づくと思います。

「～R」や「～CR」、「～XE」、「～D」など様々なアルファベットが付いているでしょう？実はこのアルファベットにはきちんとした意味があってつけられているのです。

今回は「～R」となっている薬剤に絞って解説していききたいと思います。

★ピオフェルミンRのRってどういう意味？

ピオフェルミンは整腸剤として用いられる乳酸菌です。そして、それをパワーアップさせたものがピオフェルミンRになります。この場合RはResistance（耐性）という英語を略したもので、ただのピオフェルミンが抗生物質等と一緒に投与されると乳酸菌までもが抗生物質にやられてしまうのに比べ、ピオフェルミンRは抗生物質にも耐性のある乳酸菌が入っていることを意味しますので、抗生物質と一緒に飲んでもしっかりと整腸作用を示してくれます。ちなみにピオフェルミンも抗生物質等と一緒に飲まなければピオフェルミンRと作用は全く変わりません。

★ヘルベッサRのRってどういう意味？

ヘルベッサは高血圧や狭心症に用いるお薬です。ヘルベッサは1～2錠を1日3回飲むのに対し、ヘルベッサRは1～2カプセルを1日1回飲めばよいというお薬となっております。同じお薬なのに飲む回数が違うのはなぜ？と思う方も多いと思いますが答えはこのRに隠されています。ヘルベッサRの持つRはRetard（持効性）という意味なのです。これはお薬が体の中でジワジワと溶けながら効くということになります。それ故1日1回の服用で1日中効果が期待できるのです。

●まとめ●

このように、たかがアルファベット一文字でもお薬の効き方を表す上で大変重要な役割を担っているのです。自分の飲んでいるお薬の中にもアルファベットがはいっているものはありますか？それがどういう意味を持つか理解することで、今現在どんな治療を受けているかを知る助けになるとと思います。

自分の体の現状、そして治療法をよく理解したうえで、自分がなぜこの薬をこの時間帯に飲まなければいけないのか？ということを理解すればお薬の飲み忘れも減っていくことでしょう。



執筆薬剤師 椋澤 慎太郎