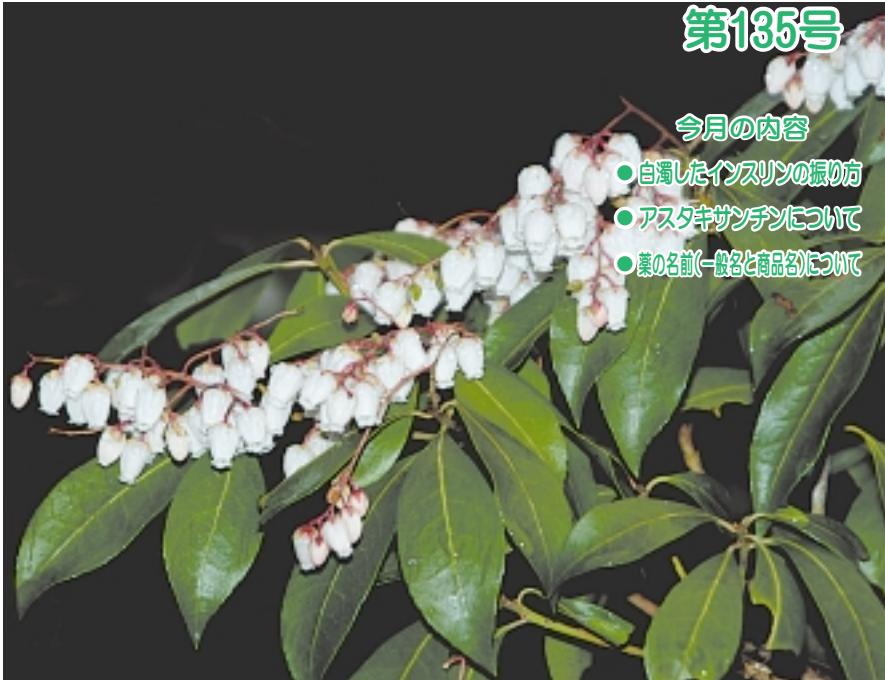


わたらの 健康とくすり

第135号

今月の内容

- 自濁したインスリンの振り方
- アスタキサンチンについて
- 薬の名前(一般名と商品名)について



アセビ

宮城県以南に生える常緑の低木です。花は壺形で白色～淡紅色。葉は有毒で、馬が食べて中毒してふらふらしたことから、漢字では馬酔木と書きます。また、アシビ、アセボと言うこともあります。葉の煎じ汁で家畜の体を洗って寄生虫を殺したり、便所のうじを殺すのに使われました。奈良公園は放し飼いの鹿が食べないのでアセビばかりが生えていることで知られています。

写真・文 指田 豊

発行者 八王子薬剤センター

2007年3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

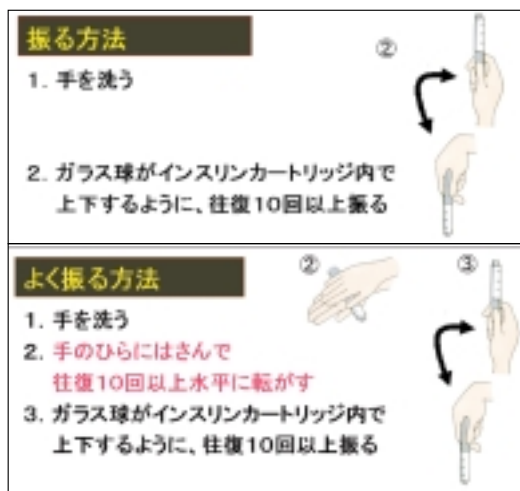
135-2



白く濁ったインスリン注射薬の正しい振り方について

『白く濁ったインスリン注射薬は、何回振ればよいのですか？』

白く濁ったインスリンは、よく振り混ぜてからインスリンを注射しないと、設定した量（単位）のインスリンが注射されません。これは、白い部分のインスリンが多く注射されると濃度の濃いインスリンが注射され、設定した量（単位）よりも多くなります。逆に透明な部分のインスリンが多くなると濃度の薄いインスリンが注射され、設定した量（単位）よりも少なくなります。そのため白く濁ったインスリンをお使いの場合、正しいインスリンの振り方が必要になります。例えば、水銀体温計を振るように小刻みに横振りをしたり、インスリンを立てて持ち金槌で叩くように小刻みに振ってもよく混ざりません。



では、よく混ぜるにはどのようにしたらよいのでしょうか。左図**振る方法**のように大きく腕を使って、中にあるガラス球（小さく見つけにくい）が上下するように10回以上振る必要があります。

