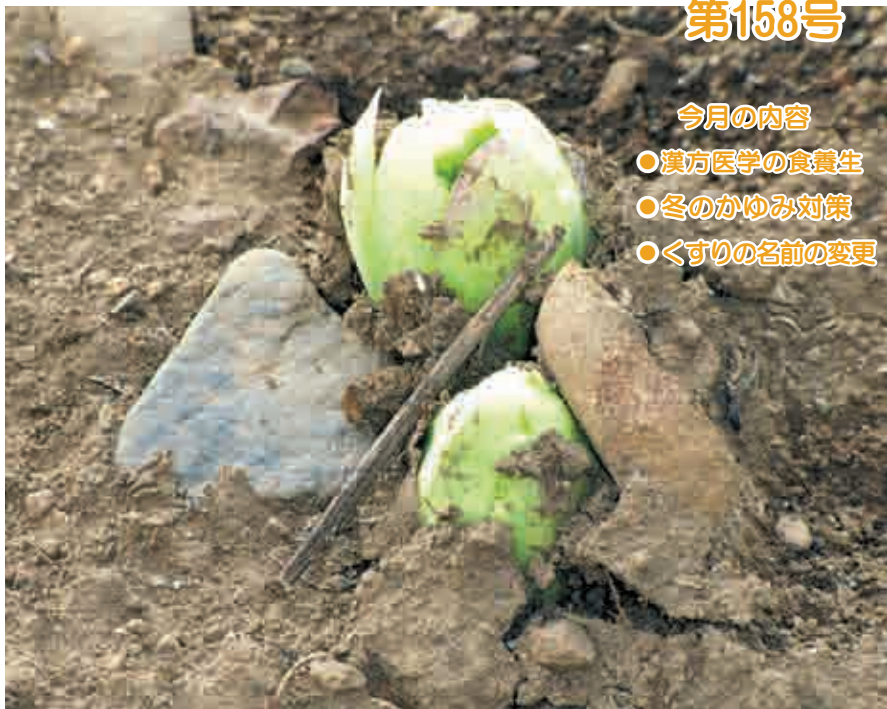


わたらの 健康とくすり

第158号

今月の内容

- 漢方医学の食養生
- 冬のかゆみ対策
- くすりの名前の変更



フキ（キク科）

岩手県以南の暖地に生育する多年草で、畑の縁や山地の道端などに良く見られます。東北地方北部や北海道のものは巨大なアキタブキです。早春に出る花の芽、すなわち「ふきのとう」はいかにも春を感じさせてくれます。葉は民間薬として咳止めに煎じて使います。

写真・文 指田 豊

発行者 八王子薬剤センター

2009年2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

漢方医学の食養生

最近には食に関する記事がマスコミに多く取り上げられている。国民の健康施策にメタボリックシンドロームが取り上げられ、誘因の1つである栄養摂取に変化が強いからである。また、輸入食品の安全性の問題、食品の偽装問題、さらに国の食糧自給率が39%しかなく、併せて物価上昇により食料品といえども買い控えが起っている事などが関連する社会問題である。こうした社会的背景に呼応するかのように、学校における義務教育のなかに**食育の啓蒙、実践**が行われており、国民的ニーズと言える。

食養生と言うと、薬膳を連想する人が多いと思われるが、しかし、**国外から見るとカロリーが低く、バランスがとれた、自然に近い素材で作る、日本食そのもの**であると言える。日本人は経済的に豊かになり、西欧化した生活を至上と誤認し追求し過ぎた結果、美食、飽食、ストレス社会、運動量の少ない生活環境を作り上げたと言える。平均寿命が更に延び、男性79歳、女性84歳となり、長寿社会を健康に過ごすためには、健康的な食生活が重要である。その為には、**野菜、果物、豆類、穀物類、魚、鶏肉に富む食事**が勧められている。とくに**心血管疾患の予防にはDHAやEPAを含む魚**を常食にしている事が有効と言う。日本人の食事は菜食中心であるが、近年、野菜の摂取量以前に質の問題がある。市場に出回る野菜の多くは、太陽を浴びないハウス栽培である為、また米穀は精米され、ビタミンやミネラルなどの栄養素が極めて少ない点である。その為それらの補充にサプリメント類に依存しなければならない現状がある。

東洋医学には、食に関し「**身土不二**」^{しんどふじ}と言う考えがある。住んでいる土地、土壤に育つ食材、旬のものを食べる意義を説く。流通の良い近代社会では？と思うかも知れない。しかし、最近では**フード・マイレージ**というエコ概念が生まれつつあり、遠からず近隣に食材を求めなければならない時代が来る。

