

わたらの 健康とくすり

第157号



今月の内容

- 漢方医学からの未病対策
- 暖房器具の落とし穴
- ニキビの治療薬

ユズリハ（ユズリハ科）

東北地方南部から沖縄まで自生する常緑樹です。葉も果実も地味ですが、新しい葉が伸びてから古い葉を落とすことから、譲り葉の名が付き、家系が代々絶えないで続く縁起の良い木として正月の飾りに使われます。民間で腫れものに樹皮や葉を煎じた汁で湿布するという使い方があります。

写真・文 指田 豊

発行者 八王子薬剤センター

2009年1月発行

東京都八王子市館町1097 電話042-666-0931

協力 八王子薬剤師会

茂木 徹



疾患シリーズ

漢方医学からの未病対策

ひとは誰も健康でありたいと願う。病にならないうちに予知でき、或は治療できればと思うのは当然の事である。ひとは生まれながらにして、遺伝的要素によって病に侵され易い臓器や部位（Locus minoris）があると考えられている。例えば、高血圧家系、がん家系、アレルギー体質、生来病弱や胃弱などである。近未来にはDNA診断で疾患の予知が可能になる時代は到来することは考えられる。それに関連して、漢方医学では未病と言う語句をみる事が多い。未病の意味するところは、半健康や不健康の状態を指すものではなく、疾病に対する予防、予兆に対する早期治療、次いで予想される疾患を予防する治療を行うなどの事である。「冷えは万病のもと」、「風邪はからだの疲れの現れ」、「一病息災」や「病上手に死に下手」などの諺は未病対策に掲げられたものと言える。

漢方医学における未病とは疾患が五臓の一つの臓にある場合、その病状から次に起る臓の病を予想し治療を行う事である。所謂、五行説による臓腑間の相互協調である相生関係、例えば「脾は肺を生む」は脾の消化吸收機能が良ければ肺の呼吸や皮毛の機能が良くなるのを意味する。同様に肝→心→脾→肺→腎→肝への巡りが係わる。また、臓腑間の相互制約の相剋関係、例えば「肝は脾を剋す」と言い、神経症が亢ずる場合など、肝の病（神経症）が脾に及びのを防ぐ為に、健（脾）胃の治療も同時に行い神経性胃炎を防止する事を言う。同様に、「脾は腎を剋す」は脾が侵されれば腎が十分に機能しないので、例えば冬の下半身の冷えは補脾と補腎で治す事から始まる。これに関して「上工（上医）は未病を治す」という言葉も良く見聞きするが、その後に続く文章に「未病を治する者は、肝の病を見て、肝脾に伝うるを知り・・・」とあり、未だ現れぬ病を察知する事が漢方治療と言える。漢方医学では五臓六腑は解剖学の臓器ではなく、機能を備えた概念である。肝は精神活動、新陳代謝を司り、爪や目の症状に現れ、心は血液循環や意識を保ち、睡眠や舌に現れ、脾は消化吸收、水分代謝を司り唇に現れ、肺は呼吸によって気を納め、鼻に現れる、腎は精気を貯え、成長、生殖に係わり、骨、聴力、毛髪に現れるというような考えである。

現代医学の検査診断では異常とは言わないが、漢方医学からは異常と判断する事項の冷え、疲れ、体調不良などに対して、独自の診断法の舌診、脈診、腹診などから、虚実・寒熱・表裏・陰陽の状態を見極め、適合する漢方薬を選ぶ。この事を漢方医学では随証治療を行うと言う。



ちょっとお耳を……

暖房器具の落とし穴

ますます寒さが厳しくなるこのシーズン。暖房器具を使い、寒さをしのぐ時期に入りました。今回は、暖房器具に潜む落とし穴、『低温やけど』についてお話をしていきたいと思います。

