

わたらの 健康とくすり

第146号

今月の内容

- 新型インフルエンザと咳エチケット
- 腸を元気にさせよう
- 葉酸について



コノテガシワ（ヒノキ科）

コノテガシワは中国産の樹で、刈り込みなどをしなくてもこんもりと形よく育つので、よく生垣に使われています。小さなうろこ状の葉の付いた枝はヒノキに似ていますが、手のひらを垂直に広げたようで、裏表がありません。枝葉を側柏葉（そくはくよう）といい、漢方で止血薬にします。また、種子は柏子仁（はくしにん）といい、精神不安や虚弱などに使います。

写真・文 指田 豊

発行者 八王子薬剤センター

2008年2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

新型インフルエンザと咳エチケット

厚生労働省は平成19年11月9日に「ひろげるなインフルエンザ ひろげよう咳エチケット」という標語を掲げ、インフルエンザ対策の一つとして「咳エチケット」を推進しています。今回は最近よくニュースでも取り上げられている「鳥インフルエンザ」、「新型インフルエンザ」と、この咳エチケットに関してご紹介したいと思います。

鳥インフルエンザと新型インフルエンザ

インフルエンザにも種類があり、人で流行するのはA型とB型で、世界的な大流行を引き起こすのはA型とされています。A型のウイルスは哺乳類全般に広く分布し、現在知られている全てのA型インフルエンザの供給源と考えられているのがカモです。このA型インフルエンザを、最低8羽の鶏に感染させ、10日以内に75%以上の致死率を示した場合に「高病原性」とであるといい、これが、「**高病原性鳥インフルエンザ**」と呼ばれます。通常、鳥インフルエンザは人には感染しないと考えられていますが、大量の鳥インフルエンザウイルスが体内に入った場合感染するケースもあるようです。この鳥インフルエンザが人に感染し、更に人から人へ感染するように変異すると、「**新型インフルエンザ**」の発生となります。新しいインフルエンザなので人は当然免疫をもたず、大規模な流行が危惧されています。世界的な流行（パンデミック）が起こると物流の停止などの社会的影響も考えられます。このような事態を最小限に食い止めようと様々な活動が考えられおり、その中で、感染拡大防止のために有効なのが咳エチケットなのです。

咳エチケットについて

「咳エチケット」とはインフルエンザにかかった人が周りの人にうつさないようにするために、咳マスクの着用や人混みにおいて咳をする際の注意点をまとめた「心がけ」です。

- 咳・くしゃみ際にはティッシュなどで口と鼻を押さえ、他の人から顔をそむけ1m以上離れる。
- 鼻汁・痰などを含んだティッシュをすぐに蓋付きの廃棄物箱に捨てる環境を整える。
- 咳をしている人にマスクの着用を促す。
- マスクの装着は説明書をよく読んで、正しく着用する。

わたしの健康とくすり第143号でご紹介した、手洗い、うがいもインフルエンザを予防するためには良い手段です。また、流行前には予防接種を、流行したら人混みへの外出を控え、外出時にはマスクで防御し、家では加湿器で湿度を保ち、インフルエンザの予防をするように心がけましょう。薬に関しては第73号と97号でも紹介しているのでご参照下さい。



ちょっとお耳を……

腸内細菌の話・腸を元気にさせよう

私たちの大腸には500種類以上、約100兆個もの腸内細菌が住んでいます。腸内細菌は種類によって人体に良い作用をもたらすもの、悪い作用をもたらすもの、良いようにも悪いようにも作用するものがあり、それぞれ善玉菌、悪玉菌、日和見菌（ひよしみきん）と呼ばれています。

一般的に、人間は歳をとるにしたがって腸内の悪玉菌が増えていきます。悪玉菌が増殖すると有毒物質が作られ、大腸がんや大腸ポリープの原因になる可能性があります。また免疫力の低下を招き、肌荒れや疲労感も引き起こします。最近は食生活の乱れやストレス、不規則な生活などで若い人たちも腸の老化が進んでいます。

善玉菌	ビフィズス菌、乳酸菌 など
悪玉菌	大腸菌、クロストリジウム、ウェルシュ菌 など
ひよしみ 日和見菌	バクテロイデス、ユウバクテリウム、嫌気性レンサ球菌 など

老化してしまった腸を若返らせるには生活習慣を見直し、善玉菌を増やすことが大切です。特に気をつけてほしいのが食生活です。善玉菌は腸内が酸性の状態が増殖します。それに対し悪玉菌はアルカリ性の状態が増殖します。腸内を酸性にするためには食物繊維やオリゴ糖を摂取する事が大切です。またヨーグルトなどを食べて、外から善玉菌を補給することも非常に効果的です。ヨーグルトは乳酸菌がたくさん入っているものを毎日200～300g、菌数では1日100億～200億個とると腸内細菌バランスは改善すると言われています。毎日ヨーグルトを食べるのは大変という人には、手軽にとれるサプリメントもあります。一方、高たんぱく・高脂肪食の過剰摂取は、悪玉菌の増殖につながるので食事のバランスを考えて上手にとる必要があります。



最近、乳酸菌やビフィズス菌にさまざまな機能があることが明らかになってきました。菌株によって働きは異なりますが、発がんリスクを減少させたり、アレルギーの予防、風邪の予防、歯垢・虫歯予防などの効果も報告されています（わたしの健康とくすり第84号参照）。生活習慣を見直し、腸内細菌のバランスをとって腸の老化をくい止めましょう。



おくすりQ&A

葉酸について教えてください

Q. 葉酸の働きについて教えてください。

①貧血を予防

葉酸はビタミンB群の仲間で、B₁₂とともに造血にはたらくビタミンです。新しい赤血球がつくられるときに葉酸が不足すると、正常な赤血球ができず、巨赤芽球性貧血（悪性貧血）になります。

②細胞の成長を促進、胎児の正常な発育に不可欠

葉酸は、タンパク質や細胞新生に必要な核酸（DNAやRNA）を合成するために重要な役割を担っています。不足すると新陳代謝が盛んな口腔に炎症がおきたり、肌荒れや疲労感などが現われます。また、細胞増殖の盛んな胎児が正常に発育するために特に重要なビタミンです。妊婦が葉酸を十分に摂取することで、神経管閉鎖障害という胎児の先天異常を予防できることがわかってきました。

Q. 葉酸の1日の摂取基準はどれくらいですか？

成人は1日240 μ g摂取することが推奨され、上限が1000 μ gと定められています。通常の食事をしている限り、不足することはまれですが、妊娠中や授乳中の女性は別です。胎児の先天異常のリスクを減らすには、妊娠中だけではなく、妊娠の1ヵ月以上前から1日0.4mg（400 μ g）の葉酸をとるのが望ましいとされています。



Q. 葉酸の上手なとり方について教えてください。

葉酸は、緑黄色野菜やレバーに豊富に含まれます。ただし、レバーにはビタミンAも多く含まれ、食べ過ぎるとビタミンAの摂取量が多くなるので注意した方がよいでしょう。葉酸は光に弱く、新鮮な野菜を日に当たる場所に3日間放置しておくと、70%の葉酸が分解されてしまうので、野菜は購入後すぐに冷蔵庫で保存し、早めに食べるようにしましょう。また、葉酸は水溶性ビタミンのため調理中、95%が水に溶け出してしまいます。そのため、汁・スープごと食べることが出来る料理がおすすめです。

葉酸はサプリメントとしても多く販売されているのでこれを使うと簡単に必要量を摂ることもできます。自分にあった方法で上手に葉酸を摂るようにしましょう。

執筆薬剤師 山口希世美

（編集 岡田 寛征）