

わたらの 健康とくすり

第125号

今月の内容

- 眠っていませんか？お薬手帳
- 植物性乳酸菌とは
- プロベシアとは



トウキ（セリ科）

全体に独特な香りがあります。根を当帰といい、婦人病などに使われます。当帰は漢方の重要な生薬ですが、漢方の源である中国と日本では当帰の原料となる植物が違います。それでも長い経験から、日本産も中国産と同様に使えることが分かっています。奈良県などで栽培されています。

写真・文 指田 豊

発行者 八王子薬剤センター

2006年5月発行

東京都八王子市館町1097 電話042-666-0931

朝長 文彌 / 茂木 徹

協力 八王子薬剤師会

125-2



眠っていませんか？お薬手帳

皆さん、「お薬手帳」をお持ちでしょうか？

「おくすり手帳」は、主に服用しているお薬に関する情報が記録された手帳です。この手帳を携帯していただくことで、適切な治療に役立つ大変便利なアイテムとなります。最近は処方せんと一緒に薬局で手帳を提示される患者さんも増え、その存在もずいぶん広まってきたようです。

医院・病院を受診した時や、薬局・薬店でお薬を購入する時などにこの手帳を提示することで、現在服用中のお薬の情報、過去のアレルギー歴（薬剤・食品等）、主な既往歴（手術や入院などを必要とした病気や慢性疾患）などの記載された記録により、医師を含む医療スタッフ等が治療や販売にあたって必要な情報を速やかに把握することができます。また、地震や災害時、外出先での急な病気・ケガの場合にも、忘れずに携帯することによって威力を発揮します。

薬局に行った時に手帳を忘れてしまった、いつもと違う薬局に行った際に新しい手帳を発行してもらった等の理由で、複数の手帳をお持ちになっていることはありませんか？貴重なお薬の情報などが記載された手帳を有効に活用するためには、

「一冊のお薬手帳」に情報を集約しておくことが大切です。また、「お薬手帳」が正しく活用されるためには、何よりも「必要な情報が時間経過に沿ってきちんと記録されていること」が重要です。処方せんを持って薬局に行く際には、忘れずに「お薬手帳」をご持参下さい。

手帳には、処方されたお薬の記録などを薬剤師が記入していきますが、患者さんと薬剤師のコミュニケーションツールとして積極的に利用するのも一計です。手帳に、薬に対する不安や疑問、飲み（使い）忘れなどで余ってしまった薬の量などを自分でメモしておく、次回の診察で主治医や薬剤師と話す際に非常に便利です。

皆様のご自宅で「お薬手帳」が眠っていませんか？ぜひこの機会に、お薬手帳を有効に活用してください。



ちょっとお耳を…… 植物性乳酸菌について

最近、テレビなどで「植物性乳酸菌」という言葉をよく聞きます。乳酸菌には植物性と動物性があるのをご存知ですか？

植物性乳酸菌とは……

乳酸菌とは、糖を発酵し、乳酸を作り出す菌のことです。乳酸菌を含む食品というと、ヨーグルトなどの乳製品を思い浮かべる人が多いと思いますが、植物性の食品にもたくさんの乳酸菌が含まれています。**牛やヤギなどの動物の乳をエサに増殖するものを「動物性乳酸菌」、米や麦、果物などの植物をエサに増殖するものを「植物性乳酸菌」と言います。**

なぜ植物性乳酸菌が注目されるの？

動物性乳酸菌は、栄養バランスがよく糖分も豊富なミルクの中でぬくぬくと育ちます。一方の植物性乳酸菌は、栄養が少なく、塩分や酸度も高いといった過酷な状況の中でも育つことができます。そのため植物性乳酸菌は、人間の体内の胃酸や消化液といった環境もくぐり抜け、生きて腸まで届く可能性が高いと言われています。乳酸菌は生きて腸まで届く必要があるため、植物性の乳酸菌が今、注目されています。

その効果は

乳酸菌が生きたまま腸に届くと、腸内の善玉菌であるビフィズス菌を増やします。大腸菌などの悪玉菌をやっつけてくれるので善玉菌が優勢になり、その結果、腸の機能が高まり、消化吸収が促進されて便秘や下痢などを防ぎます。また、腸内の免疫力を強化することで、風邪などを未然に防いでくれます。（このような効果をプロバイオティクス効果と言います。プロバイオティクスについては「わたしの健康とくすり」84-3に載っていますのでご覧ください。）

どんなものに含まれるの？

植物性乳酸菌は日本の食材で言うと、味噌やしょうゆ、漬け物などに多く含まれています。他の国では韓国のキムチ、中国のザーサイなどの食材に含まれます。最近では植物性乳酸菌飲料なども発売され、取り入れやすくなりました。植物性乳酸菌と動物性乳酸菌をうまく組み合わせてみてはいかがでしょうか。

執筆薬剤師 宮腰 智恵子

125-4



おくすりQ&A

プロペシアとは？

Q. プロペシアとは？

A. 男性用の「飲む」育毛剤の一種の錠剤です。男性ホルモンのバランスを整えることで、脱毛を防止するという働きを持っています。

Q. どんな人に効くの？

A. まずプロペシア（成分：フィナステリド）は男性の「男性型脱毛症」にのみ有効で、女性の脱毛やストレスなどが原因の円形脱毛症などには効果がありません。男性型脱毛症は思春期以降に額の生え際や頭頂部の髪が、どちらか一方、または両方から薄くなり進行していく脱毛症です。

Q. なぜ脱毛に効くの？

A. 抜け毛の原因はジヒドロテストステロンという物質です。男性ホルモンのテストステロンが、酵素の作用でジヒドロテストステロンに変化し、この物質によって毛髪の成長が妨げられ、毛髪は短く細いまま抜け落ちてしまうようになり、やがて薄毛が目立つようになってしまいます。

プロペシアは男性ホルモン・テストステロンからジヒドロテストステロンを生み出すきっかけとなっている、 5α -還元酵素の働きをおさえる働きを持っています。この効果によって、結果的に脱毛を防ぎ、髪の生え変わるサイクルを元の状態に近づけます。

Q. 効果が出るまでどれぐらいの期間が必要？

A. 髪の生え変わるサイクルの関係もあるので通常6ヶ月、毎日服用する必要がありますといわれています。また、6ヶ月間以上使用しても脱毛の進行を遅らせることができなかつた場合には、服用を中止するか、継続することについて検討が必要です。

Q. プロペシアを使うには？

A. プロペシアは医療用医薬品であるため、医師の診断を受けなくては購入することができません。脱毛を専門としている皮膚科医などで適した症状であるのか、効果はあるかなど診断を受ける必要があります。副作用が起こる可能性もあるので医師・薬剤師の指導のもと服用してください。

またプロペシアは保険給付の対象とならないので全額が自己負担となります。

執筆薬剤師 加藤 哲教