

# わたらの 健康とくすり

## 第159号



今月の内容

- 冷え性と漢方
- 肥満について
- ヘリコバクター・ピロリの除菌

ワサビ（アブラナ科）

ワサビは山地の渓谷に生える日本特産の多年草で、渓谷の水を利用した栽培も盛んです。根茎は生では辛味がありませんが、すりおろすと細胞が破壊されて細胞内の酵素が働いて辛味が出てきます。香辛料として各種の料理に使われます。薬としては使いませんが、食欲を増進する効果があります。

写真・文 指田 豊

発行者 八王子薬剤センター

2009年3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

## 冷え性と漢方

**冷え症**は、何らかの原因でからだの特定の部位への血液の流れが悪くなり**血行障害**が起こり、**血液が充分に行き渡らず、その部分に冷えを感じる状態**である。血行障害は心臓循環機能や、自律神経系も関与するので、その**原因を探ることが重要**である。原因疾患には心臓疾患、貧血症、甲状腺機能低下症、膠原病、栄養失調症などの随伴症状、その他、更年期障害や自律神経失調症状や月経異常などでも冷えの症状が現れる。

最も多いのは手足末端の冷えで、ひどい場合はしもやけができ、冷えると痛んで、感覚がなくなり、ロウソクのように手指が白くなることもある。また、冷えるとお腹が張り、冷たい飲食で痛み、下痢になり、いわゆる冷腹になる。冷えるとトイレが近い、冷えると腰や関節・筋肉が痛む、寒がりなども冷えの特徴である。また、「**冷えは万病のもと**」とも言われ、いろいろな病気や症状は冷えによって増悪する。従って、冷えはからだの種々の機能の低下の全身的な現れでもある。

漢方治療では、手足の冷えに、しもやけにも用いるが**当归逆逆加呉茱萸生姜湯**が適し、冷えるとお腹が痛む、下痢をする、頭痛がする、腰が痛むなどの人に用いる。虚証の薬であるが、応用範囲は広く、実証の人にも用いる。次いで用いるのが**当归芍薬散**で、生理不順や貧血があり、不特定な下腹の痛み、生理前になるとむくみ、頭重や頭痛があり、生理が始まり生理痛が強くなるような典型的な虚証の人に用いる。中間証では、精神的な愁訴が多く、冷えのぼせなどのある人には**加味逍遙散**が適し、実証では下腹にお血による圧痛がある人には、**桂枝茯苓丸**、**桃核承気湯**などを用いる。加齢が進み冷えを訴える人には**八味地黄丸**を用い、下半身に力がなく、だるい、腰痛、夜間尿、頻尿などがある虚証の人に適す。更に、むくみがあり、しびれがある、骨粗鬆症の傾向がある場合には**牛車腎気丸**が適す。腰に氷が貼り付いたような冷えで痛む、からだが重い場合は**苓姜朮甘湯**が適す。胃弱で胃が冷えて痛み、下痢しやすい人には**真武湯**や**柴胡桂枝乾姜湯**を、体力が低下し食欲がない、手足の倦怠感、寝汗をかく人には**補中益気湯**を用いる。頭痛、とくに夕方に強くなる筋緊張性頭痛があり、首筋が凝る人には**呉茱萸湯**が適す。さらに、冷えや湿気で作られると下半身、下腹、腰、下肢が冷えて痛み、生理不順、生理痛が強いなどの場合は**五積散**を用い、冷房病にも効果がある。



# ちょっとお耳を……

## 肥満について

生活習慣病の代表的な疾患である肥満症、高血圧、糖尿病、脂質異常症などは、個々の原因で発症するというよりも、内臓に脂肪が蓄積した肥満が犯人であると考えられています。今回は、この内臓脂肪についてのお話をしたいと思います。

### ●2つの肥満タイプ

肥満には「皮下脂肪型肥満」と「内臓脂肪型肥満」の2つのタイプがあります。

「**皮下脂肪型肥満**」：下腹部、腰のまわり、太もも、おしりのまわりの皮下に脂肪が蓄積するタイプ。体形から洋ナシ型肥満とも言われ、外見から明らかにわかりやすい。

「**内臓脂肪型肥満**」：内臓のまわりに脂肪が蓄積するタイプ。体形からリンゴ型肥満とも言われ、外見ではわからないこともあります。

### ●内臓脂肪と皮下脂肪の違い

**内臓脂肪**は比較的容易にたまるものの、容易に分解してエネルギー源となるので、日々の食事や運動を心がければ減らすことは十分に可能です。**皮下脂肪**は、内臓脂肪に比べてたまりにくいのですが、一度つくと分解されにくいいため、なかなか減らないのが特徴です。

