

# わたしの 健康とくすり

## 第142号

今月の内容

- 珈琲薬理学
- かぼちゃのパワー
- シップの貼り方 Part 3



### チョウセンゴミシ（マツブサ科）

雌雄異株のつる性の木で、落葉性です。中国の東北寄りの諸省、朝鮮半島、日本の北海道から本州中部の山地に自生します。かつては日本にないものと思われてチョウセンの名が付きました。果実は長い軸にいくつも付きますが、大小不ぞろいなのが特徴です。秋に赤く熟します。この果実は五味子(ごみし)と言って、強壯作用があるとされています。梅酒の要領で薬酒にすると美味です。

写真・文 指田 豊

発行者 八王子薬剤センター

2007年10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



## 珈琲薬理学(珈琲を薬理学の視点から検証する) 珈琲の効能を見直しましょう

ご注意：あくまでも学術研究レベルでの見解です。珈琲そのものはまだお薬ではありませんので誤解なくお読みください。

### 1. カフェインの効き目を見直しましょう。

カフェインは少ないとは言えデカフェ珈琲にも入っています。カフェインは日本薬局方収載の医療用医薬品で、かつ大衆薬で、珈琲、お茶、チョコレートにも入っているし、ドリンク剤や総合感冒薬にも入っています。昔から知られているカフェインの薬効は、覚醒作用、利尿作用、鎮咳作用です。

### 2. 新たに見つかったカフェインの作用

珈琲がパーキンソン病を予防するという疫学調査を受けて、効き目のメカニズムが盛んに研究されました。脳幹には3種類の神経があります。ギャバ神経、グルタミン神経、及びドパミン神経です。これらが連携して正常に働いているのです。人の脳には日が暮れる頃からアデノシンという物質が溜まってきます。アデノシンが増えると眠くなるので、眠気物質とも呼ばれています。アデノシンはまずギャバ神経を刺激して、その刺激がグルタミン神経を伝わって、最後にドパミン神経にまで達すると、眠気が起こってくるのです。しかし、この刺激が強すぎると、ドパミン神経が死んでしまうことがあります。これが繰り返されるとパーキンソン病になると考えられています。ところが、カフェインはアデノシンと逆の作用をもっていて、眠気を防ぐのと同じように、パーキンソン病も防いでくれるというわけです。珈琲は多量のカフェインを含んでいるので、パーキンソン病の予防になると考えられ、米国では有名なカイザーパーマネンテ病院で、珈琲の臨床試験（治験）が進行中です。

### 3. 珈琲を飲むタイミングが重要です

朝、目覚めの珈琲はパーキンソン病予防には余り関係していないと思われます。何故なら、睡眠中に脳内アデノシンは減少し、エネルギー源のATPに変わっているからです。朝の珈琲に必要なのは、カフェインの覚醒作用だけでしょう。パーキンソン病予防の珈琲は、疲れたときに飲むのがよい。そうすればカフェインが、溜まったアデノシンのドパミン神経損傷を防いでくれます。寝る前に飲むのが最も効果的と思われますが、眠れなくなるという副作用が気になるならば、就寝時刻の2時間ほど前までに飲むのがよい。そして、その後の2時間はなるべくアデノシンが溜らないように、ゆったりと過ごすのが一番よい。そんな至福の一日を過ごしてみたいものである。

### 4. その他の細胞の保護作用

カフェインは神経細胞以外の細胞も保護してくれます。事前にカフェインを投与したマウスは、肝臓毒エタノールを注射しても肝炎にならず、肝機能の検査値が悪くなることもありません。珈琲と肝機能の関係を調べた疫学調査結果とも一致しています。

### 5. カフェインは抗炎症薬

どうやら近い将来、珈琲に含まれているカフェインは抗炎症薬に分類されるようになるでしょう。2006年、日本の研究者によって緑茶と糖尿病の関係が示されました。この効果は、緑茶のカテキンであるともいわれていますが、主役はやはりカフェインであろうと思われます。糖尿病と炎症とカフェインの関係はこれからの研究で明らかになってくるでしょう。



