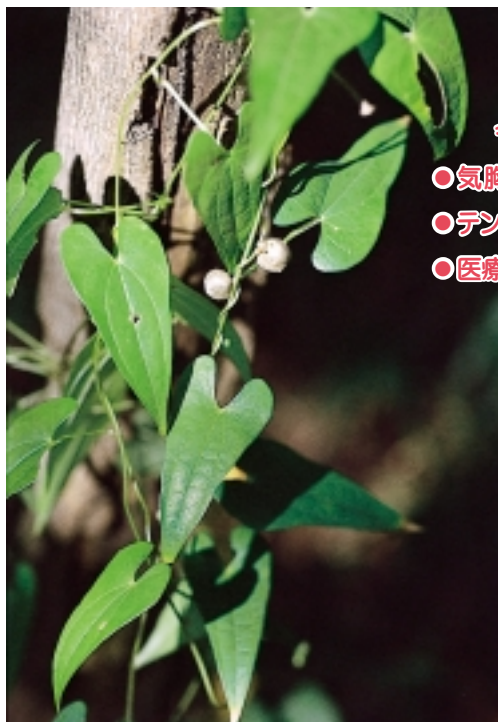


わたらの 健康とくすり

第131号

今月の内容

- 気胸について
- デンパって何ですか？
- 医療用麻薬について



ヤマノイモ（ヤマノイモ科）

林縁や藪の木などに絡みあがっているつる性の植物で、地下にある細長い芋を自然薯（じねんじょ）といって秋の終わりに掘り出して食用にします。また、葉のわきに出来るむかごも食用になります。よく似たナガイモは中国産で、畑で栽培されています。いずれも芋を山薬（サンヤク）といい、滋養強壮薬にします。

写真・文 指田 豊

発行者 八王子薬剤センター

2006年11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

131-2



疾患シリーズ

気胸について

はじめに

皆さんは、気胸（ききょう）って聞いたことがありますか？気胸は肺の病気の一つで、肺から空気もれて、肺がしぼんでしまった状態をいいます。肺は、胸郭という箱の中に膨らんでいる風船のような臓器なので、表面に穴があくと空気もれてしぼんでしまうのです。

原因は？

大きく分けると2つあります。1つは外因性気胸といって、体の外部からの力によって起こるものです。これには肋骨骨折などの外傷によっておこる外傷性気胸や、検査や医療行為によって偶発的なアクシデントとしておこる医原性気胸が含まれます。

もう1つは内因性気胸といって、元々の肺が弱いために起こるものです。こちらの方が圧倒的に多く、通常「自然気胸」と呼ばれます。背が高く痩せ型の若い男性（15～30歳ぐらい）によく起こります。こういう人にはなぜか肺の表面に「肺嚢胞」という、薄い皮に包まれた空気の塊ができやすく、これが破れて空気漏れを起こします。しかし最近では、45～60歳ぐらいでタバコを吸う男性にもよく見られます。この方たちは、タバコの影響で肺の表面に近い組織がスカスカになっており、このスカスカの部分（気腫性肺嚢胞）が破けて空気漏れをおこします。

症状・治療は？

突然息苦しくなったり、胸や肩、背中が痛くなったりといった症状で発症します。

治療は、ごく軽度の場合は経過観察だけでも治ります。だいぶ肺がしぼんでしまっている場合は、局所麻酔をして肋骨と肋骨の間から小指ぐらいの太さのチューブを胸の中に挿入して、肺からもれた空気を機械で吸引して肺をひろげます。しばらく吸引していないとすぐまたしぼんでしまうので、1週間ぐらい入院が必要となります。これで治っても、また再発することも多く、その場合は手術の適応となります。手術になるのはこの他に、空気もれがいつまでも止まらない時や、左右両方の肺に同時におこした時などです。

手術は、最近ではほとんど内視鏡による手術です。胸に2cmぐらいの傷を3ヶ所あけ、そこからカメラや器具を入れて肺嚢胞を切り取ります。もちろん内視鏡でできない場合もあり、その場合は従来の方法で脇に10cmぐらいの傷を作って手術します。