### ●内臓脂肪型肥満を調べる方法

内臓脂肪の量は、腹部CT検査によって内臓脂肪面積を測定することで判定します。内臓脂肪面積が $100\text{cm}^2$ 以上になると、内臓脂肪型肥満と判定されます。

### ●内臓脂肪を減らすには？

運動は内臓脂肪を減らすのに一番有効な方法です。健康維持に最適な運動消費カロリーは**1週間で2,000kcal**、**1日あたり約300kcal**といわれています。体重60kgの人が時速4km（やや早歩き）のペースで、歩幅70cmで10分間歩く（700m、1000歩）ときの消費エネルギーは約30kcalになります。1日300kcalを消費するには、**1日で1万歩**を歩けばいいわけです。また、テレビを見ながら室内用自転車を1時間こいだ場合、約300kcalを消費することができます。

高脂肪食、高ショ糖食、高カロリー食、低繊維食などは、内臓脂肪がたまりやすい食事なのでとりすぎは禁物です。また、アルコールのとり過ぎも禁物です。脂肪を落としやすいと言われているウーロン茶、コーヒー、カプサイシン（唐辛子の辛味成分）、レシチン（卵黄や大豆に含まれる）などを上手に取り入れながら、バランスの良い食事と腹八分目を心掛けましょう。



## おくすりQ&A

### ヘリコバクターピロリの除菌をするために何種類か薬を飲むと聞いたのですが？

**A. 除菌するために、2種類の抗生剤と1種類の抗潰瘍薬を服用します。**

#### ●ヘリコバクターピロリとは

ヘリコバクターピロリは胃の中に生息する細菌で、この菌の感染により胃潰瘍や十二指腸潰瘍を引き起こします。胃潰瘍、十二指腸潰瘍の90%の原因がピロリ菌感染とも言われています。また、近年の研究でピロリ菌感染は胃癌の原因になることも分かってきました。しかしピロリ菌を除菌することによって潰瘍が治り、多くの場合は、再発を繰り返していた潰瘍も再発しにくくなります。また胃癌の発症リスクが低下することも知られています。

#### ●ヘリコバクターピロリを除菌するには

一般的にピロリ菌の除菌は、以下の2種類の抗生剤と、胃酸の分泌を抑制するプロトンポンプインヒビターと呼ばれる抗潰瘍薬のうち1種、計3種類の薬剤を7日間服用することで行います。

#### 抗生剤

アモキシシリン（商品名：サワシリン、アモリンなど）  
クラリスロマイシン（商品名：クラリス、クラリシッドなど）

#### 抗潰瘍薬

ランソプラゾール（商品名：タケブロンなど）  
オメプラゾール（商品名：オメプラールなど）  
ラベプラゾール（商品名：パリエット）

計3剤

また、アモキシシリン、クラリスロマイシン、ランソプラゾールが1つのシートにまとまった薬剤（商品名：ランサップ）を用いることもあります。

#### ●除菌に失敗してしまった場合は

上記3剤を用いて除菌を行った場合でも10～20%の確率で除菌に失敗してしまう可能性があります。除菌不成功の主な原因は、クラリスロマイシンが効かないピロリ菌が増加しているためと言われています。この場合、クラリスロマイシンをメトロニダゾール（商品名：フラジール、アスゾール）という抗原虫薬にかえて、同様に3剤を7日間服用する除菌療法を行うことができます。これを二次除菌療法、あるいは再除菌療法と呼びます。

#### ●ヘリコバクターピロリの除菌を行う際の注意点

ピロリ菌除菌を行う場合、通常よりも多量の抗生剤を用いるために下痢や軟便があらわれやすいとされています。途中で服用を中止してしまうと、除菌に失敗したり、抗生剤の効かないピロリ菌を増やしてしまう原因となるため、自分の判断で服用量や回数を減らしたりせずに7日間服用を続けてください。飲み続けているうちに下痢がひどくなった場合は主治医または薬剤師に相談してください。ただし、発熱、腹痛を伴う下痢、あるいは下痢に粘液や血液が混ざっている場合は直ちに服用を中止し、主治医または薬剤師に連絡してください。

また、メトロニダゾールはアルコールとの飲み合わせが悪いことが知られています。メトロニダゾールを用いて除菌療法を行う間は飲酒を避けてください。