しかしながら、ノボラピッド30ミックス注や、ヒューマログミックス25注、ヒューマログミックス50注をお使いの患者様は、左図**よく振る方法**のようにさらに手のひらではさんで水平に転がす手順を追加する必要があります。

振る回数は10回以上を目安にしましょう。振りすぎて困ることはありませんので、ゆっくりでも大丈夫ですから、確実に振り混ぜるようにしましょう。（注：ただし、10mL瓶のインスリンをご使用されている場合には泡立たないように振り混ぜるなど注意が必要です。）

今回は、インスリン自己注射手技の中でもごく一部のお話でしたが、これを機会に各種の使い方パンフレットやインスリン注入器に同封されている取扱説明書を見ながら、もう一度インスリンの打ち方について再確認いただければ幸いです。

東京医科大学八王子医療センター 薬剤部 井上 岳



ちょっとお耳を…… アスタキサンチンって何ですか？

【アスタキサンチンって何ですか？】

自然界に最も広く分布するカロチノイドの一種で、抗酸化作用のある赤色の色素です。赤いマリンビタミンとも呼ばれています。その抗酸化力は、ビタミンEの約550~1000倍に相当するといわれています。

今までは単なる色素（食品添加物着色料や養殖魚の色揚げ剤）として扱われてきましたが、近年、健康補助食品素材としての利用が活発になってきているようです。

【アスタキサンチンの働き】

アスタキサンチンは、血液と共に全身に行きわたって抗酸化作用を発揮し、体内の過剰な活性酸素による酸化を抑えます。シミやしわを改善する美肌・美白効果、白内障の予防や改善、動脈硬化の予防、心臓病予防、免疫力強化、抗がん作用などの効果があるといわれています。

その他、ストレスにより、免疫力が低下するのを抑える（アンチエイジング）効果を持つことも明らかになっているそうです。

【アスタキサンチンと不眠】

アスタキサンチンに正常な睡眠リズムを維持する作用があることが、最近話題となっているようです。アスタキサンチンの強い働きによって、睡眠を調節しているメラトニンの酸化を防ぐものと考えられています。不眠症や時差ボケへの効果が期待されています。

【アスタキサンチンが肌にいい理由】

アスタキサンチンは脂溶性であるため、脂質でできている細胞膜の中に入り込み、その抗酸化力を発揮します。

紫外線が生み出す、肌の大敵の酸化物質を強力に除去するといわれています。

【アスタキサンチンはどのような食品に多く含まれていますか？】

アスタキサンチンはエビ、イクラ、カニの甲羅、サケ、タイに含まれています。

自然食品でアスタキサンチンを摂取しようとするとかかなりの量が必要になります。そのためサプリメントで摂るのがお勧めです。



執筆薬剤師 横溝 広和

135-4



おくすりQ&A

薬局でもらう薬には、2つの名前があると聞いたのですが？

A 薬の名前には、大きく「一般名」と「商品名」という2つの名前があります。

【一般名とは】

薬の成分を表した名前、それが一般名です。一般名には国際的に定められている、国際一般名称（INN）と日本の一般名称（JAN）がありますが、JANはINNとできる限り一致するようにされています。一般名は化学名（化学構造を言葉で表したものと薬理作用を考慮した名前がつけられています。つまり、似ている薬効をもった、いわば仲間の成分については似た名前がつけられているのです。そのため一般名からどのような薬であるか想像することもできます。また、病院や薬局でもらう薬の中には市販薬の成分として含まれているものがあります。市販薬には1つの商品にいろいろな薬が配合されているため、パッケージにはそれぞれ一般名が記載されています。ですから、皆さんも聞いたことのある一般名があるかもしれませんね。

【商品名とは】

では、商品名とは何でしょう？商品名は薬の包装などにも記載されている名前でも、最も身近な名前と言えます。商品名は、各製薬会社が薬を商品化する際に付ける名前です。医薬品には薬の主成分だけではなく、賦形剤や安定剤などの添加剤が含まれています。この添加剤まで含まれた医薬品の名前が商品名と言えるかもしれません。例えば、血栓予防に用いる、商品名バファリン81mg錠やバイアスピリン錠という医薬品の一般名（成分名）は、どちらもアスピリンです。

実際に、一般名は同じですが商品名の異なる医薬品はたくさん存在しています。その代表がジェネリック医薬品です。一般名つまり医薬品の成分は同じなので、同等の効果が見込まれる医薬品ですが、添加剤が異なりますので使用感など違いがある場合もあるようです。

薬の事典などにも、商品名と一般名がともに記載されていますので、調べてみてはいかがでしょうか？

執筆薬剤師 朝永枝里子（編集担当 岡田寛征）