東洋医学からみた食品を、**五行説**では**五色**（青・赤・黄・白・黒）、**五穀**（麦・きび・粟・稲・豆）、**五菜**（にら・らっきょう・葵・ねぎ・まめのは）などに分類しており、**五季**（春・夏・土用・秋・冬）、**五臓**（肝・心・脾・肺・腎）に符合し、例えば冬は腎を補う為に黒豆を食べる。また、食べると体が温まる**温性食品**（人参、生姜、^{しょうが}ねぎ、^{にんにく}大蒜、唐辛子、ごま、^{かぼちゃ}南瓜、納豆、^{みかん}蜜柑、^{りんご}林檎、牛肉、羊肉など）と、食べ過ぎると冷える**寒性食品**（^{きゅうり}胡瓜、^{すいか}西瓜、トマト、レタス、ほうれん草、バナナ、メロン、柿、あわび、牡蠣、牛乳など）とに分け、バランスの取れた食事を推奨している。



ちょっとお耳を…… 冬のかゆみ対策

冬になると「**肌がカサカサしてかゆくなる**」という人が多くなります。その原因の多くは乾燥です。特に高齢者は新陳代謝の低下などにより、肌が乾燥しやすいため、かゆみに悩まされる人が多いのです。また、若い人でも乾燥によるかゆみに悩まされる人が増えています。

かゆみの原因

健康な肌の場合、肌の表面に近い角質層の角質細胞間脂質（セラミド）や天然保湿因子（アミノ酸）が水分を保つとともに、汗と皮脂から成る皮脂膜が表面を覆って水分の蒸発を防いでいます。

しかし乾燥によって、角質層の脂質や水分が失われ細胞間に隙間ができ、外からの刺激を受けやすくなったところへ、本来なら肌の深部にある、かゆみを感じる神経（C線維）が表面まで伸びて、外からの刺激を直接受けるため、かゆみを感じるようになります（図中①、②）。刺激を受けたC線維は、かゆみを引き起こす「**サブスタンスP**」を放出し、「**ヒスタミン**」の放出を促すよう働くため、さらにかゆみを生じやすくなります（図中③～⑥）。

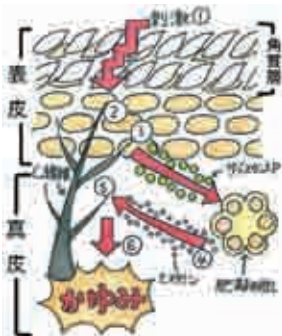


図 乾燥した皮膚とかゆみの原因

入浴+保湿剤で乾燥予防

最も簡単に肌に水分を補給する方法は、お風呂です。入浴後、角質層にたっぷりと水分が吸収された状態で保湿剤を塗ると、成分が浸透しやすくなります。放っておくと体熱により水分が蒸発し、さらに乾燥してしまうので、**入浴後10分以内に塗る**のが効果的です。ただし、入浴時の洗い過ぎは、必要な皮脂まで落としてしまい、乾燥の原因となりますのでご注意ください。特に若い人は洗い過ぎがかゆみの原因となっています。石けんをよく泡立てて、手の平やタオルで**優しく洗い**、皮脂を奪う**熱い湯や長湯は避けます**。また、保湿剤には様々なタイプのものがあるので自分に合うものを選びましょう。

尿素入り・・・水分を保持して潤いを与え、角質を軟らかくする
セラミド入り・・・角質に入り込み、不足したセラミドを補う
ワセリン入り・・・皮膚の表面を油脂で覆い、水分の蒸発を防ぐ

日常生活での予防

暖房は控えめにして加湿を心掛け、**湿度50～60%**位に保ちます。衣服はきついものや刺激のある素材のものは避け、アルコールや香辛料、ほうれん草やたけのこ、さといもなどアクの強いもの、トマト、イチゴ、チョコレートなどは、かゆみを起こしたり強めることがあるので**食べすぎないように注意**します。

また、かゆみは乾燥肌以外に、じんましんやアトピー性皮膚炎、糖尿病や腎臓病などの内臓の病気が原因で生じる場合もあるので、**長引く場合は、医療機関を受診**しましょう。



おくすりQ & A

くすりの名前が変わったと言われたがそんなことがあるの？

A. 取り間違えを防ぐなどの理由でくすりの名前が変わることがあります。

いろいろな名前のくすりがありますが、中には似たような名前で、全く違う目的で使われるくすりがあります。厚生労働省からの通知でこのような現状を改善するためにくすりの名前が変わることがあります。

表 似ているくすりの名前と使用目的

アルマール (血圧を下げるくすり)	アマリール (血糖を下げるくすり)
クラリシッド (細菌を殺すくすり)	クラリチン (花粉症などの症状を抑えるくすり)
テグレートル (てんかん発作を抑えるくすり)	テオドール (気管支喘息のくすり)

血糖を下げるインスリンは様々な種類があり、その中には名称がわかりにくいものもありましたが、これも見直されました。また、名前が変わるとくすりの包みや箱(包装)も一緒に変わることがあります。

旧販売名	新販売名
 ヒューマカート®R注	 ヒューマリン®R注カート
 ヒューマカート®N注	 ヒューマリン®N注カート
 ヒューマカート®3/7注	 ヒューマリン®3/7注カート

図 名前と箱のデザインが変更となるインスリン(メーカーお知らせより抜粋)

変更点がある場合は、間違いを防ぐために窓口で説明させていただき、変更点を確認していただくことがありますので、いつもと包みが違う、名前が違うなどありましたら、薬剤師にご確認ください。