

# わたしの 健康とくすり

第126号



## 今月の内容

- 過活動膀胱について
- 食中毒を起こさないために
- 「治験」ってなんですか？

## ククラ（マメ科）

草原や明るい林のふちに生える大型の草で、高さ1mほどになります。根は生薬名を苦参（くじん）と言ひ、味は苦く、健胃薬になります。ただし毒性があるので、長く飲み続けるものではありません。ククラというヨーロッパの夫人のような名前も中毒になると頭がくらくらすることから来ています。

写真・文 指田 豊

発行者 八王子薬剤センター

2006年6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

126-2



## トイレが近くなる 過活動膀胱（OAB）について

日中、何回もトイレに行きたくなくなったり、トイレまで我慢できずにもらしてしまう。夜間も1回以上トイレに行きたくなる。年のせいと考えられていた、このような症状、ひょっとしたら**過活動膀胱（Overactive Bladder 以下OAB）**という病気かもしれません。この病名は最近定められたもので、統計によると日本人では40才以上の人のうち**8人に1人**がOABで悩んでいるそうです。人によっては鍵をあける瞬間や、水に触れた時に、トイレに行きたくなくなってしまうという方もいるそうです。この病気は尿を膀胱に蓄えている時に膀胱の筋肉が異常に収縮してしまい、膀胱にたくさん尿を蓄えられなかったり、尿失禁してしまうことがあります。

### 病気の診断

OABは「**尿意切迫感**」という症状からの診断になっています。ただし、同じような症状を持つ病気には感染性の膀胱炎や、神経疾患（脳血管障害や脊髄障害）によるもの、尿路結石などもあるので、検査によりこれらの症状と区別します。OABの診療ガイドラインでは、排尿後にどれだけ尿が残るかも検査して、行動療法や、薬物療法へと進むように示されています。検査には、排尿後、超音波検査で調べる方法と、カテーテルを使用して残りの尿を出して測定する方法などがあります。医師によっては患者さんに排尿記録をつけてもらい、一日の排尿回数、尿意をいつ感じたか、その結果トイレに間に合ったか、一日の水分摂取量はどうかなど事細かくチェックして診察に役立てる例もあるそうです。

### お薬

膀胱の筋肉を調節している神経を調節するために抗コリン薬という薬が治療薬として使われています。抗コリン薬は膀胱の筋肉の調整の他に唾液腺の調節や消化管運動、涙液の調整にもかかわってくるので、副作用として、**口の渇き、便秘、目の乾き**などが**現れる**場合があります。口の渇きに対しては**水を含む、飴をなめる**などの対処が、**便秘には下剤の使用**による対処が考えられます。最新の薬ではこれらの副作用が軽減された薬も使われるようになりました。

トイレが近くて困るなどの症状があるようでしたら専門医にご相談ください。悩みが解決するかもしれませんよ。

執筆薬剤師 岡田 寛征



## ちょっとお耳を…… 食中毒を起こさないために

特に梅雨から夏にかけては高温多湿となるため、食品の傷みが早く、食中毒の発生が集中します。発生件数の約7割を細菌による食中毒が占め、残りはウイルスや、ふぐなどの自然毒が占めます。

### 〈主な食中毒の原因と感染源〉

細菌	サルモネラ	卵や肉類
	カンピロバクター	加熱が不十分な鶏肉
	黄色ブドウ球菌	皮膚（手など）
	腸炎ピブリオ	魚介類
ウイルス	ノロウイルス	牡蠣



予防対策としては、

**手洗い**…調理の前だけでなく、調理中もこまめに手を洗いましょう。手洗いが不十分な状態で盛り付けをすれば、そこから細菌が繁殖し二次汚染の拡大につながります。

**食材の洗浄**…流水でしっかり洗い、細菌を洗い流しましょう。また、洗う順番も大切で、生で食べる野菜を先に洗い、次に魚などの細菌が多く付いた食材を洗うようにします。

**食品の低温保存、加熱**…ほとんどの細菌は加熱によって殺菌することができます。厚生労働省では、肉類の場合、75℃で1分以上加熱することが推奨されています。

**調理器具の洗浄、殺菌**…包丁やまな板は、食材を変えるたびに洗剤でよく洗いましょう。スポンジやふきん、流し台も調理が終わったらきれいに洗い、最後に熱湯をかけると早く乾燥させることができます。

★なお、食中毒の予防の原則について（第42号-3）や食中毒の対処について（第90号-3）も参考になさってください。

### 【まとめ】

家庭で簡単にできるポイントは、よく洗い、十分に加熱することです。また、ちょっとでも怪しいと思った食品には手を出さないことも大切。かかってからでは遅いのです。これらのポイントを守り、家庭から食中毒をなくしましょう。

執筆薬剤師 築瀬 麻由

126-4



## おくすりQ&A

### 「治験」ってなんですか？

治験とは、新薬の開発において厚生労働省から承認を得るために行う臨床試験のことを言います。臨床試験とは、患者さんや、健康な人に試しに使ってみて、それが本当に治療薬として使える薬かどうかを確かめる試験のことです。

#### \*新薬ができるまでの流れ

- ・ **基礎研究**：新薬のもととなる物質を合成したり、作用を調べるなど、多くの基礎研究を行って新薬の候補となる物質を探します。
- ・ **動物試験**：新薬の候補を動物に投与して、有効性や安全性を調べます。
- ・ **治験**：三つの臨床試験の段階があります。**第1相試験**は健康な成人に新薬の候補を投与し、安全性を検討します。**第2相試験**は患者さんに新薬の候補を投与し、投与量や投与方法など、有効な薬の使い方を調べます。**第3相試験**は、数百～数千人と多くの患者さんを対象に有効性、安全性を調べます。治験の結果をもとに厚生労働省に新薬の申請を行い、承認された後、実際に使えるようになります。

#### \*治験に参加するメリットとデメリット

治験に参加すると、海外ですでに承諾されている薬や、新薬の候補による治療を受けることができます。また、受診に十分な時間をかけてもらえ、多くの検査が行われるなど、手厚い治療を受けることができます。

一方で、治験薬はまだ正式な薬ではなく、予測できない副作用が発生する場合があります。また、検査などで通院回数が増えたりします。

#### \*人権を最優先

治験は、厚生労働省で定めるGCP（医薬品の臨床試験の実施基準）に基づいて行われます。治験は、研究的側面があり、科学的に行われなければなりません、まず第一に参加される方の人権が最優先されます。

#### \*インフォームドコンセントとは？

わかり易い説明が文書を用いて行われ、安心、納得した上で参加される方の自由な意志に基づき治験が実施されます。これをインフォームドコンセント（説明と同意）といいます。

治験への参加について、質問や不安のある方は、担当医師、CRC（治験コーディネーター）やご家族とよく話し合ってください。

執筆薬剤師 高見 麻里