

# わたらの 健康とくすり

## 第140号



今月の内容

- 夏！！蚊に注意
- 健康にいい大豆のちから
- 湿布の正しい貼り方

### クコ（ナス科）

日本全国に自生する刺のある落葉性の低木で、川の土手のような日当たりを好みます。花は淡紫色、果実は光沢のある赤色の液果で長さ1.5-2cmになります。中国で昔から不老長寿の効果があるとされ、強壯作用を期待して葉は茶にし、果実は薬酒や薬膳に使い、根の皮は漢方薬に使います。その昔、ある婦人雑誌が宣伝をして日本中がクコブームになったことがあります。

写真・文 指田 豊

発行者 八王子薬剤センター

2007年8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

## 夏！！蚊に注意

夏の暑さも本番になってくるこの時期は、蚊の発生のピークであるため、蚊にさされてひどくかゆい思いをすることが多くなる時期でもあります。

2007年7月厚生労働省は、「蚊が狙ってる！！」というポスターを作製し、注意喚起を促しました。これは蚊によって媒介されて感染する日本脳炎を危惧してのことです。

### 【日本脳炎とは】

日本脳炎は、日本脳炎ウイルスに感染することによっておこる病気です。このウイルスは、主にブタの体内で増殖し、そのブタの血液を吸ったコダカアカイエカという蚊が人を刺すことで感染します。ほとんどの人は感染しても無症状で終わりますが、100～1000人に一人の割合で病気が発症することがあります。日本では、主に西日本での発生報告が多く、昨年は8件の感染報告がありました。症状が出る場合は6～16日の潜伏期間のあと、高熱が数日間続き、意識障害、神経障害が生じます。発症した方の20～40%が亡くなることがあり、助かった場合も重篤な脳障害を残す恐れがあります。



### 【治療と予防】

日本脳炎の治療は、ウイルスを殺す薬がないため、症状をやわらげるための対症療法となり、完全に治療するのは難しいので、予防することが最も重要となります。

予防にはワクチン接種、蚊に刺されないようにするといった方法があります。

予防接種は確実な方法です。しかし、現在使われているワクチンは、ごくまれに急性散在性脳脊髄炎（ADEM）という副反応を起こすことが報告されています。安全性の高いワクチンは、開発中のため、積極的な接種がすすめられていないのが現状です。

蚊に刺されないようにするためには屋外に出るときには出来るだけ長袖、長ズボンを身に付けて、肌が露出している部分には虫除けをつけるとよいでしょう。屋内では虫除けや殺虫剤、網戸や蚊帳を利用するとよいでしょう。また、蚊を発生させないように、水溜りなどができないように清掃することも重要です。

発生が報告される地域、豚の多い場所、水田や沼地が多い場所などでは特にご注意ください。



## ちょっとお耳を…… 健康にいい大豆のちから

大豆を使ったお菓子、豆乳をもとにしたドリンクなど大豆食品が人気を集めていますね。大豆は豆そのものだけでなく、もやし、枝豆、大豆油、きな粉、醤油、味噌、納豆、豆乳、おから、湯葉、豆腐、油揚げ、高野豆腐などさまざまな形に加工されており、「大いなる豆」が語源といわれるほど栄養価の高い理想的な食品なのです。大豆にはどんな栄養素が含まれるのかみてみましょう。

### ①たんぱく質

大豆のたんぱく質中に含まれる必須アミノ酸の割合は肉や魚などの動物性たんぱく質に負けていません。「畑の肉」といわれる所以ですね。動物性たんぱく質を大豆に置き換えれば低脂肪で良質なたんぱく質が得られてダイエット効果があります。さらに大豆たんぱく質は血中のコレステロールや中性脂肪を下げる、内臓脂肪を減らす、脳や筋肉の疲労回復などの効果があります。

### ②ミネラル類

カルシウムは骨を丈夫にし、骨粗しょう症の予防になります。カリウムは高血圧を招く体内の余分なナトリウム（塩分）を外に排出してくれるので、心臓病や脳疾患などが予防できます。

