

わたらの 健康とくすり

第168号



今月の内容

- 年間総目次
- マスクと感染予防
- 吸入ステロイド薬とは？

ホウキギ（アカザ科）

中国から伝わった一年草です。葉は細かく枝分かれして小さな葉を付けます。秋に根元から切り、逆さまにすればそのまま帯になるのでこの名前が付けました。晩秋の紅葉がきれいなので植えられています。種子は中国で地膚子（じふし）といい、利水薬です。山形県ではトンプリと言って食用にします。

写真・文 指田 豊

発行者 八王子薬剤センター

2009年12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

平成21年「わたしの健康とくすり」総目次

お読みになりたいものがございましたら、お気軽に職員にお申し付け下さい。
来年もよろしく願い致します。

	疾患シリーズ	ちょっとお耳を	お薬Q&A
No.157	漢方連載④漢方医学からの未病対策	暖房器具の落とし穴	ニキビって病気なの？
No.158	漢方連載⑤漢方医学の食養生	冬のかゆみ対策	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？
No.159	漢方連載⑥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をするために何種類か薬を飲むと聞いたのですが？
No.160	漢方連載⑦かぜ症状と漢方	健康食品のお薬への影響	禁煙するための貼り薬があると聞いたのですが？
No.161	漢方連載⑧風邪を引き易く、長引く風邪症状と漢方	菖蒲湯について	目薬の正しい使い方
No.162	漢方連載⑨更年期障害と漢方	あせもについて	便秘とその治療に使う薬について教えてください
No.163	漢方連載⑩不妊症と漢方	特別用途食品をご存知ですか？	ドリンク剤の選び方Q&A
No.164	漢方連載⑪妊娠と漢方	特別用途食品2	結核の治療で飲む薬について教えてください
No.165	漢方連載⑫妊娠、妊婦と漢方	高山病について～富士山に登るその前に～	逆流性食道炎について教えてください
No.166	緩和ケアチームをご存知ですか	在宅医療をご存知ですか？	ニュータイプジェネリックとは？
No.167	がんを防ぐためには	保健機能食品、健康食品って同じもの？	ORSとは何？
No.168	年間総目次	マスクと感染予防	吸入ステロイド薬について教えてください



ちょっとお耳を……

マスクと感染予防

昨年から感染者が急増している新型インフルエンザに加え、季節性のインフルエンザや風邪が猛威を振るう寒い季節になってきました。皆さん予防は万全でしょうか。今号では、マスクの有効性と感染予防についてご説明します。

●インフルエンザはどうやってうつるのか？

インフルエンザは一般的に、咳やくしゃみで放出された唾液や体液に含まれるウイルスが、他の人の鼻や口の粘膜に付着して感染します。

インフルエンザウイルス自体は $0.1\mu\text{m}$ 程度の大きさですが、通常ウイルスが外に出る際には唾液や体液と共に飛散するため、飛沫の大きさは $5\mu\text{m}$ 程度になります。ガーゼマスクは $5\mu\text{m}$ の飛沫を通してしまうため不十分ですが、不織布マスクならば $5\mu\text{m}$ の飛沫を防ぐことが出来ます。そのためインフルエンザの予防・感染拡大阻止には不織布マスクが有効です。

●咳エチケットを守ろう（第146号参照）

咳エチケットとは、咳やくしゃみがでるインフルエンザや風邪を患っている時に他人に移さないためにはどうしたらよいかを示したエチケットです。このエチケットを心掛ける事で、感染拡大を防げます。

- ①咳・くしゃみの際はティッシュなどで口と鼻を押さえ、他の人から顔をそむけ1m以上離れる。
- ②鼻汁・痰などを含んだティッシュをすぐにフタ付の廃棄物箱に捨てられる環境を整える。
- ③咳をしている人にマスクの着用を促す。

●咳エチケット以外の感染予防方法

- ・帰宅後や不特定多数の者が触るものに触れた後の手洗い・うがいを日常的に行うこと
- ・手洗いは、石鹸を用いて最低15秒以上行うことが望ましく、洗った後は清潔な布やペーパータオル等で水を十分にふき取ること
- ・感染者の2メートル以内に近づかないようにすること
- ・流行地への渡航、人ごみや繁華街への不要不急な外出を控えること
- ・十分に休息をとり、体力や抵抗力を高め、日ごろからバランスよく栄養をとり、規則的な生活をし、感染しにくい状態を保つこと



咳エチケットや予防法を実践すればインフルエンザや風邪に感染する確率が格段に下がると思います。流行を防ぐためにも是非お試し下さい。



おくすりQ&A

気管支喘息の治療に用いる吸入ステロイド薬について教えてください

<吸入ステロイド薬とは>

ステロイドと呼ばれる成分には抗炎症作用があり、それを吸入することで気道の炎症を抑える薬が吸入ステロイド薬です。気管支喘息は、気道に起こる慢性的な炎症が原因で、気道粘膜が過敏になり、気道が狭窄することによって発作が起こります。ゼーゼー・ヒューヒューと笛が鳴るような呼吸音（喘鳴）と共に、咳や痰がからんで息苦しくなるのが発作の特徴で、特に夜中と明け方に症状が悪化します。喘息の治療では、吸入ステロイド薬を使って気道の炎症を抑え、発作を起こさないようにすることが大切です。現在吸入ステロイド薬の剤形には、ドライパウダー・エアゾール・吸入液の3種類があり、最近では、治療の早期から吸入ステロイド薬を使った方が、喘息症状の悪化を抑えられるという研究結果も報告されました。

<症状がなくなれば、吸入を中止してもいい？>

吸入ステロイド薬は、気管支喘息の治療薬の中でも、発作を予防する薬（長期管理薬）に分類されます。気管支喘息の人の気道は、常に炎症が起きている状態で、健康な人は感じない気圧の変動や冷気、アレルゲン（ダニ・ペットの毛・花粉）やタバコの煙などが刺激となって、すぐに発作が起きます。発作がなく、症状が落ち着いていても、医師の指示を守って毎日規則正しく使い、自分の判断では中止しないようにしましょう。

<副作用は？>

「ステロイドは副作用が多い」と聞いて、使うのが怖いという方もいるかもしれませんが、その多くは飲み薬の場合です。吸入薬に含まれるステロイドの量はごく微量で、飲み薬のように全身に作用する可能性は低く、炎症が起きている気道にだけ作用するように作られています。しかし、吸入した後に薬剤が口腔内に残ったままだと、声がれや口腔カンジダ症（喉や舌などの口腔内に白い苔のようなものが付着する病気）の原因になります。なるべく吸入後すぐに、うがいをするようにしましょう。うがいができない場合は、飲み物などで口をゆすいで飲み込むことも有効です。

<最後に>

医師の指示通りに薬を使うことも大切ですが、こまめに掃除をしてアレルゲンを除去したり、ストレスをためないようにするなど、日常生活にも注意が必要です。また、天候や季節の変わり目、カゼなどのウイルス感染も、発作の引き金になります。体調の異変を感じたら、早めに受診するようにしましょう。