◎『低温やけど』の特徴

寒い時期によく使われるコタツや湯たんぽ、使い捨てカイロなど、人にとって心地よい低い温度のものに触れ続けると「低温やけど」を起こします。だいたい、44℃で約6時間、45℃で約3時間、46℃で約1時間半さらされると、「低温やけど」になると言われています。「低温やけど」は低い温度でゆっくり進んでいき、熱さや痛みを感じにくいいため、皮膚の深い部分まで達し、なかなか治りにくいやけどになる可能性が高いやけどです。「低温やけど」になると、熱にさらされていた部分が赤みを帯びてきます。見た目の範囲は狭く、大きくても直径4～5cmほどです。また、通常のやけどと違い、水ぶくれはできにくく、できてもボツボツできる程度です。そのため、この状態で、「低温やけど」に気付くことは少ないようです。実際は、1～2週間の間で、皮膚の色は白くなり、さらに灰色や黄色っぽい色、時には黒くなり、そこで初めて、「低温やけど」になったことに気付くことが多いようです。

◎『低温やけど』になってしまったら

通常のやけどの時にする「水で冷やす」という応急処置は効果がありませんが、高温によるやけどか、「低温やけど」か、わからない場合は、まず、水で冷やし、すぐ受診しましょう。もし、こたつで居眠りしてしまった後など「低温やけど」が疑われる場合も、すぐに受診しましょう。

◎『低温やけど』の予防

「低温やけど」は暖房器具を一定時間使い続けると起こるので、暖房器具を使い続けられないことや、暖房器具に直接あたりすぎないことで予防ができます。

例えば、コタツをつけっぱなしにして居眠りをしないこと、使い捨てカイロは衣類の上から貼り、長時間貼りっぱなしにしないこと、湯たんぽはタオルで包むとずれる可能性があるため、厚手の布製の袋に入れて使うことなど、少し気をつければ予防することが出来ます。上手に暖房器具を使いこなし、この寒いシーズンを乗り切りましょう！



おくすりQ & A

Q. ニキビって病気なの？

A. ニキビは医学用語では『尋常性ざ瘡（じんじょうせいざそう）』と呼ばれ、10代の大多数に発症し、大人の患者も多い皮膚の病気です。毛穴が詰まってできる小さな発疹のことで、皮脂の分泌が活発になるとともに、毛穴周辺の角層（皮膚の一番表面の部分）が厚くなって毛穴が詰まると、ニキビができます。顔のほか、胸の上部、肩、背中によくなります。

●ニキビの治療

ニキビぐらいで皮膚科へ行くの？と思われるかもしれませんが。不規則な生活を改善するなど日常生活に留意して、市販薬などでケアしてもよくなる場合やニキビが気になって仕方がない場合、ニキビが赤く腫れあがり膿んでしまった場合には皮膚科を受診しましょう。

皮膚科ではあなたに合った薬が処方されます。



飲み薬

▼抗生物質（商品名：ミノマイシン、ピブラマイシン、ルリッド、クラリスなど）

ニキビを悪化させるニキビ菌（アクネ桿菌）に抗菌力を持つ抗生物質で、菌の繁殖を抑える。

▼ビタミン剤

- ・ビタミンA（商品名：チョコラA）…皮膚の角化抑制
 - ・ビタミンB₂（商品名：フラビタン）
 - ・ビタミンB₆（商品名：ピドキサール）
- } …皮脂の産生を抑制
- ・ビタミンC（商品名：シナール）…色素沈着を軽減
 - ・ビタミンE（商品名：ユベラ）…ニキビの原因となる過酸化脂質を抑制

これらの飲み薬以外にも、漢方薬（商品名：清上防風湯、荊芥連翹湯、桂枝茯苓丸加よく苳仁）や、成人女性に限りプレグナンジオール（商品名：ジオール）といった薬も使われます。

ぬり薬

▼皮膚軟化薬（商品名：イオウ・カンフルローション）

イオウを含んだローション剤で、角質を取り除き、皮脂を取る作用。

▼レチノイド外用薬 アダパレン（商品名：ディフェリンゲル）

ビタミンAの仲間のレチノイド製剤。皮膚の角化をおさえて、ニキビをできにくくする。

▼抗菌薬（商品名：アクアチムクリーム・ローション、ゲンタシン軟膏、ダラシンTゲルなど）

抗菌薬（抗生物質）を含むぬり薬。ニキビ菌を殺菌する。



●できるだけニキビあとを残さずきれいに治すには早期の適切な治療が大切です。また食生活、生活習慣についても見直しましょう。夜更かし、便秘、ストレス、疲れ、食事の不規則な食生活などもニキビを悪化させる原因になります。ニキビを正しく理解して、正しい治療を行い、ニキビが出来にくい生活を心がけましょう。