

# わたらの 健康とくすり

## 第160号



### 今月の内容

- かぜ症状と漢方
- 健康食品のお菓への影響
- 禁煙するための貼り薬

### クロモジ (クスノキ科)

低い山や丘陵に生える高さ2メートルほどの落葉低木で、春に出る若葉と花は淡い緑色でいかにも春らしい優しい感じです。枝の表面が緑色で黒い模様があることからクロモジの名がつけました。良い香りがするので和菓子の楊枝に使われています。また薬酒の材料にもされます。

写真・文 指田 豊

発行者 八王子薬剤センター

2009年4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

### かぜ症状と漢方

最近では季節に関係なく風邪を引いている人が多く、また1度引いた風邪がなかなか抜け切れないでいる人が多いように思われる。医学的には、風邪は急性の上気道（鼻・咽頭・喉頭）の炎症性疾患の総称で、「**風邪症候群**」と云う。本来、風邪は「**冬の季節病**」の範疇に入るもので、主にウィルスの感染による。まれに細菌、クラミジア、マイコプラズマなどの感染で発症する。また寒冷、化学物質の吸入、アレルギーなどでもかぜ様症状が起り、最近では上気道だけでなく、下気道で発症する慢性気管支炎・慢性閉塞性呼吸器疾患まで対象にしている場合がある。昔から「夏風邪はバカが引く」、「風邪は万病のもと」といわれているが、最近ではクーラーの効き過ぎなどの空調や気候異変の影響もあり、体温調節がなかなかうまく行かず、**年中風邪を引きやすい生活環境に曝されている**と言える。

風邪を引いた場合、現代医学では抗生剤、抗アレルギー剤、消炎剤の3点セットの投薬が多い。時に点鼻薬、うがい薬、咳止め、解熱剤、更に重症例では点滴による補液などが行われる。漢方医学では、風邪などの熱性疾患の治療基準を記した医学書『**傷寒論**』<sup>しょうかんろん</sup>に則る。風邪を引き始めの時期から、咽喉頭に病状が到った時期の数日間、せいぜい1週間を「**太陽病期**」といい、つまり風邪症候群や上気道炎に相当する時期である。太陽病期の病状には、頭痛、悪寒、発熱、項の強ばり、関節または筋肉痛などがある。よく知られている**葛根湯**<sup>かっこんとう</sup>や**麻黄湯**<sup>まおうとう</sup>などがこの時期に有効である。更に、漢方治療では此の時期の特徴である汗をかいているか否かを、漢方薬を選択する基準にしている。汗をかいていない「**実証**」の人々には前述の葛根湯や麻黄湯などを用い、汗をかいている「**虚証**」の人々には**桂枝湯**<sup>けいしとう</sup>を用いる。この「**実証**」・「**虚証**」は漢方医学の特徴的な治療基準である。**患者さんが体力的に病邪（病毒）に打ち勝っている状態を実証**といい、他方、**病邪に耐えられず、体力も衰えてきている状態を虚証**といい、それぞれに適う漢方薬が決められているのが重要なポイントである。また、この時期の鼻汁や咳き込みに用いる**小青竜湯**<sup>しょうせいりゅうとう</sup>は体力や病状に係わらず服用できるが、**葛根湯・麻黄湯**と同様に有効性分に**エフェドリンを含む麻黄**が構成生薬であるので、**高血圧症、前立腺肥大や妊娠中の場合は注意が必要**である。



## ちょっとお耳を…… 健康食品のお薬への影響

皆さんは日常、体のために「何か健康食品を摂りたい」と思ったことはありませんか？また、いつも服用している薬がある場合、「この薬と一緒に飲んでも平気だろうか？」と思ったことはないでしょうか。今回は、健康食品のお薬への影響について紹介します。



### ＜薬の効果に影響のある飲み合わせ＞

●セントジョンズワート	薬の効果 <b>減弱</b>	抗血栓薬（ワルファリン）、経口避妊薬、ぜんそく治療薬（テオフィリン） 強心薬（ジゴキシン、メチルジゴキシン） 抗てんかん薬（フェニトイン、カルバマゼピン）
	薬の効果 <b>増強</b>	抗うつ薬（フルボキサミン、ミルナシبران）
●イチョウ葉エキス	薬の効果 <b>増強</b>	抗血栓薬（アスピリン、チクロピジン、ワルファリン）
●グアバ葉ポリフェノール	薬の効果 <b>増強</b>	血糖降下薬（アカルボース、ボグリボース）
●ニンニクエキス	薬の効果 <b>減弱</b>	抗ウイルス剤（サキナビル）
	薬の効果 <b>増強</b>	抗血栓薬（アスピリン、チクロピジン、ワルファリン）
●ノコギリヤシ	薬の効果 <b>減弱</b>	鉄化合物（造血作用の減弱）
	薬の効果 <b>増強</b>	前立腺肥大症治療薬、女性ホルモン、 経口避妊薬

これらのように、医薬品ではない健康食品でも、お薬に影響を与えてしまうものがあります。今回は、その中の一部について紹介しました。他にお薬を飲んでいる方や、病院にかかられている方は、健康食品を購入する前にご相談下さい。



## おくすりQ&A

### 禁煙するための貼り薬があると聞いたのですが？

A. はい、あります。タバコをやめて、ニコチン含有の貼り薬を貼ることで、禁断症状を軽減し、タバコの依存から脱するための貼る禁煙補助剤です。

日本では、ニコレット®パッチ、シガノン®CQ、ニコチネル®パッチなどが販売されています。今回は、これらニコチンパッチを使う際に、**注意すべきことや禁煙成功**のポイントを紹介します。

#### ◎次の方はニチコンパッチを使用できません

- ・妊婦または妊娠の可能性のある人や授乳中の方  
(胎児に悪影響を及ぼす可能性があるため)
- ・重い心臓病や脳血管障害、うつ病と診断された方  
(病気を悪化させる可能性があるため)

#### ◎ニコチンパッチの副作用

重大な副作用として、頻度は非常に低いものですが、アナフィラキシーショックが報告されています。ニチコンパッチを使用直後(5~10分程度)、痒みのある湿疹(じんましん)、むくみ、胸苦しさなどと共に、手足の冷え、冷や汗、息苦しさなどが出た時は、直ちに医師の診療を受けてください。

#### ◎ニコチンパッチで皮膚が赤くなったときや痒くなったら

貼る場所を毎回変えてください。もし、それでも治らない時は、医師の診療を受けるか、薬剤師に相談してください。

#### ◎ニコチンガムとニチコンパッチの選択法

パッチが向いている方：口内炎や接客業などによりガムをかみにくい方、など。  
ガムが向いている方：貼り薬でかぶれやすい方、  
朝起きて直ぐにタバコを吸いたくなる方、など。

#### ◎日常生活の工夫

禁煙補助剤を使うだけでタバコがやめられるわけではありません。時には、タバコを吸いたくなることもあるかもしれません。そのような時は、冷たい水や熱いお湯を飲む、深呼吸をゆっくり数回する、顔を洗う、体位を変える(座る、立つ、横になる)、歯を磨く、など、タバコを吸いたくなる欲求を紛らしながら、禁煙しましょう。

#### ◎禁煙で一番大切なこと

自分の健康のため、子供にタバコの煙を吸わせないため、タバコ代を節約したいためなど、禁煙する理由は沢山あると思います。自分は何のために禁煙するのかを考え、禁煙の必要性を実感し、禁煙していくことが一番大切なことです。