

# わたしの 健康とくすり

## 第163号



今月の内容

- 不妊症と漢方
- 特別用途食品
- ドリンク剤の選び方

アカメガシワ（トウダイグサ科）

雑木林に普通に見られる落葉樹です。春の若葉は紅色の毛が密生して目立ちますが、生長すれば緑の葉になります。ほぼ五角形をした大型の葉で昔は皿として食べ物盛るのに使われました。雄雌異株で、雌株にはこの写真のような花が咲きます。赤く見えるのは雌しべです。樹皮は胃潰瘍の薬になります。

写真・文 指田 豊

発行者 八王子薬剤センター

2009年7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

## 不妊症と漢方

漢方医学には古くから**女性の妙薬**とか**聖薬**と呼ばれる漢方薬が存在する。そして女性の治療には、「**婦人の病は調経を行う**」といい、先ずこれらの漢方薬を用い月経を整えることを行う。しかし、これらの漢方薬の構成生薬の成分分析では女性ホルモン作用はなく、複数の生薬を配合した漢方薬に女性ホルモンを賦活する作用がある事が判明している。

臨床的には**性機能**、或は**生殖機能**に有効である漢方薬には、**当帰芍薬散**、**四物湯**、**桂枝茯苓丸**、**加味逍遥散**、**女神散**、**温経湯**、**芍薬甘草湯**などがある。とくに**当帰芍薬散**、**桂枝茯苓丸**、**加味逍遥散**は**婦人の3大漢方薬**と言われ、多くの婦人病の基本的な薬剤である。これらの漢方薬には、漢方医学の診断基準による**不足分を補う作用**、**過剰分を取り除く作用**、**血行促進**や**血液の滞った状態**の**瘀血を巡らす働き**などがある。また、自律神経機能を調節する**気を巡らす作用**もあり、全身の機能を賦活する間接的な効果があり、妊娠可能な女性のからだ作りに役立つと考えられる。

**不妊症の原因**にはいわゆる**生理不順である間脳・下垂体・卵巢系の異常**、**子宮筋腫**や**子宮内膜症性卵巢嚢胞**、**卵管通過障害**や**卵管閉塞**などの**器質的異常**、**精子異常**などの**男性不妊症**などがある他に、**原因不明の機能性不妊**がある。また**全身的な疾患**や**異常の肥満**、**体重減少性月経異常**、**甲状腺疾患**、**副腎機能不全**なども原因になる。とくに機能性不妊では治療の拠り所がないので、漢方医学から診た、**顔貌**、**顔色**、**唇の色艶**、**舌の状態**、**腹力**、**胃腸の調子**、**冷え**などに注目し漢方薬を選択する。また、**月経前症候群**や**月経痛**の様相でも薬剤の選択が異なり、多くの症例では前述の**婦人の3大漢方薬**が適応する場合が多い。**排卵障害**では、現代医学でも有効性が認められた**温経湯**を漢方医学の診断「証」に関係なく用いる事ができる。また色白で、冷えがある虚証では**当帰芍薬散**。冷えのぼせがあり、便秘気味、神経質な中間証には**加味逍遥散**。がっちりタイプで、生理痛が強い、下腹に圧痛がり、のぼせがある実証には**桂枝茯苓丸**を投与する。また、不妊症の2/3は冷えを訴えているので、手足の冷えが強い場合は**当帰四逆加呉茱萸生姜湯**、**子宮筋腫**や**子宮内膜症**では**桂枝茯苓丸**、肥満に対しては、固太りに**防风通聖散**、脂肪肥りの水太りに**防己黄芪湯**などを用いる。最近では、月経周期の中で断続的に、或は連続的に異なる漢方薬を投与する**月経周期療法**がある。他方、**男性不妊**には**八味地黄丸**、**柴胡加竜骨牡蠣湯**、**人參湯**や**補中益気湯**などを用いる。



# ちょっとお耳を……

## 特別用途食品をご存じですか？

特別用途食品という食品があるのをご存じでしょうか。これは乳児用、幼児用、妊産婦用、病者用などに対して、発育または健康の保持、もしくは回復のために摂取することが適当だということを医学的、栄養学的表現で記載し、かつ用途を限定した食品です。

許可された食品には、厚生労働大臣の許可証票がつけられています。許可証票の下部には、許可された区分が表示されます。



特別用途食品許可証票

平成21年4月1日から、高齢社会への対応などを考慮し、より適切な食品が選べるように、**新たな特別用途食品制度**が施行されました。以下に旧区分と新区分を示します。

