



おくすりQ&A

痛みの種類と鎮痛剤についておしえてください

A. 痛みは危険のシグナルとして体に備わっている重要な感覚ですが、生活を不快にさせることも多いですね。体を感じる痛みは大きく2つに分けられます。一つめは頭痛や筋肉痛など、外界からの刺激に反応しておこる痛みで**体性痛**といいます。もうひとつは、内臓を構成している平滑筋という筋肉が痙れんする際に感じる痛みで**内臓痛**といいます。

わたしたちは、痛みを軽減するために鎮痛薬を使用しますが、痛みにあわせて異なる薬剤を使います。まず、**体性痛**に対して使用されるお薬は、通常、**非ステロイド性消炎鎮痛薬 (NSAIDs)** や**ピリン系鎮痛剤**が用いられます。最もよく使われるNSAIDsは「プロスタグランジン」という痛みを増強させる物質が作られるのを妨げます。つぎに、内臓痛に使用するお薬ですが、一般によく起こるのは胃痛・腹痛(消化管の痛み)です。原因は、**消化管を構成している平滑筋が痙れんすること**ですので、先ほどのNSAIDsやピリン系鎮痛薬は効果を発揮しにくく、**鎮痙薬**という消化管の痙れんを抑える薬を用います。また、胃潰瘍や胃炎は胃酸が胃の壁を攻撃することで起こるため、制酸剤も頻繁に使われます。例外は女性におこる**生理痛**で、**子宮の痙れんによっておこる内臓痛**の一種ですが、**プロスタグランジンが子宮を痙れんさせる作用があるため、NSAIDsが有効な痛みになっています**。(鎮痙薬を使用することもあります)



そのほかに、特定の痛みにものみ使う薬も存在し、**片頭痛に発作のみ有効なスマトリプタン系片頭痛薬**や、**がんによる痛みを軽減するためのモルヒネ製剤**(医療用麻薬)が代表的なお薬です。

日常生活では、自分の痛みに対して、どんな薬を選んだらよいか、また、病院へ行ったほうがよいのか迷うこともあると思われます。そんなときは、どうぞお気軽に薬剤師へ質問してください。また、医療用麻薬についてはNo.130、解熱鎮痛剤についてはNo.61も参照になさってください。

執筆薬剤師 藪下 健太郎 (編集 岡田寛征)

わたらの健康とくすり

第133号



今月の内容

- ノロウイルスとその予防
- 痛みの種類と鎮痛剤

ナンキンハゼ (トウダイグサ科)

中国原産の木で、種子から油脂を採り、ろうそく、石鹸、塗料などの原料にするために栽培されました。葉はひし形で先が細く延びています。夏の間は鮮緑色で秋には紅葉して奇麗なので、庭木や並木に使われます。また、冬、白色の仮種皮に包まれた種子が青空に映える姿も良いものです。南大沢の駅前に何本か見られます。

写真・文 指田 豊

発行者 八王子薬剤センター

2007年1月発行

東京都八王子市館町1097 電話042-666-0931

協力 八王子薬剤師会

茂木 徹



ノロウイルスとその予防

Q：ノロウイルスの感染経路について教えてください。

A：ノロウイルスの感染経路は主に二つに分けられます。

- 1 **食中毒**：ウイルスを蓄積した二枚貝（カキ・アサリ・シジミなど）の生食・半生食（半生のカキフライ・アサリの酒蒸し・シジミの醤油漬けなど）およびウイルスで汚染された食品を喫食して経口感染するもの
- 2 **伝染性胃腸炎**：1によって感染した患者（あるいは1から2を経て感染した患者）の糞便や嘔吐物に排出されたウイルスから経口感染するもの

Q：ノロウイルスに感染した時の症状について教えてください

A：主な症状は、はき気、嘔吐および下痢です。血便は通常ありません。発熱があったとしてもあまり高い熱とはならないことが一般的です。子どもでは嘔吐が多く、成人では下痢が多いことも特徴の一つです。嘔吐・下痢は1日数回からひどい時は10回以上の場合もあります。ノロウイルスに感染後、発病までの潜伏期間は平均1～2日と短く、症状が持続する期間も平均1～2日と比較的短期間です。しかし、小さな子どもや高齢者は基礎体力の低下や合併症などから症状が長引くこともあります。



Q：ノロウイルスに効くお薬はありますか？

A：残念ながら有効な抗ウイルス薬は存在しません。下痢がひどい場合には水分の損失を防ぐために輸液などを対症的に用いる場合があります。家庭においては、スポーツドリンクを電子レンジなどで人肌に暖めてから飲むことがお勧めです。電解質を含まない湯冷まし、お茶などは水分の吸収が遅いのでお勧めできません。

Q：予防する方法を教えてください。

A：上述の感染経路から考慮すると(1)食品取扱者は自分の衛生管理もきちんと行い、調理器具などを衛生的に保つ(2)感染者からの二次感染を防止することが、効果的な感染予防につながります。

その為にはまず十分に手洗いが重要です。ノロウイルスは、逆性石けん（塩化ベンザルコニウム）、消毒用エタノールへの抵抗性は強いですが、手洗いによって機械的に洗い流すことが感染予防につながります。また、85℃以上1分以上の加熱によって感染性を失うため、食品や調理器具を充分熱することも有効です。そして二次感染を予防するには適切な処置と消毒が必要となります。



Q：汚染物の処置や消毒はどうしたらいいですか？

A：感染者の糞便や嘔吐物を処理する場合は、手袋・マスクを使用し直接手で触れないよう注意して、汚染物は飛散せぬようビニール袋に密閉して処分します。作業後は手をよく洗うよう心掛けます。

ノロウイルスは塩素系漂白剤（次亜塩素酸ナトリウム4～6%を含む製品：キッチンハイター、ピューラックス等）への抵抗力が比較的弱いので、これによる消毒は有効だと考えられます。感染者のいる場合、トイレ・ドアノブなどは汚染しやすい箇所ですので、汚れを落とした後に消毒するようにしましょう。消毒対象が布などの耐熱性のあるものの場合、スチームアイロンの活用も有効です。

便や嘔吐物で汚れた下着や衣類は、他の家族のものとは別に洗濯します。まず付着した便や嘔吐物を取り除き、その後85℃1分以上熱湯消毒するか、塩素系漂白剤（次の使い方参考）に10分間つけて消毒し、普通に洗濯します。

Q：塩素系漂白剤は、どのように使えばいいのですか？

A：次亜塩素酸ナトリウム4～6%を含むものを用途に応じて薄めて使うようにしてください。用途ごとの濃度は以下のように。カッコ内は薄め方の例。

- 吐物、排泄物などの消毒…0.1%液（6%液なら水3Lに原液50mL）
- 台所、トイレ、衣類などの消毒…0.02%液（6%液なら水3Lに原液10mL）

【注意！】

- ・次亜塩素酸ナトリウムは金属を腐食するので、金属部に使用した時は必ずふき取るようにしましょう。
- ・手を荒らす成分なので、使用時は手袋を使用するようにして直接触れるのはできるだけ避けるようにしましょう。
- ・塩素が発生することがあるので、他の洗剤とは混ぜず、十分換気をするようにしましょう。

ノロウイルスがはやっていますが、きちんと手を洗ってこの冬を乗り切ってください！

執筆薬剤師 堀越 健一