

# わたらの 健康とくすり

## 第162号

### 今月の内容

- 更年期障害と漢方
- あせもについて
- 便秘の薬について



チガヤ（イネ科）

草地、土手などのやや乾いた場所に生える多年草で、5-6月に穂を出します。茎の節の部分に長さが7mmほどの毛が生えています。4-5月にやや湿った場所に生えるケナシチガヤは節に毛がありません。若い穂は甘味があり、昔はツバナと言って、子供が食べました。地下茎は茅根（ぼうこん）の名で利尿薬にされます。

写真・文 指田 豊

発行者 八王子薬剤センター

2009年6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

## 更年期障害と漢方

産婦人科で漢方治療が最も行われている疾患には、不定愁訴や更年期障害がある。これらの疾患は、加齢や老化に伴う女性ホルモン分泌の減少と自律神経機能の失調状態によって引き起こされる。従って、女性ホルモンの補充療法や向精神薬を投与するのが一般的である。しかし、女性ホルモンの投与は不正出血やがんの発生を招く、血栓症の誘因になるとの懸念があり、日本では余り普及していない。一方、向精神薬を用いる治療では、薬剤選択の適否と投与量の問題、副作用としての口の渇き、眠気、立ち眩みなどがあり、さらに向精神薬を何種類も、また過量に投与される場合などがある。

更年期障害とはどんな症状で、また何歳からか。一般的には閉経（平均50歳）の前後5年間の不定愁訴症状である。この年代は加齢変化も重なるので重大な病気の前兆などを見逃してはならない。また、何でも更年期に結び付け受診したり、他の診療科からの紹介でみえる場合も多々ある。最近では30歳代前半からの訴えも見受けられ、プレ更年期障害と呼ばれている。更年期障害の症状は、顔がほてる、汗をかく、腰や手足が冷える、息切れや動悸がする、睡眠障害、怒り易くイライラする、憂鬱になる、頭痛・めまい・吐き気がする、疲れ易い、肩こりや手足の痛みがあるなどがある。最近では特にうつ症状や不眠が強調され、マスコミではこそって取り上げている傾向がある。これらの訴えや症状に対し、画一的な女性ホルモンの補充療法や向精神薬の治療では総てに満足な効果は挙げる事は出来ない。なぜなら、訴える症状や体質、生活環境などが個人によってそれぞれ異なるからである。

我国では古来更年期障害は血の道症と称し、中将湯や実母散などの漢方薬を用いて来た歴史的背景がある。これらの漢方薬は数種以上の生薬から構成され、生薬それぞれの効能には、漢方医学の特徴である気・血・水の機能をそなえ、その質的・量的な構成配分で漢方薬の薬効が決まる。更年期障害で最も用いられる加味逍遙散は虚証から中間証に適し、冷え、のぼせ、月経異常、肩こり、めまい、頭重、イライラ、不眠を訴える場合に用いる。また、中間証では女神散が、不安、不眠、頭痛、めまいなどの精神神経症状が強い場合に、心身症傾向のある場合には半夏厚朴湯、柴胡加竜骨牡蠣湯、加味帰脾湯などを、不眠には酸棗仁湯、抑肝散を、また下腹部に圧痛やしこりがあり、便秘がちの実証には桂枝茯苓丸、桃核承気湯などを用いる。



# ちょっとお耳を……

## あせもについて

だんだんと湿度が高くなってきました。この季節、あせもでお悩みの方も多いのではないのでしょうか？今回はあせもについてお話したいと思います。

### ●あせも（汗疹）とは

あせもは正式には汗疹あせもといいます。多量にかいた汗が蒸発できずに汗の管に詰まり、皮膚の中に溜まることによって起こるものです。高温のため発汗が多くなる6月から9月の夏季に多く発症します。

子どもは、発汗が盛んなためあせもになりやすく、また、大人でも発熱時や高温多湿の環境下で作業する方などはなりやすいです。

### ●あせもの種類

あせもは汗が溜まる部位によって3つに分けられます。

①水晶性汗疹：顔などの皮膚の露出部に小さい水ぶくれができるもので、かゆみや痛みなどの自覚症状はありません。皮膚の最も外側の角質層に汗が溜まって起こります。

②紅色汗疹：洋服のこすれるところに起こります。赤いブツブツができるもので、一般的にみられるあせもです。これは角質層のすぐ下の層に汗がたまって起こり、細菌が入ると膿を伴うことがあります。

③深在性汗疹：紅色汗疹がひどくなったもので、まれに起こります。色は青白く鳥肌のようになり、全身倦怠感、動悸、悪心、めまいなどの全身症状が生じますが、かゆみはありません。表皮の下層や真皮などの皮膚の深いところに汗がたまって起こります。