# ちょっとお耳を……

## 自然の恵み・かぼちゃパワー

夏の酷暑も終わり、過ごし易い日が続く秋は、夏の暑い日ざしによって蓄積された消化器系統の疲労が表面化して風邪を引きやすくなる、油断ができない季節でもあります。そこで力を発揮するのが『かぼちゃ』です。今回は少しではありますが、かぼちゃパワーについて少しお話ししたいと思います。

### ☆日本かぼちゃ（生）100gあたりの主な栄養素 [1日の目安量]

ビタミンE：5.1mg [8~9mg]  
 カロテン：700 $\mu$ g [Aとして700~800 $\mu$ g]  
 食物繊維：2.8g [17~20g]  
 カリウム：400mg [1600~2000mg]  
 ビタミンC：16mg [100mg]  
 ビタミンB<sub>1</sub>：0.07mg [1.0~1.4mg]  
 ビタミンB<sub>2</sub>：0.06mg [1.2~1.6mg]  
 （五訂増補 日本食品標準成分表より）



### 《ビタミンA》

かぼちゃの皮の緑や実の黄色の部分には $\beta$ -カロテンが多く含まれ、体内で必要な量だけが小腸、肝臓、腎臓などで分解されてビタミンAとなります。ビタミンA（レチノール）は、肝臓中に貯蔵されており、細胞と細胞の間の物質や個々の細胞を隔てる細胞膜などの材料となり、目や鼻や喉の粘膜を丈夫にするために必要不可欠な栄養素です。粘膜を健やかに保ち、ウィルスや細菌の侵入をガードしてくれるため風邪などの感染症に対する抵抗力がつけます。また、 $\beta$ -カロテンは、ビタミンEなどと一緒に摂取することで、動脈硬化や心臓病、細胞の老化、がん化を防ぐ働きがあります。

### 《ビタミンE》

「老化防止のビタミン」、「若返りのビタミン」と呼ばれ、老化の原因と考えられている活性酸素や、動脈硬化などの原因となる過酸化脂質の生成を抑制し、細胞を壊す活性酸素から細胞膜を守るといふ働きがあります。ビタミンEを摂取することにより、心疾患・脳卒中・がんの予防、肌のトラブルを防ぐほか、のぼせ、肩こり、腰痛などの更年期の諸症状を和らげたり、血行不良による冷えを解消する作用もあります。またビタミンCと一緒に摂取することで抗酸化作用を高めてくれます。

### 《その他》

さらにかぼちゃには便秘を改善し、大腸がんや糖尿病の予防効果があるといわれる食物繊維や、体内に蓄積されたナトリウム（塩分）を排泄し、高血圧を防ぐ働きがあるカリウム、免疫力を高める働きや活性酸素の害を防ぐ抗酸化作用があり、肌にはりをもたせ、風邪をひきにくくし、回復を助けてくれるビタミンCやビタミンB群を含みます。

本来かぼちゃは夏の野菜ですが、保存に強く、切ったり、傷つけたりしなければ長期保存することができます。先人たちは夏の日差しをいっぱい浴びたかぼちゃを大切に保存し、緑黄色野菜が不足しがちな冬季にかぼちゃなどを食べることで風邪を予防したり、弱った胃腸や体のバランスを整えてきました。これからの季節、先人の知恵に感謝し、かぼちゃを食べてみてはいかがでしょうか。



## おくすりQ&A

### シップの貼り方 Part 3

今回の湿布の貼り方は、アキレス腱と手指に貼る方法をご紹介します。

#### 《アキレス腱にきれいに貼る方法》



- 1) 湿布を2つに折り、下から1/4のところに約2cmの切れ目を入れます。切れ目は右図の位置です。
- 2) 切れ目を中心に長いほうを上にし、かかとを切れ目から出し、上に十分のばして貼ります。
- 3) 下の部分は左右に伸ばしながら足の裏に貼り、固定します。

#### 《手指にきれいに貼る方法》



- 1) 真ん中よりやや端に親指が通るほどの切れ目を入れます。
- 2) 切れ目に親指を通して。
- 3) 手のひらと甲にきれいに伸ばしながら貼ります。

今まで3回のおくすりQ&Aで湿布を正しく使う方法ときれいに貼る方法を紹介してきました。湿布は身近な薬ですが切れ目を入れたり、少しの工夫でより効果的に使用することが出来るようになります。