

わたらの 健康とくすり

第151号

今月の内容

- とびひについて
- 植物油のちから
- 総合胃腸薬について



アマチャ（ユキノシタ科）

日常飲んでいるチャ（ツバキ科）とは関係がなく、山に生えているヤマアジサイの変わりもので、葉に甘い成分が含まれています。ただ、生の葉は甘くなく、萎れて細胞が死ぬと甘い成分ができてきます。薄めに煎じるとほのかに甘く、冷やして飲めば夏向きのノンカロリーの飲み物になります。なお、庭のアジサイの葉は苦く、吐き気を催す成分が入っていますので飲めません。

写真・文 指田 豊

発行者 八王子薬剤センター

2008年7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 とびひについて

夏のプールの時期が始まると流行がおこる病気のひとつにとびひがあります。

とびひとは？

正式には**伝染性膿痂疹（でんせんせいのうかしん）**といいます。とびひというのは俗称で、接触することでうつり、火事が起こった時の飛び火のようにあっという間に広がるので「とびひ」と呼ばれます。

この時期に多く発生する水疱・び爛を呈するのは**水疱性膿痂疹（すいほうせいのうかしん）**といいます。一方季節、年齢に関係なく発症し、かさぶたを作り、水疱を伴わないのは**非水疱性（または痂皮性（かひせい））膿痂疹**といいます。

原因は？

水疱性膿痂疹の原因となるのは**ブドウ球菌**です。水疱を作るとびひはブドウ球菌が作る毒素が皮膚を障害することで起こります。虫さされやあせもなどを引っかいて、そこに菌が感染して発症することが多いようです。

非水疱性膿痂疹の原因となるのは**レンサ球菌**です。アトピー性皮膚炎に伴い発症することが多く、小児より成人に多く見られるようです。

他の人にもうつる？

水疱が破れてなかの液が他の部分につくとその部分にも水疱ができます。プールに入ると自分の病状を悪化させたり、他の人に移すこともあるので完全に治るまではプールに入るのはやめた方が良いでしょう。

予防は？発症したあとの入浴は？

普段から入浴して皮膚を清潔に保つことが必要です。発症したあとも、熱がない限りシャワーを浴びさせ石鹸を泡立てて皮膚を刺激しないように優しく洗い、シャワーか、かけ湯で流します。洗い終わったら、乾いたタオルで軽く押さえるようにして水分を取りましょう。当然他の人に触れると感染することがあるので入浴するのは最後にする、タオルをかえるなどの注意が必要です。



ちょっとお耳を…… 植物油のちから

油は炒め物やサラダのドレッシングに使ったり、毎日の食事には欠かせないものです。中でも、植物油は健康への効果があるのではないかと数多く報告されています。そこで今回は、植物油に含まれる成分とその働きについて紹介します。

植物油には糖質・たんぱく質と並びエネルギー源である**脂質**が含まれています。脂質はいくつかの**脂肪酸**から構成されていて、その中でも**不飽和脂肪酸**は人の成長や健康にとって大切な役割を果たしています。植物油には不飽和脂肪酸の**オレイン酸**や、不飽和脂肪酸の中でも体内では合成できない必須脂肪酸といわれる**リノール酸**・**α-リノレン酸**が多く含まれています。また、コレステロール低下作用や動脈硬化の予防・改善効果があるとされる**植物ステロール**という成分も含まれています。

【それぞれの成分の特徴】

●リノール酸

一般の植物油に広く含まれている必須脂肪酸で、大豆油・コーン油・ゴマ油に多く含まれており、血液中のコレステロールを下げると言われていています。いくつかある必須脂肪酸の中で最初に見つけたのが、このリノール酸です。

●α-リノレン酸

菜種油や大豆油に含まれている必須脂肪酸です。α-リノレン酸は体内でエネルギーになりやすく、必要に応じ体の中でEPAやDHAに作り変えられます。※EPAは血栓予防などの効果があり、DHAは脳神経の発達や機能維持に欠かせない脂肪酸です。

●オレイン酸

オリーブ油・ひまわり油・キャノーラ油などに多く含まれていて、体内でも合成できる不飽和脂肪酸です。オレイン酸は善玉コレステロール(HDL)を下げずに悪玉コレステロール(LDL)だけを下げると言われています。

●植物ステロール

植物の細胞を構成する成分の1つで、コレステロールと似た構造をしています。そのため食べ物から摂取されたコレステロールの代わりに植物ステロールが体内に吸収されるので、血中のコレステロールが低下します。

その他にも植物油には脂溶性のビタミンの吸収をよくしたり、ビタミンCを壊れにくくする働きなどがあります。また、厚生労働省によると油脂は肉類・植物・魚から4:5:1の割合で摂ることが望ましいとされています。油は太る体によくないと思われがちですが、植物油を上手に摂取することでバランスの良いおいしい食事ができ、健康も維持できます。



おくすりQ&A

市販の総合胃腸薬について 教えてください

市販されている総合胃腸薬には様々な種類があり、どれを飲めば良いのか迷ったことはないでしょうか。総合胃腸薬は、胃のもたれ、食べ過ぎ、飲み過ぎ、食欲不振などの胃腸障害全般に効くように薬の成分が配合されています。これらの成分は、メーカーや薬によって割合が異なります。今回は、総合胃腸薬の成分についてお話ししていきます。

<主な胃腸薬の成分>

①制酸剤

成分：炭酸水素ナトリウム（重曹）や乾燥水酸化アルミニウムゲルなど
作用：アルカリ性で胃酸を中和し、胃酸の分泌を抑える
効能：ゲップ、胃酸の逆流による胸やけ

②健胃剤

成分：塩化カルニチンやゲンチアナ、苦味チンキ、ホミカエキスなどの生薬類
作用：苦味や香りがあり、これにより唾液や胃酸の分泌を高め、食欲を増進し、消化を良好にして胃腸の働きを整える
効能：食欲不振や消化不良、二日酔い

③消化剤

成分：リパーゼ、ジアスターゼ
作用：これらの消化酵素は胃に働いて消化を促し、消化管の働きをよくします。
リパーゼは脂質を分解し、ジアスターゼはデンプンを分解し糖にします。
効能：胃のもたれ、むかつき

④粘膜保護剤

成分：スクラルファート、アルジオキサ、銅クロロフィリンナトリウム、テプレノンなど
作用：胃粘膜保護や粘膜の修復促進、粘膜の産生促進作用など
効能：胃の痛み

⑤鎮痛鎮痙剤

成分：ロートエキスなど
作用：胃の運動をコントロールする迷走神経に作用し、胃の過度な運動や緊張を鎮め、痛みを和らげる。また、腸の運動を抑え、痛みをとる
効能：胃腸の痛み

胃腸薬を選ぶ際は、自分の主な症状を把握し、それに合った成分を含む商品を選ぶことが大切です。他に薬を飲んでいる方や、医師の診察を受けている方は胃腸薬を購入する前に薬剤師に相談しましょう。

