

# わたらの 健康とくすり

第128号



## 今月の内容

- 乳癌の高危険者について
- 頭痛の対処法
- ジェネリック医薬品

チョウセンアサガオ（ナス科）

インド原産で江戸時代に日本に導入された植物です。有毒植物ですが、華岡青洲が世界で初めて全身麻酔で乳癌の手術をしたときに使われた通仙散という薬の成分のひとつです。最近ではケチョウセンアサガオやヨウシュチョウセンアサガオはよく見かけますが、本種はまれです。

写真・文 指田 豊

発行者 八王子薬剤センター

2006年8月発行

東京都八王子市館町1097 電話042-666-0931

茂木 徹

協力 八王子薬剤師会

128-2



## 疾患シリーズ

### 乳癌の高危険者について

乳癌に罹患される患者さんが増えています。一つには乳癌に対する関心が高まり、乳房腫瘍を発見する機会が増えたことにありますが、一つには乳癌自体が増えているのです。あなたは大丈夫ですか？今回は乳癌の高危険者について述べてみましょう。

#### 【遺伝・環境要因】

欧米では**乳癌を作る遺伝子**を持った患者さんがいます。日本人にはこの遺伝子は少ないのですが、親族とくに直系女性に乳癌になった方がいる人は、同じ生活をするにより、乳癌になりやすい環境下にあることとなります。日本人の乳癌増加要因の一つに食事の欧米化が上げられます。食事ではチーズ、ラード、豚肉などが関係あると言われます。乳癌治療を受けた方は、反対側にも乳癌が出来る可能性があります。同じ環境にあった乳腺ですから、十分注意を払ってください。**都会育ちであることや社会的・経済的レベルが高いこと**も乳癌の危険要因に挙げられますが、結局は食事などの環境要因によるものと考えられます。

#### 【女性ホルモン（卵胞ホルモン＝エストロゲン）】

**卵胞ホルモンは乳癌の増悪因子**です。したがって長期卵胞ホルモンに曝された人は、乳癌になりやすくなります。例えば①早い初潮、遅い閉経、②未婚・不妊・未出産、③高齢初産、④経口避妊薬の長期使用、⑤長期の更年期における女性ホルモン補充療法、などです。**肥満**も関係します。副腎から分泌された男性ホルモンは脂肪組織でアロマターゼという酵素により女性ホルモンに変換されます。したがって肥満であれば変換される女性ホルモンも多くなります。閉経後乳癌でアロマターゼを阻害する必要があるのはそのためです。食事の欧米化により体格もよくなったかわりに、乳癌になる要因が増えたこととなります。アルコールも女性ホルモンを高めるといわれますが、むしろ一緒につまむ食事に影響されるでしょう。

このほか、**喫煙も乳癌の危険因子**という報告があります。タバコは肺癌や喉頭癌のみならず、虚血性心疾患の危険因子となります。百害あって一利なしですね。

2006年から八王子市でも乳癌検診にX線（マンモグラフィ）が取り入れられます。自己検診を行い、積極的に乳癌検診を受診しましょう！

最後に乳癌危険度チェックです。5項目とも当てはまる人は要注意です。

- \* 親族に乳癌になった方がいる
- \* 結婚年齢が遅い（35歳以上）
- \* 子供の数が1あるいは0人
- \* 豚肉・チーズが好き
- \* （身長－100）×0.9より体重がはるかに重い

東京医科大学八王子医療センター 胸部外科 三浦 弘之



## ちょっとお耳を…… 自分でできる頭痛の対処法

ストレスが多く、運動不足に陥りやすい、IT化の進んだ社会。首の筋肉が未発達であるために、首が短く、なで肩な日本人体型。多くの日本人が持つ、まじめで神経質といった、頭痛を感じやすいとされる「頭痛性格」など、日本は頭痛になりやすい要因がそろった頭痛大国と言えそうです。ここでは慢性の頭痛の多くを占める、緊張性頭痛と片頭痛の対処法を見てみることにしましょう。

**緊張性頭痛は**、子どもから高齢者までほぼすべて年代に見られ、肩こりなど、肩や首の筋肉の緊張に連なって、頭の筋肉が緊張、収縮してしまうことで起こります。デスクワークなど同じ姿勢を長時間続ける作業は、この頭痛の大きな原因になります。時間的には午後に起こることが多く、後頭部から首筋にかけて締め付けられるような痛みが、ほぼ毎日、続けて起こるのが特徴です。

