

# わたしの 健康とくすり



第155号

今月の内容

- 老化と漢方
- パナナの実験
- 漢方薬の服用法

## カラスウリ（ウリ科）

林や郊外の道端の木、生け垣などに絡んでいる蔓性の多年草です。花は白く、細かく裂けてまるでレース細工のように綺麗ですが、夜に咲くので、なかなか見る機会がありません。雌雄異株で雌株に付く果実は始め緑の中に白い筋がありますが、晩秋には橙赤色に熟します。昔、しもやけのときに果肉を擦り込んで使いました。

写真・文 指田 豊

発行者 八王子薬剤センター

2008年11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

## 老化と漢方

長寿社会が訪れ、最近発表された平均寿命では男性79歳、女性84歳と、年々伸びているが、老後における健康状態がより重要である事は否めない。ところで、老化を意識し始めるのは、女性は30歳代後半、男性は40歳代に突入する頃であると言われているが、皮膚の弾力や運動能力の衰えは意外に早期から始まる。

漢方医学では老化は、年齢と共に五臓に貯えられている気の衰えていく過程を指す。古典医書の<sup>コウテイダイクイレイスウ</sup>黄帝内経靈枢の天年篇に、40歳では五臓六腑、十二経脈が全て順調であるが、これ以上、引続き盛んになる事はなく、肌は衰え始め、毛髪は抜け始め、白髪が目立ち、腎の気が衰える兆しが現れる。精気は十分に満たされているが、これ以上盛んになる事はなく、静を好み、動を好まず、坐るのを好む。50歳では肝の気が衰え始まり、肝臓の葉が薄くなり始め、胆汁が減り始め、目が悪くなる。60歳で心の気が衰え始まり、しきりに憂い悲しみ、血気も衰え、寝てばかりでいる。70歳になると脾の気が空虚になり、皮膚の艶が失われる。80歳になると肺の気が衰え、魂が遊離するようになるので、言葉にしばしば言い間違いが起る。90歳になると腎の気がこけ枯れ、他の四臓の気も枯れ尽きて経脈が空虚になると言う。このように腎の気が衰える状態が老化であり、終には死に到ると述べている。従って、老化の徴候に対し、**腎の気を補う為**、<sup>ハチミジオウガン</sup>八味地黄丸、<sup>ゴシャジンキガン</sup>牛車腎気丸や六味（地黄）丸の補腎剤を用いるが、五臓六腑の相剋や相生関係にある脾胃や肺・大腸の機能も満たされなくてはならない。

腎の気が衰えた状態を腎虚と呼ぶ。腎虚の症状には、・腰背部の重だるい痛み、・膝に力が入らず、膝下は重だるい、或は踵が痛む、・耳鳴や難聴がある、・脱毛、歯がぐらつく、・尿線に力がない、或は尿失禁、・陰萎、早漏、月経不順などがある。更に、冷えがある腎陽虚と冷えない腎陰虚とに分類し、選択する漢方薬は八味地黄丸と六味（地黄）丸とに区別される。漢方治療には、**下半身のだるさ、腰痛、冷え、陰萎、頻尿、夜間尿、前立腺肥大、白内障の予防**などに八味地黄丸を、**膝関節痛**に<sup>ボウイオウキトウ</sup>防己黃耆湯、<sup>ソウケイカクツトウ</sup>坐骨神経痛や踵の痛みに<sup>リョウキョウワジュツカントウ</sup>疎経活血湯、<sup>トウキキヤクカゴシユキョウキョウトウ</sup>骨粗鬆症や<sup>トウキインシ</sup>糖尿病性末梢神経炎に<sup>シヤクヤクカンゾトウ</sup>牛車腎気丸、<sup>サイレイトウ</sup>こむら返りに<sup>シヤクヤクカンゾトウ</sup>芍薬甘草湯、<sup>サイレイトウ</sup>耳鳴・難聴に<sup>サイレイトウ</sup>牛車腎気丸や<sup>サイレイトウ</sup>柴芩湯、<sup>リョウキョウワジュツカントウ</sup>腰冷えに<sup>トウキキヤクカゴシユキョウキョウトウ</sup>苓姜朮甘湯や<sup>トウキキヤクカゴシユキョウキョウトウ</sup>当帰四逆加呉茱萸生薑湯、<sup>トウキインシ</sup>老人性掻痒症に<sup>トウキインシ</sup>当帰飲子、<sup>トウキインシ</sup>老人性便秘に<sup>マシニンガン</sup>麻子仁丸、<sup>ヨクカンサン</sup>認知症に<sup>チョウトウサン</sup>抑肝散や<sup>チダボクワイボウ</sup>釣藤散、<sup>チダボクワイボウ</sup>ぎっくり腰に<sup>チダボクワイボウ</sup>治打撲一方、<sup>ホチュウエツキトウ</sup>尿失禁や子宮下垂に<sup>ホチュウエツキトウ</sup>補中益気湯などを用いる。