### ●あせもの予防と対策

あせもを予防するためには、まわりの温度を涼しくして発汗を抑え、皮膚を乾燥させることが大切です。そして汗をかいたらそのまま放っておかずにこまめにふき取り、皮膚を清潔にしましょう。お風呂には毎日入ることが大切で、汗をかきすぎないようにぬるめのお湯に入ることが大切です。あせしらすなどのパウダー類は汗と一緒に固まり、かえって汗の管をつまらせてしまう原因となることがあるので注意しましょう。

### ●あせもの治療

あせもが発症した場合、かゆみには抗ヒスタミン薬等で対処し、場合によっては副腎皮質ホルモン外用薬を用いることもあります。

かゆみや赤みが強い時、腫れがある時は、細菌感染が加わっている可能性もあるので、皮膚科を受診することをおすすめします。





# おくすりQ&A

## 便秘とその治療に使う薬について教えてください

### ☆便秘とは？

日本内科学会の定義では「3日以上排便がない状態、または毎日排便があっても残便感がある状態」となっています。毎日、便通があったとしても、苦痛、残便感があると便秘といえます。その逆に、毎日、便通がないとしても、苦痛と感じなければ便秘とはいえません。

### ☆便秘の種類

便秘は、器質性便秘と機能的便秘に分けられます。

**器質性便秘**：腸閉塞、腸捻転、大腸ガン、腹膜炎など腸の腫瘍、閉塞、炎症などにより腸の通りが悪くなるためにおこるもの、腸の長さや大きさの異常によっておこるものがあります。

**機能的便秘**：消化器官（胃、小腸、大腸など）の機能低下が原因で便秘になるものです。一般的に便秘と呼ばれるのは、機能的便秘のことです。**一過性便秘**と**習慣性便秘**に分けられます。

**一過性便秘**：旅行などによる環境の変化から起こる便秘で、緊張やストレス、食物繊維不足や水分不足によっても発症するものです。原因が分かれば比較的的自然に収まります。

**習慣性便秘**：生活習慣や食生活が原因として発症する便秘です。これはさらに**弛緩性便秘**、**痙攣性便秘**、**直腸性便秘**の3タイプに分けられます。

**弛緩性便秘**：大腸のぜん動運動が弱くなったり、筋力の低下で、便を押し出すことができなくなるために、起こる便秘。高齢者やお産を経験したあとの女性に多いです。

**痙攣性便秘**：心理的ストレス等により、自律神経が乱れ、腸のぜん動運動が強くなりすぎてしまったために起こる便秘で、下痢と便秘を交互に繰り返しておこる場合があります。

**直腸性便秘**：便が直腸に到着したにもかかわらず、便意が伝わらないために起こる便秘で、便意がまん癖があることでおこる場合があります。

これらの分類を踏まえ、基本的には以下のように処方するのが原則です。

- 弛緩性便秘**→膨張性下剤や刺激性下剤
- 痙攣性便秘**→塩類下剤、膨張性下剤、浸潤性下剤
- 直腸性便秘**→座薬や浣腸

また、炎症性疾患や痔疾患の場合は刺激性の下剤は避けるべきです。

大黃甘草湯、調胃承気湯、麻子仁丸、潤腸湯、防風通聖散、桃核承気湯などの漢方薬も便秘の治療に使われることもあります。

### ☆便秘薬の種類

種類	作用	成分(薬品名)
刺激性下剤	腸粘を刺激し、腸の蠕動運動を促進する。	ピサコジル、センナ（アローゼン）、センノシド（プルゼニド）、ピコスルファート（ラクソベロン）
膨張性下剤	水分を吸収させて、便をやわらかくし、腸の内容物を膨大させて、腸を刺激して排便を促進する。	カルメロースナトリウム
塩類下剤	腸の中の水分の再吸収を防ぎ、腸の内容物をやわらかくし、増大させることで蠕動運動を促進する。注）高Mg血症の危険性から腎障害の方は慎重投与	酸化マグネシウム（マグラックス）、硫酸マグネシウム
浸潤性下剤	界面活性作用により、便の表面張力を低下させて水分を浸透しやすくし、硬い便を軟化させる。	カサンスラノール・ジオクチルソジウムスルホサクシネート合剤（ビマスS）
浣腸	おしりの肛門部に、液体を入れて、腸の壁の面をすべりやすくし、また、腸を刺激し、腸の動きを活発にして、便を出す。	グリセリン、ソルビトール

便秘といっても様々です。自分の症状に適した下剤を処方してもらいましょう。

また、食べ物、飲み物、運動の程度を変えることは、便秘を予防することになるので、日常生活を振り返って改善する事も必要です。