

# わたらの 健康とくすり

第145号



## 今月の内容

- 花粉症の情報提供
- 甘酒は栄養ドリンク
- 錠剤は何からできている？

## ウンシュウミカン（ミカン科）

昭和の時代、家族揃ってコタツに入り、ウンシュウミカンを食べながらテレビを見るといふ情景があちこちで見られました。大きく、甘く、皮が剥きやすく、種がないという優れもののミカンですが、明治の半ばまで、食べると子種が絶えると嫌われて普及しなかったそうです。果皮を陳皮（ちんぴ）といい、食欲不振や咳止めなどに使います。七味唐辛子にも入っています。

写真・文 指田 豊

発行者 八王子薬剤センター

2008年1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

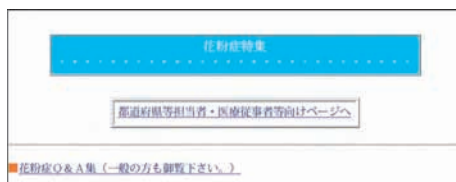


# 花粉症の情報提供 ホームページについて

今年も、花粉症に関するいろいろなニュースを目にする季節となりました。近年の温暖化の影響もあり、年々花粉の飛散時期も早まっているそうです。最近は花粉の飛散状況が細かくわかるようなホームページも増えてきました。その中から厚生労働省、環境省、製薬企業のホームページをご紹介しますと思います。

## ◆厚生労働省 花粉症特集

(<http://www.mhlw.go.jp/new-info/kobetu/kenkou/ryumachi/kafun.html>)



花粉症に関するQ&Aや自分で出来る対策、花粉症に関するホームページの紹介などがまとまっています。

## ◆環境省花粉観測システム（愛称：はなこさん）

(<http://kafun.taiki.go.jp/>)



最新の花粉飛散状況が地図や表、グラフで確認できます。更新が1時間に1回と早く、花粉の飛散状況をリアルタイムで把握することが可能です（平成20年は2月1日からの情報提供）。

## ◆花粉症\*ナビ

(<http://www.kyowa.co.jp/kahun/>)



花粉症基礎知識、花粉週間予報などが提供されています。イラストが多く用いられていてわかりやすく、花粉症のことを知るのに役に立ちます。

今のうちに花粉の飛散予想を確認して、早めの対策をすることが肝心です。また、外出する前にホームページで花粉の飛散状況を確認し、多いようならしっかりとマスクや眼鏡でセルフケアすることも重要でしょう。わたしの健康とくすりNo.2、No.98では花粉症と花粉症の薬に関して紹介しているのでそちらもご参照ください。



## ちょっとお耳を…… 甘酒は栄養ドリンク

寒い時期に飲むイメージのある甘酒。お正月に飲んだという方も多いのではないのでしょうか。ところが甘酒は、江戸時代には夏バテ予防の栄養ドリンクとして真夏に飲まれていました。今回は甘酒の健康効果についてお話ししたいと思います。

### <甘酒の主な栄養素>

甘酒にはビタミン、必須アミノ酸、ブドウ糖、食物繊維、オリゴ糖、ペプチドなど多くの栄養素が含まれています。なぜこんなにもたくさんの栄養素が含まれているのでしょうか。それは甘酒の材料に秘密があります。

甘酒はご飯に米麴と水を混ぜ、発酵させて作ります。米麴に含まれる麴菌は繁殖するときに**ビタミンB<sub>1</sub>、B<sub>2</sub>、B<sub>6</sub>、パントテン酸、イノシトール、ピチオン**などのビタミン群を新たに作るため、多くのビタミンを含んでいるのです。

また麴菌は米の表面のタンパク質を分解し、アミノ酸に変えるため、甘酒には天然の**必須アミノ酸**が多く含まれています。その上デンプンの分解により出来た**ブドウ糖**が20%以上も含まれています。

麴から由来する**食物繊維**や**オリゴ糖**も豊富に含まれています。これらは腸内で善玉菌を増やし活性化させ、腸内環境を整えてくれる為、便秘や下痢の解消に役立ちます。最近甘酒は、その効能からジャパニーズヨーグルトとも呼ばれています。

また何種類かの**ペプチド**（アミノ酸が結合したもの）が含まれており、これらには血管を拡張させ血圧上昇を抑制する効果があると言われています。

寒い冬を乗り切る栄養ドリンクとして、甘酒を摂ってみてはいかがでしょうか。

### <甘酒のおいしいレシピ>

#### ・甘酒プリン

材 料	<作り方>
卵2個	1. ボールに砂糖と卵を入れてよく混ぜる。
甘酒100ml	2. 1に牛乳を入れてよくこす。
牛乳250cc	3. 甘酒を加え、軽く混ぜる。
砂糖20g	4. 型に入れて水を張った160℃のオーブンで20分焼く。
	5. あら熱が取れたら冷蔵庫で一時間冷やして出来上がり。



## おくすりQ&A

### 錠剤は何からできているのですか？

みなさんが医薬品を服用するとき、それが錠剤である場合が多いと思います。からだの機能に影響を与えるだけの力が詰め込まれたあの小さな粒はいったい何からできているのでしょうか。今回は医薬品のなかから、「錠剤」についてその中身を探ってみることにしましょう。

#### 1) 主 薬

治療効果をもったお薬そのものを主薬といいます。この成分にはそれぞれ、商品名とは別の化学的な名前がつけられています。商品名に「～mg」などとあるのは、成分が錠剤1個あたりにどのくらい含まれているのかを表しています。患者さんにあったお薬の量で治療ができるように、同じ名前のお薬でも主薬の量を変えて何種類かつくられているものもあります。

#### 2) 添加剤（主薬をうまく錠剤のかたちにするために使われています。）

- ①賦形剤…主薬の量はごくわずかです。そこで賦形剤である程度量を増して飲みやすくしています。また、製造過程での誤差を生じにくくしています。
- ②結合剤…錠剤は、粉末状態の成分を杵と臼のような機械で圧縮するか、型に流し込むなどの方法で造られます。結合剤は、原料である粉末を固まりやすくします。錠剤は造られてから患者さんが口にするまで、その形状を保つために適切な硬さをもつことが必要だからです。
- ③崩壊剤…錠剤が飲み込まれたあと、体内で速やかに溶けて働くことができるようにしています。
- ④滑沢剤…製造過程で粉末を混ざりやすくし、機械に付着しないようにします。
- ⑤コーティング剤…コーティング剤は錠剤の表面を覆います。腸で溶けるとより効果が高まるお薬は、胃で溶けないようなコーティング剤で覆われています。成分の苦味が強い場合は、それを隠して飲みやすくする目的でコーティング剤を使います。コーティングされた錠剤は表面がつるつるしています。

錠剤には飲み込むだけでなく、口の中で溶かす種類もあり、それぞれ使われる添加剤も製造方法も異なります。また、こちらに挙げた以外にも使われる添加剤は数多くあります。

お薬の効果を最大限発揮させるためにも、用法・用量を守って正しく服用しましょう。



執筆薬剤師 小林麻里子  
（編集担当 岡田寛征）