## ちょっとお耳を…… バナナの秘密

ダイエットにバナナがよいと耳にしたことはありませんか？なぜバナナがダイエットに適した食材として取り上げられているのか、その理由について、バナナに含まれる様々な栄養素の面からお話したいと思います。

### ★糖類★

バナナには、甘みのもととなる**ブドウ糖**、**果糖**、**ショ糖**など、複数の糖が含まれています。バナナを食べると、まずは**ブドウ糖**が吸収されてエネルギーになります。**果糖**や**ショ糖**は**ブドウ糖**に比べてゆっくりとエネルギーになります。このようにバナナに含まれるさまざまな糖はエネルギーとなるまでの時間がそれぞれ異なるため、エネルギーの補給が長時間持続し、腹もちが良いのです。バナナ1本は約85Kcalと低カロリーである上に、適度な甘さもあるので、間食を減らすことができます。

### ★水分と食物繊維★

バナナの重さの60~70%を占めるほど、バナナには多くの水分が含まれています。また**食物繊維**も多く含みます。豊富な**水分**と**食物繊維**が便を出しやすくしてくれるため、ダイエットの妨げとなる便秘を防いでくれるのです。また、**食物繊維**は腹もちの良さにも関係します。

### ★カリウム★

バナナに含まれるミネラルの一つに**カリウム**があります。**カリウム**は高血圧やむくみの原因となるナトリウムの排泄を促してくれる作用があるため、ダイエットの敵となるむくみを改善してくれます。ちなみにバナナ1本に含まれる**カリウム**の量は約360mgで、これは成人が1日に必要とする5分の1に相当します。

他にも、ビタミンB<sub>1</sub>、B<sub>2</sub>、ナイアシン、ビタミンCなどいろいろな成分を含んでいますが、食べすぎは禁物です。例えば、カリウムを多く含んでいるので腎臓の悪い方には注意が必要でしょう。また、体を冷やす作用があるので冷え性で胃腸虚弱気味の方も注意が必要です。健康に過ごすためには1日3食きちんとバランスのとれた食事をとること、適度な運動を心がけるのが重要です。



## おくすりQ&A

「漢方薬は食前や食後2時間に服用しないと駄目ですか？」



病院で漢方薬が処方されると「食前」や「食後2時間」と指示されることが多いと思います。場合によって「食後」と指示されることもあります。一般的に服用時点が「食前」又は「食後2時間」と指示されているにはそれなりの理由があります。

### ●食前や食後2時間がよいとされる理由

漢方薬は通常、複数の天然物由来の生薬というものからなります。例えば、大黃（ダイオウ）、甘草（カンゾウ）、芍薬（シャクヤク）、柴胡（サイコ）、人参（ニンジン）などの生薬があります。その生薬中の有効成分の多くは、糖がついた配糖体という成分です。この配糖体は、腸内細菌によって、分解されて吸収されやすい形になります。そのため、空腹時に服用して速やかに腸内に到達させた方が吸収させるには有利となります。更に、食べ物の影響を防ぐためにも、空腹時に服用するほうがよいとされています。

またアルカロイドという有効成分を主成分とする生薬の附子（ブシ）、エフェドリンという有効成分を含む麻黄（マオウ）ではそのまま吸収される成分が入っています。一般にアルカロイドの作用は強く、ときに動悸や息切れなどの症状が出ることがあります。これらの成分を含む漢方薬は胃酸により吸収が抑えられるので、穏やかに作用させるために胃酸が比較的多い空腹時（食前や食後2時間）に服用した方がよいとされています。そのため高齢者や胃切除後など胃酸の分泌が低下していると考えられる患者さんでは、慎重に使用する必要があります。

### ●食前や食後2時間に飲めない場合はどうすればいいですか？

食前や食後2時間だと忘れてしまう、気持ち悪くなる、胃もたれがする…といったケースでは食後に服用しても差し支えありません。また便秘に用いる漢方薬のように人によって効果の発現時間が違うものでは、各人の経験で都合の良い時に排便が出来るよう服用の時間を選ぶものもあります。不眠に用いる漢方薬は就寝前に服用することもあります。このように症状や副作用の有無によって服用するタイミングを変えた方がよいケースもあります。服用していて気になることがありましたら薬剤師にご相談下さい。



執筆薬剤師 依田 直樹  
（編集担当 岡田 寛征）