

# わたらの 健康とくすり



第153号

今月の内容

- HIV感染症について
- 牛乳について
- 坐薬を使用する順番は？

メハジキ（シソ科）

郊外の道端や荒地に生える二年草で、茎は直立して高さ1.5mに達します。茎には細く切れ込んだ葉を対生します。花の咲く前の姿はちょっとヨモギに似ています。7～9月に茎の上部に紅紫色の小さな花を多数つけます。開花期の地上部を益母草（やくもそう）と言ひ、名前の通り、生理不順や産後の止血など、女性の病気に使います。

写真・文 指田 豊

発行者 八王子薬剤センター

2008年9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

## HIV感染症について

### はじめに

HIV（ヒト免疫不全ウイルス）感染症について皆さんはどのくらいご存知でしょうか。感染しやすく怖い病気、と敬遠している方が多いかもしれませんが、今やきちんと管理すれば長生きできる病気へと変化してきています。

### HIV感染症はコントロール可能

かつてHIV感染症は死の病として恐れられていましたが、新しい薬が開発されて格段に予後が良くなりました。特に1996年以降に効果が顕著に現れ、長く放置されて末期にみつかる方以外はまず助かるようになっていきます。実際に患者さんには「糖尿病のようなコントロール可能な慢性疾患ですよ」と説明しています。また感染経路は主に血液と性行為ですので、日常生活では感染の危険性はほとんどありません。

### 症状は？

自然経過をみると感染してから数年は症状がありませんが、徐々に体の免疫機能が低下してゆきます（場合によって、感染1ヵ月後にインフルエンザの様な急性感染症状を示すことがあります）。そして約10年後に様々な微生物の感染を受けやすくなり、それらに基く症状を呈するようになります。例えば発熱、咳、息切れ、口の中の違和感、胸やけ、下痢、頭痛などです。HIV感染症は放置して中等度以上に免疫機能が低下すると、普通のヒトではかからない様な弱い微生物の感染症（日和見感染症といえます）を起こしやすくなり、その診断・治療は専門医でなければ難しい場合もあります。

### 治療は？

上記のような日和見感染症を起こす前に薬（抗ウイルス薬）を飲む必要があり、3種類の薬を飲むカクテル療法が推奨されています。1種類ですぐに薬に対する耐性ができて効かなくなるため、強力にウイルスを抑え込むカクテル療法が確立されてきました。以前は五十円玉位の大きさの薬を1日に10数錠飲む方法もありましたが、長期間の服薬を続けられるように改良され1日1回4錠という組み合わせも可能になり、随分と負担が軽減されてきています。

### 注意点は？

感染機会があってから症状が出るまでの10年の間に「HIV感染症」の診断をつけることが大切です。性行為による感染が多いので性感染症の経歴がある方（特に梅毒、B型肝炎など）は一度検査をお受けになることをお勧めします。診断後、適切な時期に治療を始めれば決して怖い病気ではありません。ちなみに保健所なら匿名・無料で検査できますのでプライバシーにも配慮されていることを付け加えておきます。



# ちょっとお耳を…… 牛乳について

## 大人になっても牛乳は必要？

子供は身長を伸ばすため、女性は骨粗鬆症の予防のために牛乳を飲む人も多いのですが、毎日積極的に牛乳を飲んでいる方は少ないようです。牛乳というと、「**カルシウムが豊富で骨を丈夫にする**」というイメージから、すでに体ができ上がっている大人にはあまり必要がないものに思えるかも知れません。しかし、**骨は絶えず壊されては新しく作られ、生まれ変わっています**。大人になったからいらないという訳ではありません。

牛乳にはコップ1杯分(200g)で約220mgのカルシウムが含まれていて、成人の1日のカルシウム所要量の約1/3が補えます。しかも、**牛乳のカルシウムは吸収率が野菜や小魚に比べても高く、効率よく体に摂り入れることができるのです**。

