

わたしの 健康とくすり

第178号

今月の内容

- 糖尿病について
- さつまいもの効能
- 子宮頸がん予防ワクチン



カキ（カキノキ科）

各地にごく普通に植えられている落葉性の果樹で、奈良時代に中国から渡来したとされています。果実の形と甘いか渋いかなどで800ほどの品種があります。柿のへたは柿蒂していといって、漢方ではしゃっくりを止める妙薬です。最近は癌の治療中に難治性のしゃっくりになる患者さんがおり、医師から生薬を扱っている会社に柿蒂が入った漢方薬の注文があったそうです。

写真・文 指田 豊

発行者 八王子薬剤センター

2010年10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

糖尿病について

平成19年国民健康・栄養調査結果によると、我が国の「糖尿病が強く疑われる人」と「糖尿病の可能性が否定できない人」を合わせた「糖尿病予備軍」の人数は2,210万人であり、年々増加している事が報告されています。では、この「糖尿病」とは一体どのような病気なのでしょうか。

糖尿病とは

人間は、生命活動に必要なエネルギーを主に食事から得ています。食事をすると、必要な栄養素が吸収され、貯えられ、エネルギーとして使われます。この栄養素の一つがブドウ糖です。ブドウ糖は、インスリンというホルモンによって体に貯えられます。糖尿病は、インスリンが分泌されなくなってきたり、インスリンの働きが悪くなったりして、ブドウ糖が体に貯えられずに、血液の中にたくさんある状態（高血糖）が長く続いて、体に色々な異常が起きてくる病気です。糖尿病は、主に以下の4つの型に分類されます。

糖尿病の分類

1 型 糖 尿 病	インスリンを分泌するβ細胞が破壊され、インスリンが不足する
2 型 糖 尿 病	1) インスリン分泌が少ないタイプ 2) インスリンの働きが悪いタイプ など
その他の糖尿病	特定の遺伝子異常や他の病気、薬が原因となって起こる
妊 娠 糖 尿 病	妊娠中に血糖値を正常に戻す能力の異常がはじめて発見または発症

糖尿病の症状

典型的な症状として、

- ・口が渴く
- ・水分をたくさん取る
- ・トイレの回数が多く、1回の量も多い

などがありますが、自分でわかる症状がほとんどないことが特徴です。病気が進行すると、目の網膜の異常による視力の低下、手先や足先などのしびれ感、腎臓の機能の低下などが起こります。また、脳血管障害、虚血性心疾患、閉塞性動脈硬化症などが起こります。

糖尿病の治療

糖尿病治療の基本は、食事療法と運動療法です。それでも上手くいかない時は、血糖値を調整するための薬を服用するか、インスリンを注射して治療します。最近では、インスリンの分泌を調整する注射薬もあります。糖尿病治療の目標は、血糖値などの検査値をしっかりとコントロールして、病気が進行することを防ぎ、健康な人と同じ生活がおくれるようになることです。しっかりと治療をして健やかに過ごせるようにしましょう。また、糖尿病になっていない人は、糖尿病にならないように食事に気をつけ、運動することを心がけましょう。



ちょっとお耳を…… さつまいもの効能

10月になり、さつまいもが美味しい季節になりました。昔から人々に愛されているさつまいもは、実は沢山の栄養素を含んでいます。今回は、さつまいもがもたらす効果について紹介します。

★便秘改善に★

生のさつまいもを切ると出てくる白い液体『**ヤラピン**』は、腸の働きを助け、便通をよくする働きがあります。また、いも類の中でもさつまいもに多く含まれている『**食物繊維**』は、胃や腸で水分を吸収して大きくふくらみ、腸を刺激し、便通を促進します。この2成分の働きにより、さつまいもは、**便秘改善**に役立ちます。

★食後血糖値の上昇抑制に★

さつまいもは、人の消化酵素では消化されない『**食物繊維**』を多く含みます。この食物繊維は腸内細菌によってゆっくりと消化・吸収されるため、食後の血糖値の上昇が緩やかになります。また、『**クロロゲン酸**』というポリフェノールが多く含まれているため、ブドウ糖の吸収を遅らせることができます。このため、糖尿病になる可能性のある方にもお勧めできる食材です。

★豊富なビタミン★

さつまいもは『**ビタミンC**』や『**ビタミンB₁**』を多く含んでいます。ビタミンCやB₁は本来、水に溶けやすく、加熱すると壊れやすい性質を持ちます。しかし、さつまいものビタミンは、**でんぷん**に包まれているため、他の食材に比べて熱の影響を受けにくく、**加熱しても、ビタミンの効果を期待できます**。

★調理ポイント★

さつまいものでんぷんは、60～70℃位で甘み成分に変わるため、**低めの温度でじっくりと加熱すると、甘みが強くなり、美味しく食べることができます**。また、紹介した栄養素は皮やそのすぐ下に集まっているため、**皮をむかずに料理すると効果的**です。しかし、栄養素が豊富だからと言って、さつまいもばかり食べては、栄養が偏ってしまいます。**適量を美味しく食べて、今年の冬を元気に乗り切りましょう!**



おくすりQ&A

子宮頸がん予防ワクチン

Q. ワクチンで予防できるがんがあると聞きました。どのがんでしょうか？

A. それは、子宮頸がんです。

子宮の入り口付近「子宮頸部」にできるがんを子宮頸がんといいます。子宮頸がんはその他のがんと異なり、原因がほぼ100%ヒトパピローマウイルス（HPV）というウイルス感染であることが明らかになっています。

なぜワクチンでがんを予防できるのですか？

子宮頸がん予防ワクチンを接種すると、HPVに対する抵抗力が付き、HPVの感染を防ぐことが出来ます。そのため、ウイルス感染を原因とする発がんを予防することが出来るのです。子宮頸がん予防ワクチンは、海外ではすでに100か国以上で使用されています。日本では、2009年10月に承認され一般の医療機関で接種することが可能になりました。

感染しないためには何回接種すればよいですか？誰でも受けられますか？

子宮頸がん予防ワクチンは半年間の間に3回（2回目は1か月後、3回目は6か月後）接種します。ワクチンの接種対象は10歳以上の女性であり、明らかに発熱がある、重篤な急性の病気にかかっている、ワクチンの成分で過敏症を示したことがあるなどに該当する場合を除いて接種することができます。また妊婦、妊娠している可能性のある女性は、妊娠終了まで接種できません。接種期間の途中で妊娠した時は、その後の接種は見合わせることでされています。

ワクチンの接種にはいくらかかりますか？

子宮頸がん予防ワクチンの接種は保険適応されないため、自費になります。そのため医療機関によって金額は異なりますので直接医療機関にお問い合わせください。

一度接種したら一生子宮頸がんにはかからないのでしょうか？ワクチンの効果は一生続きますか？

子宮頸がんワクチンは、子宮頸がんの原因となりやすいHPV16型と18型のウイルスに対して免疫を作らせるワクチンです。HPVには、他にも種類があるため、全てのHPVの感染を防ぐことが出来るわけではありません。しかし、ワクチンを接種しなかった場合と比較すると可能性を低くできます。

ワクチンの持続効果を推計した研究では、20年以上効果が続くことが報告されています。現在使われているワクチンは、2010年7月現在8.4年効果が続くことがわかっています。

子宮頸がんを完全に防ぐためには、ワクチンの接種だけでなく子宮頸がん検診を定期的に受けることが大切です。ワクチン接種後も1～2年に1度は検診を受けるようにしましょう。