

# わたらの 健康とくすり

## 第175号



今月の内容

- 熱中症予防情報サイト
- 体に良い水の摂り方
- 新しい糖尿病薬

ネムノキ（マメ科）

ネムノキの細かな小葉からなる複葉は繊細で美しいものです。夜になると葉が閉じるのでネムノキの名が付きました。夏に咲く花は薄紅色の雄しべが目立ちます。松尾芭蕉はその雨にぬれた姿を「象潟や雨に西施がねぶの花」と絶世の美女に譬えています。樹皮を合歡皮（ごうかんひ）といい、中国では精神安定作用を期待して薬用にします。

写真・文 指田 豊

発行者 八王子薬剤センター

2010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



# 熱中症予防情報サイトについて

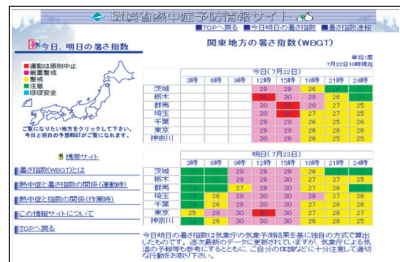
暑い季節を迎え、熱中症の報告も増えてきています。環境省は熱中症などに対する注意を促すために「環境省熱中症予防情報サイト」(<http://www.nies.go.jp/health/HeatStroke/index.html>)を公開しています。今回はこのサイトをご紹介します。このサイトでは暑さ指数(WBGT)、熱中症患者速報、熱中症への対処方法などが紹介されています。



環境省熱中症予防情報サイトトップページ (<http://www.nies.go.jp/health/HeatStroke/index.html>)

## ◎今日明日の暑さ指数

気象庁の気象予測結果を元に求めた暑さ指数が段階に色分けされ、都道府県別に示されています。暑さ指数(WBGT)とは湿度、輻射熱、気温の3つの要素から求められるもので、暑さ指数が高くなると、熱中症発生患者数が増えることがわかっているため、熱中症の予防を考える判断材料となります。



今日明日の暑さ指数

## ◎暑さ指数速報

暑さ指数速報では東京(大手町、練馬、八王子)、新潟、名古屋、大阪、広島、福岡の暑さ指数の状況(速報値)が提供されています。

## ◎熱中症環境保健マニュアル

熱中症に対する正しい知識と予防の方法などを解説したマニュアルが提供されています。

## ◎環境省熱中症情報

熱中症に関して環境省や各省庁の取り組みが紹介されています。なかでも、環境省が作成した、熱中症予防カードは症状と対策がわかりやすくまとまっていて便利です。



このホームページの情報を「熱中症」の予防に役立ててみてはいかがでしょうか。わたしの健康とくすり第127号でも熱中症に関して紹介していますのでご参考下さい。



# ちょっとお耳を……

## 体に良い水の摂り方

暑さの厳しい今の季節、脱水症状などで調子を崩すことのないように体のケアは欠かせません。そこで今回は健康的で効率の良い水分補給の方法についてお話したいと思います。

### 体内における水の役割

まず、水は体内で、①栄養素や酸素、老廃物などの物質の運搬、②体温を調節するための熱の拡散・放出、③体液濃度の調節を行っています。脱水症状になると①から③の機能が果たせなくなります。では、脱水症状にならないようにするためには、1日にどれだけの水を摂れば良いのでしょうか？

### 水の出納

人は尿や便、呼吸、不感蒸排（気道や皮膚から意識されずに蒸散する水分、発汗はこれに含まれない）で1日計2～2.5Lの水を体から失います。これに対して、食事と代謝水（各栄養素の酸化によって生じる水分）で1～1.3L程度摂取していますので、残りを飲料水で補えばよいことになります。

### 水を飲むタイミングとその量について

水の理想的な摂りかたは、1回に150～250mL、1日6～8回で、さらに起床時・食事中・入浴前後・就寝前が良いとされています。

まず、起床時・就寝前ですが、人は寝ているときに大量の汗をかき、血液の流れが悪くなります。寝ているときに失った水分をすぐに補い、血流を良くするために起床時・就寝前に水を摂ることは良いのです。また、起床時の水分補給は消化管の運動が活発になり、便意を促します。ただし、冷たい水では気分が悪くなることもあるため避けたほうが良いでしょう。

次に食事中ですが、食事と一緒に水を摂ることで栄養と一緒に効率よく吸収されます。また、食後は胃酸などの消化液の分泌に水を使い体内の水分が不足しがちになるため、事前の対策が必要になります。ただし、食事中に水を摂りすぎると消化液が薄くなり逆に消化を悪くしてしまうため注意が必要です。

最後に入浴前後ですが、実は入浴中にも汗をかき、体から水分が失われています。そのため、起床時・就寝前と同様に入浴前後の水分補給は重要になります。

ただし、水分制限のある方や、むくみがちな方では水の摂り過ぎに注意が必要です。

皆さんも、上手に水を摂取して健康に過ごしましょう。



## おくすりQ&A

最近新しい作用機序の糖尿病薬が出たと聞きましたが、それはどんな薬ですか？

A. 最近日本で使えるようになった糖尿病用薬には、**選択的DPP-4（ジペプチジルペプチダーゼ-4）阻害薬**という分類の薬と**ヒトGLP-1アナログ注射液**があります。

**選択的DPP-4阻害薬**は飲み薬、**ヒトGLP-1アナログ注射液**は皮下注射です。どちらも糖尿病用薬としては新しい分類の薬です。

### ・どのように血糖を下げるのか？

今までの経口血糖降下薬と異なる点は、**インクレチン**というホルモンが関与しているということです。インクレチンは、**GIP**（グルコース依存性インスリン分泌刺激ポリペプチド）と**GLP-1**（グルカゴン様ペプチド-1）の2種類があります。2型糖尿病の治療薬として注目されているのが、**GLP-1**です。**GLP-1**は、食事の炭水化物の量に応じて小腸から分泌されるホルモンで、血糖値が高いときだけ膵臓に働いてインスリンを出し、血糖値を下げる作用があります。インクレチンは、DPP-4という酵素によって分解されて働きを失ってしまいます。選択的DPP-4阻害薬は、このDPP-4の働きを抑えて分解を防ぐことによりインクレチンの濃度を高め、肝臓でのグルコースの放出を抑え、インスリンの分泌を促進することにより血糖値を下げるお薬です。

また、ヒトGLP-1アナログ注射液は、上記のとおり、インクレチンのうち、GLP-1をもとにした製剤です。

その他の特徴として、

○血糖依存的に働くので低血糖を起こしにくいお薬です。

○体重変化が少ない

といった特徴があります。

糖尿病治療の基本となるのは食事療法や運動療法です。おくすりに関してより詳しく知りたい時は、医師、薬剤師にお伺い下さい。