緊張性頭痛の直接の原因は、首筋や肩の「こり」、つまり、血液の循環が滞った状態ですから、ストレッチングやマッサージをしたり、ぬるめのお湯で入浴し、首・肩を温めたりすることで、筋肉の緊張をほぐし、血行をよくすることが勧められます。また、末梢の血液循環をよくする作用のある、ビタミンEを摂取すると、改善が見られる事があります。

**片頭痛は**、比較的女性に多い頭痛で、特に20代から30代が最も多いといわれています。何らかの要因で、セロトニンというホルモンが過剰に分泌され、脳の血管が収縮してしまい、その反動で脳血管が急激に拡張すると痛みが発生します。頭痛発作が月に2,3回起こるのが普通で、ズキンズキンと脈打つような痛みが、多くの場合、頭の片側だけに起こるのが特徴とされています。

片頭痛の発作時には、脳血管が拡張しているので、発作が起きているときに、首筋やこめかみの辺りを冷やして、脳血管の収縮を促すとよいとされます。また、カフェインにも脳血管を収縮させる効果があるので、コーヒーなどをとって休むのも効果的です（**カフェインはとりすぎると、逆に頭痛を引き起こす原因物質になります。適量を心がけましょう。**）。逆に、騒がしい音や、まぶしい光に対すると、脳の血流量が減少するため、片頭痛がひどくなる傾向にありますから、発作時には、できるだけ静かで薄暗い場所を確保して安静にするのが良いと考えられています。

どちらの頭痛も精神的・肉体的ストレスが大きな原因になっていると言われています。日常生活でできるだけストレスをためないようにして、上手にストレスを分散させることができれば、頭痛の予防に効果が期待できるでしょう。

最後に、いつもの頭痛でも、「ひどくなって寝込んでしまった」、「頻繁に起こるようになった」、「使用する薬の量が増えてきた」、「薬の効果がいまいち」、などの場合は、「神経内科」や「脳神経外科」の病院にかかるようにしてください。なお、3号-2「危険な頭痛、安心な頭痛」、77号-4「片頭痛の薬について」も参考にしてください。

執筆薬剤師 藪下 健太郎

128-4



## おくすりQ&A

### ジェネリック医薬品について

#### <ジェネリック医薬品とは？>

新しく開発・発売された新薬を先発品といいます。ジェネリック医薬品とは先発品の特許が切れた後に発売される、**同じ成分・同じ効果の、薬価の安い後発医薬品（後発品）**のことです。

#### <なぜ安いのか>

新薬の開発には、ひとつにつき9～17年もの年月と、200～300億円もの莫大な開発費用が必要であり、承認を得るためには動物や人間による試験を経て、数々の審査を受ける必要があります。また、承認申請の際にも多くの資料の提出が義務づけられています。

ジェネリック医薬品の場合は、品質の安全性と先発品との同等性を証明する試験を行い、厚生労働省の基準をクリアすれば製造承認を受けることができます。一般には3～4年の期間と数千万円の開発経費が必要といわれています。

つまり、先発品に比べて**大幅な開発コストの削減**と、**開発期間の短縮**が可能のために価格を安く出来るのです（価格は薬によって異なります）。

#### <先発品との違いは価格だけ？>

先発品とジェネリック医薬品は、医薬品としての効果や安全性は同等とされていますが、全てにおいて同じというわけではありません。飲み薬の場合、味や錠剤の大きさ・飲みやすさ・添加物の違いなど、また貼り薬の場合は肌への粘着力や刺激性、使用感の違いなどがあげられます。



#### <品質について>

医薬品には、品質・安全性・有効性を確保するために、薬事法によって厳しい規定が定められています。安全性に関する基準をはじめ、製造管理・品質管理など各段階で守るべき基準があり、ジェネリック医薬品も先発品も同様の規定を守り、開発・製造・販売されています。また平成9年2月から、ジェネリック医薬品の更なる品質確保のため、医薬品の溶け方を試験し、先発品との同等性を確認し、結果を公表するという「**品質再評価**」という制度が実施されており、品質管理はより厳しいものになっています。

お薬によっては、ジェネリック医薬品が無いものもございます。ジェネリック医薬品をご利用になりたい場合は、医師または薬剤師にご相談下さい。なお、89号-4「後発品とはなんですか？」も参考にして下さい。

執筆薬剤師 成内 淳子