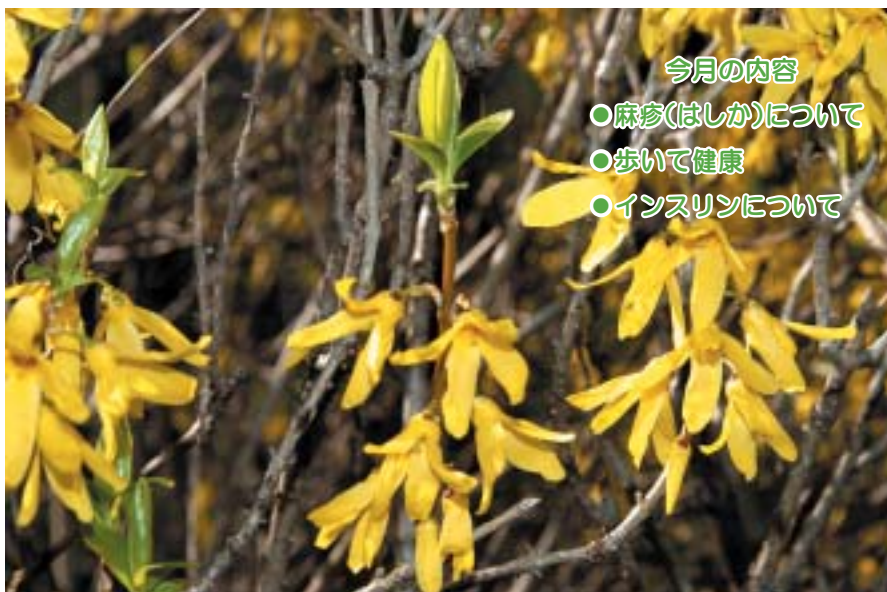


わたらの 健康とくすり

第147号



今月の内容

- 麻疹(はしか)について
- 歩いて健康
- インスリンについて

シナレンギョウ（モクセイ科）

レンギョウの仲間は3月末に咲きます。枝を覆うように咲く黄色の花を見るとやっと春も本番になったことが実感されます。日本には野生する種類もありますが、庭で見られるのは外来のレンギョウ、シナレンギョウ、チョウセンレンギョウとその雑種です。シナレンギョウは花がわずかに緑色を帯びています。果実を漢方で体の炎症、特に喉の腫れに使います。

写真・文 指田 豊

発行者 八王子薬剤センター

2008年3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

麻疹(はしか)について

●麻疹(はしか)とは

麻疹(はしか)とは麻疹ウイルスによって引き起こされる急性の感染症です。主に小児期にかかる人が多い病気ですが、近年10代、20代の間でも流行したためニュースなどにも取り上げられていました。感染力は非常に強く、感染後10日位で風邪のような症状が現れます。2、3日熱が続いた後、39℃以上の高熱と発疹がでます。一部の患者さんでは重症化し、肺炎や脳炎が発症する場合があります。最近の流行は、麻疹にかかる機会が減り、免疫を持った人が少なくなったことや、予防接種の効力が十分ではなかったために起こったのではといわれています。

●麻疹を予防するには

麻疹を予防するには予防接種をするのが一番です。通常は一度麻疹にかかると一生免疫がつくので、一度かかった人は予防接種する必要はありません。麻疹の予防接種には、麻疹単独の予防接種と、風疹(ふうしん)と一緒にしているものがあります。風疹と一緒にしているものはお腹の赤ちゃんへの影響を考え、妊娠されている方は接種を控えた方が良く、妊娠していない方は2ヶ月ほどの避妊が必要です。2008年3月現在、予防接種は2回することがすすめられています。



2012年を目標に、麻疹と風疹の感染者がゼロになるように、色々な計画が実行され始めています。2008年1月からは感染者数を把握するために麻疹と風疹に感染した方を診断した医療機関は、保健所へ報告するように定められました。また、2008年4月から5年間は麻疹と風疹の定期予防接種対象が、現在の第1期(1歳児)、第2期(小学校入学前年度の1年間にあたる児)に加え、第3期(中学1年生相当世代)、第4期(高校3年生相当世代)に拡大され、重点的に予防していく体制が整えられていきます。なお、接種の詳細については、各地域により異なりますので、お住まいの市区町村にお問い合わせください。



