

# わたらの 健康とくすり

第176号



今月の内容

- 光化学スモッグについて
- 水分補給の落とし穴と水中毒
- 緑内障と風邪薬

センニンソウ（キンポウゲ科）

郊外の畑の周りや林縁、土手などに生えるつる性の植物です。園芸植物のクレマチスの仲間、夏に純白の4弁の花を多数つけます。植物体に刺激性の成分を含み、葉や茎の汁が皮膚に着くと水ぶくれになることがあります。民間療法で扁桃炎の時に手首に揉んだ葉を貼るという方法がありますが、その部分が火傷をしたようになりますので、絶対にやらないでください。

写真・文 指田 豊

発行者 八王子薬剤センター

2010年8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



# 光化学スモッグについて

平成22年7月、「光化学スモッグ」によると思われる健康被害が報告されました。今回はこの「光化学スモッグ」について取り上げます。

## ★光化学スモッグとは

自動車などの排気ガスなどに含まれる窒素酸化物と、塗料や接着剤などに含まれている揮発性有機化合物が、太陽からの紫外線を受けて化学反応（光化学反応）を起こすと、「光化学オキシダント」と呼ばれる物質が発生します。日射しが強く、気温が高く、風が弱い気象条件が、重なると、大気中の「光化学オキシダント」の濃度が高くなり、白くモヤがかかったようになります。この現象を「光化学スモッグ」といいます。

## ★光化学スモッグによる健康被害

大気中の光化学オキシダントが高濃度になると、「光化学オキシダント注意報」が発令されます。その状態で激しい運動をしたりすると、次のような症状が出る場合があります。

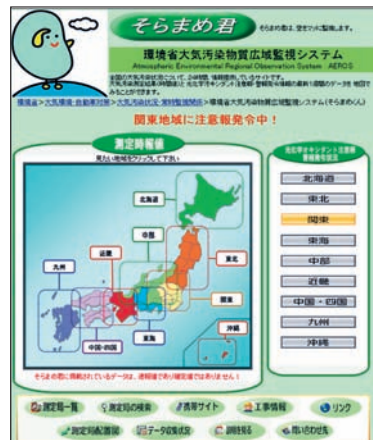
- ・目がチカチカする、痛い、涙がでる。
- ・のどが痛い、咳が出る、息苦しい。
- ・吐き気がする、頭痛がする。

このような症状が出たら、まず目を洗ったり、うがいを十分に、屋外での激しい運動を避けて、屋内で休みましょう。

## ★空まめ君

環境省では、リアルタイムで大気汚染の状態を知らせる「空まめ君」というサイトで情報提供を行っています。このサイトでは、全国の光化学オキシダント注意報の状況も確認出来ます。地方自治体が提供する防災情報などとともに利用すると、健康被害を起こさないようにするのに効果的でしょう。

10月位までは光化学スモッグが発生する可能性があります。情報をあらかじめ入手して、健康被害が起らないように注意しましょう。





## ちょっとお耳を……

# 水で中毒?! 水中毒について

梅雨明け後の猛暑に始まり、まだまだ暑い日が続きます。みなさんも熱中症対策について耳にしない日はないのではないのでしょうか。しかし、汗をかくからと、ただ単に水分を大量に補給すれば良いものではありません。2007年アメリカで、「トイレに行かずに何リットル水を飲めるか」という競争に参加した20代の女性が死亡しました。死亡した原因は、**水中毒**であると診断されました。今回はこの、水分補給の落とし穴である「**水中毒**」に注目してみましょう。

### ○水中毒の原因

水中毒の原因は、**一度に大量の水を摂取することによって起こる低ナトリウム(Na)血症**です。Naは主に食塩(NaCl)として摂取され尿や汗と一緒に体の外に出ていきます。**体の中ではNaと水はセットで動き、体内の水分バランスを保っています**。また、Naは脳や体のいたるところで神経機能や筋肉を正常に保つ働きもしています。尿をつくる腎臓は1分間に16mLしか水分を処理することができません。これを大きく超えて体内に水分が入ってくるとNaと水のバランスが崩れ、低Na血症になります。

### ○水中毒の症状

低ナトリウム血症になると様々な症状が起こります。軽度の疲労感から頭痛、嘔吐、さらにひどくなると痙攣、昏睡をきたし呼吸困難などで死にいたることもあります。

### ○水中毒を防ぐには

★適量の水分をこまめにとる★ <<150mL~200mLを1~2時間ごとに!!>>

デスクワークや家事などの一般的な生活では1日1.5~2.5Lの水分が排泄や呼吸・皮膚からの蒸発によって失われます。食事から1Lほど水分を摂取できるので、残りの0.5~1.5Lの水分を補えばよいことになります。コップ1杯程度の水分を1~2時間おきにこまめに補給しましょう。しかし、屋外での仕事やスポーツをする方は、出ていく汗に匹敵する量の水分補給が必要ですので、のどが渴いたと感じたら積極的に水分を摂るようにしましょう。

★塩分を補給する★ <<梅干しを食べる、味付けを濃くするなど>>

炎天下での運動や下痢などによる脱水症状の場合、こまめに水分補給をしていてもNaが体内に入ってくなければ、Naと水のバランスは崩れたままです。夏場に料理の塩味がうすく感じるなど、みなさんも経験があるのではないのでしょうか。梅干しや昆布茶などで塩分を補給しましょう。

最も体が吸収しやすい水分の条件は①温度5~15℃ ②塩分濃度0.1~0.3% ③糖分濃度1~3%の三要素です。WHOはこれらの条件を満たす『経口補水液』を推奨しています。スポーツドリンクよりも甘さ控えめでやさしよっぱい印象です。上手に水分補給を行い、猛暑を乗りきりましょう!!





## おくすりQ&A

Q. 緑内障の治療中ですが、風邪薬を使っても大丈夫ですか？

A. 一部の風邪薬には症状を悪化させてしまうものがあるので注意が必要です。

### <緑内障を治療中の方は注意しましょう>

風邪薬は医師によって処方される他、薬局・ドラッグストア等でも手軽に購入できます。風邪を引いたときの症状は発熱・咳・鼻づまり・喉の痛みなど多岐にわたり、その症状を抑えるために、1つの風邪薬の中にいくつもの成分が含まれていることがあります。そのため、どのような成分が入っているかきちんと確認しないまま購入、使用すると副作用が発現してしまうことが考えられます。特に緑内障を治療中の方は、ジフェンヒドラミン塩酸塩、クロルフェニラミンマレイン酸塩、クレマスチンフマル酸塩、メキタジンなどを含む風邪薬に注意する必要があります。



これらの成分を含む薬を服用すると、眼房水とよばれる眼球内を満たす液体の調節がうまく出来なくなることがあります。そのため眼圧が上昇して緑内障の症状を悪化させてしまうことがあるのです。

### <治療中のご病気があるときは医師・薬剤師にご相談をしてください>

今回は緑内障を悪化させることがある薬について紹介しましたが、医療用医薬品や、市販薬の中には、その他にも病気の症状を悪化させてしまう薬があります。市販薬を購入するときや、他の病院でお薬を処方してもらうときは、治療中の病気や服用中のお薬についてしっかりと申し出るようにし、気になることがあれば、御相談下さい。

