

# わたらの 健康とくすり

第139号

今月の内容

- 旅の10か条
- 大麦の効能
- ドライアイに使う目薬



## ムラサキバレンギク（キク科）

北米原産の多年生で、高さ0.6-1 mになり、夏に直径が8cmほどの頭花をつけます。頭花の中央は赤褐色で盛り上がり、花びらのように見える舌状花は赤紫色です。開花期の地上部はアメリカやヨーロッパではサプリメントや薬として使われていて、日本でもエキナセアあるいはエキナゲアの名で売られています。免疫力を高め、炎症を抑える力があります。

写真・文 指田 豊

発行者 八王子薬剤センター

2007年7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



# 旅の10か条

長期休暇などを利用して海外へ旅行した際、日本と異なる気候や食事などのために体調を崩された経験のある方もいらっしゃるのではないのでしょうか。そのようなことがあるとせっかくの楽しい旅行も悲しい思い出となってしまいます。では、海外でも快適に過ごすためにはどのようなことに注意すればよいのでしょうか。

## 【旅の10か条】

日本医師会の発行する「海外旅行必携ハンドブック」では「Textbook of Travel Medicine」という海外の書籍から、海外旅行をするときに一般的に注意したほうがよい10か条を掲げて注意を促しています。

|        |   |
|--------|---|
| 1 出発準備 | 出発前に体調を整えておく。必要な予防接種を済ませ、常用薬、予防内服薬（マラリア用など）を準備する。行先の治安、テロ情報も入手しておく。                       |
| 2 食べ物  | 生もの、生野菜、魚介類など、調理していないものの摂取は控える。「湯気」がたっている料理を食べることを心がける。果物は自分で皮をむけるもの、パンやクッキーなどの乾物は大丈夫である。 |
| 3 飲料水  | ミネラルウォーター、蒸留水、煮沸した水を使う。氷も感染の危険がある。  |
| 4 昆虫   | マラリア、デング熱、日本脳炎、ウエストナイル熱等の流行地では蚊に刺されないよう長袖を着用し、虫除けを使うなど工夫をする。                              |
| 5 動物   | 野生動物（犬、猫、猿、きつね、こうもり など）には近づかないこと。ヘビ、サソリ、ムカデ、ダニなどに注意を払う。素足で歩かないこと。茂みに入らないことが大切。            |
| 6 性行動  | 行きずりの性行為は禁物。クラミジア感染、B型肝炎、HIV、梅毒、淋病などに感染し、知らずに日本に持ち帰る危険性あり。                                |
| 7 脱水   | 気温が高い地域では、帽子をかぶり、水分補給に気を配る。   |
| 8 日光   | 直射日光を避け、帽子やサングラスを使う。紫外線よけの日焼け止めを。   |
| 9 高度   | 高地では高山病の恐れがあるので、飲酒をひかえる。走らないこと。   |
| 10 外傷  | 交通事故、傷害事件に巻き込まれないよう、細心の注意を。   |

## 旅の10か条（海外旅行必携ハンドブックより一部改変）

旅行に行く前は体調を整え、旅行中は上記事項に注意し、快適に過ごしましょう。海外に出かけるときの携帯薬については、わたしの健康とくすり第36号に、長時間飛行機に乗る際に気をつけたいエコノミークラス症候群については第65号に掲載されていますのでそちらもご参照下さい。



# ちょっとお耳を……

## 大麦の効能

### ☆大麦とは？

大麦はイネ科の越年草で、種子のつき方から二条大麦と六条大麦に分類されます。食用には主に六条大麦が、ビールの原料には二条大麦が用いられます。

### ☆大麦の栄養素

日本で昔から食べられてきた大麦には、白米に比べて**食物繊維**は約17倍、**カルシウム**は約3倍、**カリウム**は約2倍含まれています。また、**ビタミン類**も豊富に含まれています。

その中でも最も注目されているのは豊富な食物繊維です。大麦の食物繊維には他の穀物に比べて水溶性食物繊維、不溶性食物繊維がバランスよく含まれているのが特徴です。これらの食物繊維には生活習慣病を予防したり、お通じを良くしたりする効果があると言われています。

### ☆大麦の利用法

**麦茶**：コーヒーや紅茶などと違って苦みや渋みの成分であるカフェインやタンニンを含んでいません。よって、お年寄りや赤ちゃんも、また、ねる前にも安心して飲むことができます。

**麦飯**：白米に大麦を混ぜてただけで毎日手軽に食べることができます。ご飯に2割の割合で大麦を混ぜると白米だけのご飯に比べて1割ぐらいの摂取カロリーを抑えることができ、血糖値の上昇を緩やかにします。

### ☆麦飯のエピソード

明治時代、日本でビタミンB1の不足による脚気が蔓延していました。しかし、当時の海軍軍医だった高木兼寛が軍艦の乗組員に麦飯を食べさせることで脚気の発病者を出さなかったというのは有名な話です。



大麦の栄養素をうまく利用して生活習慣病の予防に役立ててみてはいかがでしょうか。



## おくすりQ&A

### ドライアイに使う目薬について教えてください。

#### ～ドライアイとは～

普段、私たちの眼の表面は涙液の層によって覆われています。涙液には、眼の表面の乾燥防止や細菌からの保護、老廃物の除去といった役割のほか、眼の表面への栄養の供給や傷の治癒などのはたらきもあります。

しかし、何らかの原因により、この涙液の層が失われると、眼の防御効果が弱まり、眼の表面の乾燥がおこります。これがドライアイです。

ドライアイは、発症の仕方の違いから、大まかに「涙液の分泌が減るタイプ」と「涙液の蒸発が増えるタイプ」の2つに分類することができます。症状としては、眼の痛みや乾燥感、異物感、疲れ目といったものがありますが、重症の場合は眼の表面が傷つきやすくなるなど視力障害がおこる可能性もあります。

#### ～ドライアイに使う目薬～

ドライアイでは、**ヒアルロン酸**や**コンドロイチン硫酸**を含む目薬、人工涙液といった目薬がよく使われるようです。

ヒアルロン酸は、涙液の粘度を調節するはたらきがあり、涙液が眼の表面へ広がるのを助けます。また、水分を保持するはたらきもあるので、涙液の蒸発も抑えられます。コンドロイチン硫酸も同様に眼の表面の乾燥を防ぐはたらきがあります。

**人工涙液**とは、文字通り人の涙と同じ成分になるようにつくられた目薬です。涙の成分である**塩化ナトリウム**、**塩化カリウム**が主な成分となっています。また、添加物として**ホウ酸**などが含まれます。ホウ酸には弱い殺菌作用があり、刺激性も少ないことから、これらの目薬に添加物として含まれることが多いようです。また、このタイプの目薬には防腐剤の入っていないものもあり、長く治療を続けている方や眼への刺激が気になる方にはこのタイプの目薬がおすすめです。

これらの目薬を使用する間隔については、生活リズムや眼の調子に合わせて調節してよいと思いますが、寝ている間は涙液の分泌が少なくなっているため、寝る前と朝起きたときの目薬は特に重要といわれています。