## カルシウムの大切な役割

体内に存在するカルシウムの約99%は骨や歯に、残りの約1%は血液や筋肉、神経などに含まれています。カルシウムは骨や歯の形成、血液の凝固、ホルモンの分泌、免疫機能などに深く関わり、筋肉の収縮や心臓の鼓動を一定に保つという大切な役割を持っています。さらに、神経の興奮を抑える働きもあり、イライラや情緒不安定を防ぐのにも効果的です。

## 牛乳にはどんな栄養素が含まれているか？

牛乳にはカルシウムをはじめとするミネラルの他に、体をつくるタンパク質、エネルギーの源である脂質、腸内の善玉菌のえさになっておなかの調子を整える乳糖やオリゴ糖、肌の新陳代謝に欠かせないビタミンA、B<sub>2</sub>といった、どの世代にも必要な栄養素がバランス良く含まれています。

## 牛乳・乳製品のとり方

牛乳・乳製品の摂取量が少なすぎるとカルシウム摂取量の不足に繋がります。牛乳の臭いが気になる場合は、牛乳にコーヒーやココアなどを入れて飲むのも一つの方法です。また、牛乳やスキムミルク(脱脂粉乳)を用いた料理(シチュー、グラタン、ミルク煮等)で摂取することもできます。牛乳の摂取が難しい場合には、ヨーグルトやチーズなどの乳製品により、カルシウム摂取量の不足にならないように気をつけましょう。

ただし、**牛乳アレルギーの方にはおすすめできませんのでご注意ください**。





## おくすりQ&A

### 2種類の坐薬を使用する順番は？

Q. 子供の坐薬を2種類もらったのですが、使用する順番はありますか？

A. 作用をスムーズに出すための順番があります。

坐薬は、病気の症状に効く有効成分を基剤（主に有効成分以外の成分で、坐薬の形を作っているもの）に混ぜて作られています。坐薬を使用する順序を考える場合、有効成分と基剤の性質（水に溶けやすいか、または油に溶けやすいか）を考える必要があります。具体例を挙げると次のようになります。

～熱性けいれんの予防薬（ダイアップ坐剤）と熱さまし（アンヒバ坐剤）の場合～

ダイアップ坐剤の有効成分は脂溶性（油に溶けやすい）で基剤は水溶性（水に溶けやすい）です。アンヒバ坐剤の有効成分・基剤はともに脂溶性です。

通常、ダイアップ坐剤を使用すると、腸内で基剤が溶け有効成分が体内に入り、薬の作用が現れます。このときにアンヒバ坐剤と一緒に使用すると、アンヒバ坐剤の脂溶性基剤にダイアップ坐剤の有効成分が取り込まれ、ダイアップ坐剤の作用がスムーズに現れません。こうしたことを避けるため、先にダイアップ坐剤を使用して約30分後にアンヒバ坐剤を使用するという方法（図1）が一般的です。



図1. ダイアップ坐剤とアンヒバ坐剤を使う場合

～吐き気止め（ナウゼリン坐剤）と熱さまし（アンヒバ坐剤）の場合～

ナウゼリン坐剤もダイアップ坐剤と同じように、有効成分は脂溶性で、基剤は水溶性です。この場合も、ナウゼリン坐剤とアンヒバ坐剤と一緒に使用すると油に溶けやすいナウゼリン坐剤の有効成分が、アンヒバ坐剤の脂溶性基剤に取り込まれるため、ナウゼリン坐剤の作用がスムーズに現れません。そのため、先にナウゼリン坐剤を使用して30分後にアンヒバ坐剤を使用するという方法（図2）が一般的です。



図2. ナウゼリン坐剤とアンヒバ坐剤を使う場合

せっかくの薬も使い方によっては、作用がうまくでないこともあります。坐薬を2種類使う際は、このような順番を参考にさせていただくことで薬の作用をスムーズに出すことができます。

執筆薬剤師 和久田光宣  
（編集担当 岡田 寛征）