ちょっとお耳を…… 歩いて健康

そろそろ桜の季節。だんだん暖かくなってきて散歩日和も増えてきます。歩くことは、肥満防止と減量効果があり、また血中の中性脂肪をエネルギーに変えることで血管や血液の成分が改善され、高血圧・糖尿病・脂質異常症など生活習慣病の予防と改善にもなります。他にも、心肺機能の強化や丈夫な骨の維持、脳の老化防止、姿勢矯正など、本当に様々な効果があります。そこで今回、歩くことが実際どれくらいの運動になっているのかをカロリーを用いて考えてみましょう。

「1日1万歩を目標に」とよく耳にします。ではなぜ1万歩なのでしょう。平均的な日本人が1日で摂取するカロリーから消費するカロリーを引くと約300Kcalです。これを消費するために運動することが健康維持に大切であり、約1万歩の運動が約300Kcal消費すると言われているからです。また、歩行運動で実際自分がどれくらいエネルギーを消費しているかを心拍数の係数を用いて以下の式で表すこともできます。

【普通歩行(0.5)速足(0.8)ランニング(1.0)]×体重(Kg)×歩いた距離(Km)=運動量(Kcal)

★例えば、体重55kgの人が自宅から寄り駅までの1kmの距離を往復すると仮定すると、約55Kcal※のエネルギー消費となる。 ※「 $0.5 \times 55 \times 1 \times 2$ (往復) = 55Kcal」

歩くことが好きな方は万歩計などお持ちかもしれませんが、だいたいの目安として普通の歩行では10分で1,000歩、100分で1万歩になり、これは約6～7kmに相当すると言われています。

人は呼吸をし、体のいろいろな臓器が働き、体温を維持しており、安静な状態で生命を維持しているだけでも1日1,000～1,300Kcalを消費しています。特別な運動をせず食事・入浴・掃除など普通の生活をしているだけでも、合計で1日1,700～2,200Kcalを消費しています。そして、歩くことで消費できるエネルギーはそのプラスアルファになり、余分なエネルギーを消費できる最も身近な運動法であるといえます。



歩くという動作をするとき足には体重の約1.2倍、ジョギングでは約3倍もの負担がかかっています。無理をせず、自分の生活スタイルに合わせて楽しんで歩くことが大切です。



おくすりQ&A

インスリンについて教えてください

Q. インスリンの正しい保管方法を教えてください。

A. 未使用のインスリンの場合は直射日光を避け、冷蔵庫内に食物等とは区別して清潔に保管してください。冷蔵庫の扉（たまご置き場付近）が温度的に適しているといわれています。インスリンが凍結してしまうと形が変化し、効果にむらが出てしまい良好な血糖コントロールが得られませんので、フリーザーの中や冷蔵庫内の冷風が直接あたる場所には置かないでください。万一凍結してしまった場合は使用を避けてください。使用中のインスリンは冷蔵庫で保管すると結露を起こし、故障の原因となりますので直射日光を避け、室温（1～30℃）で保管するようにしてください。

Q. 注射針は毎回かえなければいけませんか？

A. 注射針は毎回かえてください。同じ針を使い続けると、針先が変形して痛みの原因になったり、雑菌の進入による感染の原因になるので避けてください。また、針をつけたままにするのもやめてください。針をつけたままにすると、空気が入り込んで気泡が生じることや、液漏れを起こして薬液の濃度が変化することや、ピストン棒とゴム栓の間に隙間ができることがあり、故障の原因となります。そのような状態では正しい単位数の注射ができません。注射後は速やかに針を外して処理してください。

ペン型注入器や、キット製剤は、正しく使う事で初めて良好な血糖コントロールを維持することができます。使い方など不明な点がございましたら必ず医師または薬剤師にご相談ください。

執筆薬剤師 後藤 靖智

（編集担当 岡田 寛征）