

わたらの 健康とくすり

第150号



今月の内容

- 百日咳について
- 海の生物たち
- ヘルペスウイルス

ヘンルーダ（ミカン科）

南ヨーロッパ原産の植物です。ミカン科ですので葉を日に透かすと、ミカンの皮に見られるような薄黄色い透明な点があります。この中に精油が含まれています。決して良い匂いとはいえませんが、葉をハーブとして料理に使います。また本に挟んでおくと虫が付かないといわれています。こんな植物なのに花言葉は「徳と慈悲」だそうです。

写真・文 指田 豊

発行者 八王子薬剤センター

2008年6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

百日咳について

百日咳というと乳幼児の病気というイメージがあるかもしれませんが、ここ最近成人での感染報告も増えています。この百日咳という病気はどのような病気なのでしょうか。

百日咳とは？

百日咳は、7～10日の潜伏期間の後普通のかぜの症状（くしゃみ、鼻水、全身のだるさ）で発症し、次第に咳の回数が増え、約2週間後から、この感染症特有の咳発作（短い咳が続き、息を吸う時に高い音がする）が始まります。乳児では呼吸の一時的な停止が起これ皮膚が青くなることがあります。約2～3週間すると次第に咳発作も起こらなくなりますが、数週間から数か月も咳が長引いて残ることもあります。成人の百日咳では典型的な発作が出ないことがあり、軽症で見逃されることもあり、ワクチン未接種の新生児や乳児に対する感染源となることもあります。

原因は？

グラム陰性桿菌である百日咳菌（*Bordetella pertussis*）や、パラ百日咳菌（*Bordetella parapertussis*）という細菌が原因となります。感染経路としては、鼻や気道からの分泌物による飛沫感染（咳のしぶきに含まれる菌を吸うことで感染）や接触感染（咳のしぶきにさわってそれが体内に入り感染）があげられます。

治療は？

百日咳を起こす菌に対してエリスロマイシン（商品名エリスロシンなど）やクラリスロマイシン（商品名クラリシッドなど）などのマクロライド系抗菌薬が用いられます。

予防法は？

百日咳には予防するためのワクチンがあります。通常は、ジフテリア、破傷風との混合ワクチンとなります。接種時期は、一期初回（標準年齢生後3ヵ月～11ヵ月）、一期追加（標準年齢1歳6ヵ月～2歳5ヵ月）、二期（小学校6年生）です。重篤な副反応はありませんが、接種した場所がはれたりすることもあります。

最近の成人での流行はワクチンを接種していない人や、接種してもワクチンの効果が弱まった人で百日咳にかかることがあるようです。成人でも咳が長引いて治らないことがあるようなら医療機関を受診して検査を受けしっかり治療することが必要でしょう。



ちょっとお耳を……

「海の生物たちと上手につきあいましょう！」

海は地球にとってとても大切なものです。私たちは昔から海の恩恵を受けて生活してきました。今回はそんな海の生物たちの栄養素についてお話しします。

日本人は昔から魚介類をたくさん食べてきました。ところがここ数年、よく聞く「食の欧米化」によって、肉類中心の食生活に変わってしまいました。最近流行のメタボリックシンドロームもそんな食生活の変化が原因の1つとも言われています。というのも、魚には、生活習慣病予防のエース、EPAやDHAが含まれるものが多いからです。

EPAやDHAは血液の固まりができるのを抑制する作用や、血液の流れをスムーズにして、血圧を下げる作用があります。さらに、悪玉コレステロールを減らし、善玉コレステロールを増やす作用や、脳や神経組織の発育を促し情報伝達をスムーズにする作用も分かっています。

DHAやEPAだけではありません。魚には良質のタンパク質やミネラル、ビタミンも豊富に含まれています。

海の生物といえば、貝類も素晴らしい栄養成分を含んでいることをご存じでしょうか？例えば、アサリやシジミはビタミンB₁₂をたくさん含み、血液成分を作ったり、神経系を正常にする働きがあります。そして、ビタミンB₂や鉄、亜鉛といったビタミン、ミネラルも豊富に含まれることが知られています。

さらに、コンブを代表とする海草類は、他の食品から摂取しにくいヨードが含まれているので、新陳代謝を良くしたり、皮膚や爪、髪の毛を健康にしてくれます。もちろん、よく話題となるカリウムなどのミネラルやビタミン、食物繊維も含まれています。海の生物たちは、なんて素晴らしいのでしょうか!!しかし、いずれも、食べる量と食べる時期が重要です。

どんなに体に良いものも、食べ過ぎは禁物です。アレルギー体質の方はアジやサバなどに要注意。甲状腺の病気がある方はコンブの食べ過ぎには注意しましょう。

そして、食べる時期はずばり、「旬」の時期です!!

旬を逃すと、有効成分の含量が減ってきたり、毒性がでてしまったりするものもあります。でも、なんといっても、旬のものはやっぱり一番おいしいです。時には、食卓に並んでいる魚たちが旅してきた海の中を想像してみるのもいいかもしれません。みなさんも、海の生物たちと上手につきあっていきましょう!!



おくすりQ&A

Q. 単純ヘルペスウイルスとはなんですか？

A. 口唇ヘルペスや、性器ヘルペスなどの原因となるウイルスです。

単純ヘルペスウイルスにはHSV-1とHSV-2の2つの型があります。HSV-1は唇にできる単純ヘルペスや、眼の角膜にできるびらんの原因となるウイルスです。HSV-2は陰部のヘルペスの原因となります。しかし、この違いは絶対的なものではなく、HSV-1が陰部のヘルペスを起こすこともあります。

Q. 症状は？

A. 感染した部位で症状が異なります。

・唇にできるヘルペス（口唇ヘルペス）

唇にピリピリした痛みが生じ、数分から数時間すると赤くなって腫れてきます。そして水ぶくれとなりそれが破れてびらんとなります。ムズムズとしたかゆみや、皮膚のほてりを感じることもあります。

・陰部のヘルペス（性器ヘルペス）

お尻の周辺の皮膚に赤いブツブツや水ぶくれ、ただれができます。初回感染症では症状が重くなり、強い痛みや発熱をともなう場合があります。再発の場合は小さな水ぶくれやただれができるだけの、軽い症状ですむことが多いです。また、感染しても症状の出ない人や症状に気づいていない人もいるため、自分では気づかないまま人にうつしてしまうこともあります。

Q. 治療にはどのようなお薬がありますか？

A. のみ薬とぬり薬があります。

☆のみ薬☆

・ソビラックス（アシクロビル）、バルトレックス（バラシクロビル）

ヘルペスウイルス感染症を根絶できる抗ウイルス薬は今のところまだありません。しかし、お薬を飲むことで症状をある程度緩和することができます。

☆ぬり薬☆

・ソビラックス軟膏、ソビラックス眼軟膏（アシクロビル）、アラセナA軟膏（ピダラビン）

口唇ヘルペスでよく使われます。発症初期に使用すると効果的です。眼軟膏は、ヘルペスウイルスによる角膜炎の治療に用います。

Q. 市販薬はありますか？

A. ぬり薬があります。

口唇ヘルペスの再発治療薬に**アクチピア軟膏（アシクロビル）、ヘルペシア軟膏（アシクロビル）**があります。ただし購入できるのは過去に医師の診断・治療を受けたことがある方で口唇ヘルペスが再発した人に限ります。詳しくは販売している薬局で薬剤師にご相談ください。