### 《旧区分》

- ・病者用食品
  - 許可基準型
    - 低ナトリウム食品
    - 低カロリー食品
    - 低たんぱく質食品
    - 低(無)たんぱく質高カロリー食品
    - 高たんぱく質食品
    - アレルギー除去食品
    - 無乳糖食品
    - 減塩食調整用組み合わせ食品
    - 糖尿病調整用組み合わせ食品
    - 成人肥満症調整用組み合わせ食品
    - 個別評価型病者用食品
  - 個別評価型
- ・妊産婦、授乳婦用粉乳
  - 妊産婦用食品
- ・乳児用調整粉乳
  - 乳児用食品
- ・高齢者用食品
  - そしゃく困難者用食品
  - そしゃく・えん下困難者用食品

### 旧区分と新区分の違い

#### 《新区分》

- ・病者用食品
  - 許可基準型
    - 低たんぱく質食品
    - アレルギー除去食品
    - 無乳糖食品
    - 総合栄養食品（濃厚流動食）
  - 個別評価型
- ・妊産婦、授乳婦用粉乳
- ・乳幼児用調整粉乳
- ・えん下困難者用食品

新区分では、**低ナトリウム食品**、**低カロリー食品**、**高たんぱく質食品**は区分から除外され、栄養表示基準に基づく栄養強調表示で対応することとなり、**減塩食調整用組み合わせ食品**、**糖尿病食調整用組み合わせ食品**、**肝臓病食調整用組み合わせ食品**、**成人肥満症食調整用組み合わせ食品**も区分から除外され宅配食品栄養指針で対応することとなりました。また、新区分では、新たに**総合栄養食品（濃厚流動食）**が設けられました。用途に合わせた食品を選ぶ時、是非この表示をご確認ください。



## おくすりQ&A

### ドリンク剤の選び方Q&A

ドリンク剤の一部は医薬部外品に含まれ、コンビニエンスストアやスーパーマーケットで手軽に購入できるものもあります。ドリンク剤といってもさまざまな種類があり、選ぶのが難しいと思います。今回は、ドリンク剤の選び方や、疑問点についてお伝えしたいと思います。

#### Q. 値段が高いもののほうが容器が小さいのはなぜ？

A. 100mlタイプのものは**ビタミン剤が中心で、体調の維持や栄養補給**が主な目的です。一方、30~50mlのミニドリンクタイプは、**生薬成分も加わり、疲労回復や体力アップ**など、より積極的な滋養強壮作用が期待されます。このため、ミニドリンクタイプのほうが値段が高い場合が多いのです。

#### Q. 値段が高いもののほうが効く？

A. 値段が高いもののほうが成分も充実していて効果があるといえるかもしれませんが、成分の種類や量が増えることで、飲みにくいと感じる場合もあります。**価格だけではなく、目的に合ったものを選ぶと良い**でしょう。

#### Q. ひどく疲れたので、2本飲んでも平気？

A. ドリンク剤を2本飲んでも、疲れがすぐに解消されることはないと考えられます。カフェインの作用で、頭が一時的にすっきりすることはあっても、過剰な水溶性ビタミンは尿中に出てしまい、**疲労回復にはつながらない**ことが多いでしょう。2本飲むよりも、10分でも良いので少し横になるほうが、疲労回復には効果があるかもしれません。

#### Q. 夏ばてで食欲がない場合は？

A. 暑いときに不足しがちなビタミンB群、体をあたため、体力を補うニンジンやトウキ、胃の働きを助けるショウキョウ、塩化カルニチンなどを配合したものを選びましょう。ただし、ドリンク剤だけで全ての栄養が摂れるわけではありません。夏の暑い時期は、あっさりしたものや冷たいものが欲しくなりますが、冷たいものは胃の機能を低下させてしまいます。温かいスープや飲み物などを少しずつ摂るようにしましょう。

#### Q. 風邪をひいている場合は？

A. 総合感冒薬や鼻炎薬などを服用している場合は、カフェインの入っていないものを選びましょう。カフェインの摂り過ぎを防ぎ、睡眠を妨げないようにするためです。

このように、ドリンク剤には様々な選び方、飲み方があります。目的によってどれを選べば良いかわからないときは、薬剤師に相談しましょう。

