

# わたしの 健康とくすり

## 第130号

### 今月の内容

- 更年期と骨粗鬆症
- レモンの効用
- 過活動膀胱の治療薬



フジバカマ（キク科）

中国原産の植物ですが、山上憶良の秋の七草の歌にあるように、万葉時代には日本の野草の一員になっていたようです。この植物は生乾きのときに実に良い香りを発しますので、昔は身に付けたり、洗髪や浴用に使いました。現在は野生ではほとんど見られず、花屋で売っている花のきれいなものは園芸種です。

写真・文 指田 豊

発行者 八王子薬剤センター

2006年10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

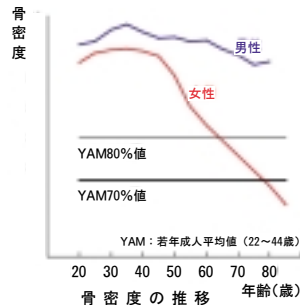


## 疾患シリーズ 更年期と骨粗鬆症

日本における「寝たきり老人」の原因疾患は、1位脳卒中、2位骨折と言われています。今後、骨折による寝たきり老人が増加すると考えられますが、それは骨粗鬆症という病気をもった患者さんが増えてきているからです。

骨粗鬆症とは「骨折リスクを増すような骨強度上の問題をもっている人に起こる骨格の疾患」とされています。骨強度は「骨密度」と「骨質」により決定されます。骨密度とは一定の体積あたりの骨量（骨のミネラル成分の量）のことで、骨質とは骨の微細構造や骨代謝回転、石灰化の程度、骨基質の特性等により規定される骨の性質のことで、骨は「形成」と「破壊（吸収）」をバランスよく行うことで新陳代謝を繰り返し、骨密度と骨質を維持しています。

骨形成と骨破壊の絶妙なバランスは40歳を過ぎるころから少しずつ崩れてきます。この加齢に伴って起こる骨粗鬆症には「老人性骨粗鬆症」と、女性のみにも生じる「閉経後骨粗鬆症」があります。閉経後骨粗鬆症は閉経にともなう女性ホルモン（エストロゲン）の欠乏が原因で発症します。これは、女性ホルモンには骨形成を促進する働きがあるため、女性ホルモンが不足するいわゆる更年期と関連する骨粗鬆症といえます。女性ホルモンが不足する閉経直後の約10年間で15%の骨量が減ってしまうとされています。



骨粗鬆症という病気の困ったところは、骨折するまで自覚症状がほとんどないということです。したがって、更年期になったら定期的に骨密度を検査しておくべきでしょう。骨形成を促したり、骨破壊を抑制したりするお薬があるため、骨粗鬆症の進行を和らげることができます。また、「食事（カルシウムの摂取）」「運動」「日光浴」に心がけ、生活習慣を改善して丈夫な骨を維持しましょう。

|    | 18～39歳  | 40～65歳  | 66歳以上   |
|----|---|---|---|
| 特徴 | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 妊娠、育児、授乳などによりカルシウムの需要が高まる</li> <li>2. 健康増進に無関心の人が多い</li> </ol>                              | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 閉経を迎える</li> <li>2. 骨密度の減少が始まる</li> <li>3. 急激な骨密度減少</li> </ol>             | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 骨密度が減少</li> <li>2. カルシウムの吸収能力が低下する</li> <li>3. 転倒しやすい</li> </ol>                  |
| 対策 | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 適度な運動</li> <li>2. カルシウムの摂取量を増やす</li> <li>3. 骨密度測定を考慮する</li> <li>4. 無理なダイエットはやらない</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. カルシウム摂取量を増やす</li> <li>2. 個人の状況にあわせた適度な運動</li> <li>3. 定期的な骨密度測定</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 骨折予防、転倒防止のための環境整備</li> <li>2. 個人の状況にあわせた適度な運動</li> <li>3. カルシウム摂取量を増やす</li> </ol> |

更年期障害は、骨粗鬆症のほかに高血圧症、高脂血症といった生活習慣病を発症させることがあります。これも女性ホルモンの欠乏が原因です。定期的な健康診断が重要ですので、健康診断は毎年必ず受けましょう。