気をつけることは？

思い当たる症状がおきたらお近くのお医者さんでレントゲンを撮ってもらいましょう。肋間神経痛など、気胸でないことも多くあります。

健診のレントゲンなどで肺嚢胞があると言われている人は、スカイダイビングなどの気圧の急激に変わるスポーツは避けましょう。飛行機に乗るのは大丈夫です。

タバコは止めましょう。肺を弱くするばかりでなく、肺癌の原因にもなります。特に肺嚢胞のある人は、通常の方に比べて何十倍も発症率が高くなると言われています。

東京医科大学 八王子医療センター 胸部外科 緒方 潔



ちょっとお耳を…… テンペって何ですか

大豆発酵食品としては、昔から味噌、醤油、納豆などがありますが、今回は最近スーパーの食品売り場でも見かけるようになった、大豆発酵食品の「テンペ」について紹介してみたいと思います。

【テンペとは？】

テンペは、煮た大豆をテンペ菌で発酵させた**インドネシアの伝統的発酵食品**です。テンペ菌はクモノスカビとも呼ばれる白カビの一種で、ハイビスカスの葉などに付着しています。大豆の発酵食品であることから「**インドネシアの納豆**」と呼ばれることや、カビであるテンペ菌による発酵食品であることから「**大豆のカマンベールチーズ**」と呼ばれることがあります。

【どのような味がするの？】

味は煮豆や栗などに似ていると言われています。クセのない淡白な味であるため、和食・洋食・中華など色々なメニューに使用することができます。

納豆と比較されることが多い食材ですが、納豆と比べ臭いは弱く、糸を引くようなねばりもないため比較的食べやすい食品だと思われます。

【栄養成分について】

「畑の肉」と呼ばれる大豆には、良質な植物性タンパク質など豊富な栄養成分が含まれています。更に、大豆を発酵させることで**タンパク質**や**イソフラボン**が**消化・吸収**されやすくなっています。

また、発酵によりGABA（ γ -アミノ酪酸）というアミノ酸が作られることも知られています。**GABA**は主に神経伝達物質としてはたらいており、**イライラなどを抑える作用**や、脳内血流を活発にして**脳細胞の代謝機能を活発にする作用**があります。

その他にも、**ビタミンB**、**ビタミンE**、**食物繊維**、**不飽和脂肪酸**など多くの栄養素が含まれていると同時に、**ビタミンKの含有量は大豆と変わらない**という特徴があります。

テンペはまだ日本の食卓では馴染みが少ない食品ですが、煮る・焼く・揚げるなど色々な調理をすることができ、サラダに入れるなど生でもおいしく食べることができます。パッケージにも調理方法が紹介されていることが多いですので、みなさんも一度試してみたいはいかがでしょうか？

執筆薬剤師 朝永 枝里子

131-4



おくすりQ&A

医療用麻薬について教えてください

がんが進行すると多くの場合激しい痛みを伴います。痛みを我慢することは精神的、肉体的にも大きなストレスとなり充実した生活を送る妨げにもなります。痛みを抑えるためにしばしば医療用麻薬が使われますが、麻薬と聞いて誤解されている方が多いのも事実です。がんによる痛みの約80%を取り除くことができ、多くの医療機関で使われている安全で効果の高い鎮痛薬の一つです。1986年にWHO（世界保健機関）は世界共通で痛みの治療ができるように「WHO方式がん疼痛治療法」を発表しました。現在日本でもこの考え方に基づいて治療を行っています。

Q. 使い続けると中毒になる？

A. 医療用として適正に使用される限り中毒になることはありません。

Q. だんだん効かなくなる？

A. 耐性ができて効かなくなることはありません。患者さんごとに投与量は異なり上限がないのが特徴です。完全に痛みが消えるまで増量することが可能です。

Q. 麻薬はがんの末期に使うもの？

A. いいえ。早期でも激しい痛みがある場合に積極的に使われます。治療に前向きに取り組むためにまずは痛みを取る大切です。

【副作用と対策】

医療用麻薬を服用するとかなりの割合で吐き気や便秘などの副作用が現れます。我慢せずに早めの対処が必要です。

吐き気に対しては、飲み始めの1～2週間で起こることが多いので予防的にプリンペランなどの制吐剤を用います。

便秘に対しては、もともと腸や消化管の運動を抑える働きがあるため多くの患者さんが便秘を訴えます。プルゼニドやラクソベロン液などの緩下剤がよく用いられます。食生活では繊維質の多い食物を摂るよう心掛ける、また腹部をマッサージして腸を刺激してやることも効果的です。



★万が一薬が余ってしまったら…

医療用麻薬を本人以外の人に使うことは法律で禁止されています。また他の目的で利用できないように形を変えてから廃棄するよう細かく規定されています。不要となった場合は病院または薬局にお持ちください。責任を持って廃棄いたします。

執筆薬剤師 築瀬 麻由 （編集 岡田 寛征）