### ③ビタミン類

ビタミンB<sub>1</sub>やビタミンB<sub>2</sub>は皮膚や粘膜、神経を丈夫にし、疲れにくくします。ビタミンB<sub>12</sub>は造血作用があります。ビタミンEは老化防止効果があり、血行をよくします。これらは発酵によってできる納豆や味噌に多く含まれます。また、抗酸化作用があり、コラーゲンの生成に必要なビタミンCは発芽してできたもやしには豊富に含まれています。

### ④食物繊維

大豆の食物繊維はごぼうの約3倍。その9割が不溶性（水に溶けにくい性質）であるため、腸内で便のかさを増すことで便秘の解消、大腸がんの予防になります。

### ⑤脂質

レシチンはリン脂質の一種で、血管内でコレステロールが固まりにくくするため、動脈硬化の予防になります。リノール酸は必須脂肪酸で、肉類などの脂肪酸に比べ悪玉コレステロール値を下げ、善玉コレステロールを減らさない良い効果があります。

### ⑥イソフラボン

構造や働きが女性ホルモンに似ているので、骨粗しょう症の予防や更年期障害の軽減に役立つとされています。

低脂肪で良質なたんぱく源であり、不足しがちなビタミン・ミネラルの供給源でもある大豆。ただし、特定の成分のみをサプリメントから摂取してもその効果は十分ではありませんし、大豆ばかりを食べても健康にはなりません。ひとつの食品や栄養に偏るのではなく、日常の食事のなかに大豆食品を積極的に取り入れながら他の食品とともにバランスのよい食生活を心がけましょう。





## おくすりQ&A

### シップの貼り方 Part 1

湿布を貼るときにうまく貼れなかったり動いているうちにはがれてきてしまったことはありませんか。湿布の正しい貼り方ときれいに貼る方法をご紹介します。

#### ◇湿布の正しい貼り方

- ①患部をおおうように伸ばして貼りましょう。
- ②1日1回貼りかえるものと1日2回貼りかえるものがありますので薬剤師に聞いてください。
- ③患部がぬれた状態で湿布を貼るとかぶれやすくなります。お風呂あがりなどに貼る場合はよくふきとって、汗がひいてから貼るようにしてください。
- ④ケトプロフェンを含む湿布（モーステープ、ミルタックスなど）を貼ったところに紫外線があたると光線過敏症が起こることがあります。使用中だけでなく使用後4週間は天候にかかわらず濃い色の服やサポーター等を身につけ紫外線に当てないようにしてください。またこのような注意を知らずに他人が使用し、光線過敏症が起きてしまう事例が報告されています。たかが湿布だと思って他人に譲り渡ししないようにしてください。
- ⑤解熱鎮痛薬によって喘息を起こした事のある方は、使用できない湿布もありますのでご注意ください。
- ⑥皮膚の弱い方は貼る時間を短くして皮膚を休ませたり、貼った部分が赤くなったらすぐにはがして水やぬるま湯であらい流すよう心がけてください。最近の研究では6時間以上湿布をはると、はがしてからも3時間以上は効果が持続することがわかっています。湿布は身近な薬ですが、正しく使うことで安全に効果的に使うことができます。

#### ◇湿布をきれいに貼る方法

##### 《ひじやひざなどに貼る場合》



- 1) 湿布を少しずらして二つに折り2～3cmの切れ目をいれます。



- 2) 横にひっぱりながら膝の頭を穴からだすようにします。このとき切れ目を中心に短い方をひざの下にしたほうがきれいにはれます。



- 3) 最後に上に十分にのばして全体に貼ります。湿布によってはこれでもよれてしまうことがあるのでとれるのが気になるようならテーピングなどをして固定しても良いと思います。

今後のお薬Q&Aで足首や肩や首、指などに貼る場合を紹介します。ご参照ください。