## ちょっとお耳を…… レモンの効用

ビタミンCを多く含む果物として、よく代表にあげられるのが**レモン**です。身近な果物ですがいったいどのような効果があるのでしょうか？

### レモンの有効成分はなにがあるの？

レモンにはビタミンCの他に、クエン酸、エリオシトリン、クエン酸、ルチン、カリウム、リモネンなどがはっています。

|         |  |
|---------|--|
| ビタミンC   | 抗酸化力が強く、コラーゲン合成に関与しています。鉄や銅の吸収を助けたり、免疫力を高める効果があると言われています。                                |
| エリオシトリン | ビタミンCと同じように、抗酸化作用があり、ビタミンCと一緒にすることで、抗酸化力が上がりLDLコレステロールの酸化を防ぐため、動脈硬化の予防効果があると言われています。     |
| クエン酸    | エネルギー代謝を高め、疲労の原因物質である乳酸の生成を抑えるので疲労回復や食欲増進に効果があります。レモンの別名を枸櫞(くえん)とも言い、クエン酸の名前はこれに由来しています。 |
| ルチン     | 血管を丈夫にし、動脈硬化を予防する働きがあります。  |
| カリウム    | 体内のナトリウムを排出することで高血圧を予防します。   |
| リモネン    | レモンの香りの重要な成分です。油汚れを落とすための洗浄剤の成分として使用される他、発泡スチロールをよく溶かすため、発泡スチロールのリサイクルに利用されることでも知られています。 |

このなかでも特にビタミンCは加熱すると失われてしまうため、生でとることのできる果物はうってつけです。しかし、有効成分の半分以上は皮に含まれているので、よく水洗いして、蜂蜜漬けやレモネードで利用したいですね。

### ビタミンCがレモン〇〇個分ってどれくらい？

飴などに、「レモン〇〇個分のビタミンCが含まれています」という表示を見かけることがよくあります。これは「ビタミンC含有菓子の品質表示ガイドライン」によって決められています。これによると、レモン1個分のビタミンCは、果汁換算として20mgとされています。よって「レモン10個分」とあればビタミンC200mgが含まれる事になります。

様々な成分が含まれてはいますが、レモンだけでなく、色々な食品をバランスよくとるように心がけましょう。

130-4



## おくすりQ & A

### 過活動膀胱（OAB）の治療薬について教えてください

過活動膀胱（Overactive Bladder 以下OAB）とは、我慢できない尿意、トイレが近い、トイレに間に合わずにもらしてしまうといった症状が現れる病気です。これまでも頻尿や尿失禁には、バップフォー（成分名：塩酸プロピペリン）、ポラキス（成分名：塩酸オキシブチニン）といった抗コリン薬というお薬が使われていました。

#### 新しくOABの薬が登場

最近、日本でOABに効果があるとされるベシケア（成分名：コハク酸ソリフェナシン）、デトルシトール（成分名：酒石酸トルテロジン）というお薬が2006年6月に発売されました。これらは尿をためるときに膀胱の筋肉が勝手に縮むのを防ぎ、OABの症状を改善する抗コリン薬です。副作用としては口の渇き、便秘、目のかすみなどがすることがあります。しかし、従来の抗コリン薬に比べて唾液腺や消化管よりも膀胱に選択的に作用するので、これらの副作用が出にくいと言われていています。

#### 飲んではいけない人は？

尿閉がある人、閉塞隅角緑内障の人、重い心疾患のある人などは飲んではいけなくなっています。また、飲み合わせに注意が必要なお薬もあるので、診察の際には現在飲んでいるお薬を必ず医師に伝えましょう。

#### 日常生活でできる訓練

おしっこが漏れないように日常でできる訓練としては、

- ・トイレに行きたくなくてもなるべく我慢をする。（膀胱訓練）
- ・尿意を感じたら歌を口ずさむなど気をそらす。
- ・膀胱や尿道を支える骨盤底筋を鍛える体操をする。
- ・便秘を改善する。（便秘は膀胱を圧迫したり、骨盤底筋を締めにくくします）などがあります。



なお、OABの症状、診断については第126号-2に載っていますので、ご覧ください。

執筆薬剤師 宮腰 智恵子