

# わたしの 健康とくすり

## 第179号



今月の内容

- コレラについて
- ロコモティブシンドロームとは
- 認知症とその薬について

### ハマビシ（ハマビシ科）

暖地の海岸の砂浜に生える一～二年草。ハマビシ科は世界の暖帯から熱帯にかけて約240種が生育していますが、日本にはこの1種のみです。植物は地を這い、葉は羽状複葉、花は黄色の5弁花です。果実は径が約1cmで、10本の太い刺があります。果実を蒺藜子（しつりし）といい、利尿作用、降圧作用があり、漢方で浮腫や頭痛、目の病気に使います。

写真・文 指田 豊

発行者 八王子薬剤センター

2010年11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

## コレラについて

ハイチ共和国では、震災からの復興が遅れ衛生環境が悪化したため、コレラの感染が拡大しているそうです。今回はこのコレラに関するお話です。

### コレラとは

コレラとは、コレラ菌（*Vibrio cholerae* O1や*Vibrio cholerae* O139）を原因とする感染性胃腸炎の1種です。コレラ菌に汚染された水や食料を経口摂取することで感染します。海外では中南米などで感染例が報告されていますが、日本では海外で感染して国内で発症した例が報告されています。

### 潜伏期間と症状

感染して数時間で症状がでる場合もありますし、5日程度してから症状が出る場合もあります。コレラ菌は人間の体内で「コレラ毒素」を産生します。コレラ毒素は腸管の機能を麻痺させて人に下痢症状を起こさせます。ひどい場合は米のとぎ汁用の下痢をきたし、脱水症状を起こします。

### コレラの予防

コレラを予防するためのワクチンがありますが、50%しか効果がないともいわれているため、飲食物の安全に気をつけることが重要です。飲み水は煮沸したものを用意する、生野菜や十分に火が通っていない魚や貝類は食べないなどの注意が必要です。また、アイスクリームなども材料の安全が確認できないものは注意した方がよいでしょう。

### コレラの治療

コレラの治療は、下痢による脱水症状を改善するために水分と塩分を補給します。嘔吐がひどい場合などは点滴します。また、重症の場合は抗生剤を投与することもあります。

日本では感染報告が少ない感染症ですが、海外では報告されている国もあるので、海外旅行に行く時は、旅行先の国の状況を良く調べてから出かけ、旅先で食事をする時は、加熱していない料理やアイスクリーム等を食べないように気をつけましょう。



## ちょっとお耳を……

### ロコモティブシンドロームとは

ロコモティブシンドローム（運動器症候群、略してロコモ）とは、骨、関節、筋肉の運動機能の低下により、転倒や骨折などを起こしやすくなり、寝たきりなど介護が必要になる危険が高い状態のことをいいます。介護が必要になる原因として、脳血管疾患、認知症などがよく知られていますが、骨折や関節の病気も原因になります。

ロコモの主な原因としては骨粗鬆症、変形性関節症、脊柱管狭窄症などの運動器自体の疾患や加齢による筋力低下や持久力・バランス能力の低下などがあげられます。しかし、運動不足も大きな要因となっているため、若い人でも注意が必要です。

#### 【ロコチェック】

ロコモ予防の第一歩は、自分の体の状態を知ることです。次の7項目をチェックしてみましょう。どれかにあてはまるとロコモの可能性あります。

- ① 片足立ちで靴下がはけない
- ② 家の中でつまずいたり滑ったりする
- ③ 階段を上がるのに手すりが必要
- ④ 横断歩道を青信号のうちに渡りきれない
- ⑤ 15分くらい続けて歩けない
- ⑥ 2kg程度の買い物を持ち帰るのが困難
- ⑦ 掃除機の使用、布団の上げ下ろしなどが困難

#### 【ロコトレ】

ロコトレとはロコモ予防や改善のための運動のことです。自宅でできるロコトレをご紹介します。無理せず自分のペースで毎日続けることが大事です。膝に故障がある方や痛みがある場合は医師に相談してから行ってください。

##### ①開眼片足立ち（ダイナミックフラミンゴ運動）

目を開いた状態で片足を床から浮く程度に上げて立ちます。左右1分間ずつを1日3回。

転倒しないように机やイスなどつかまることのできる物のそばで行いましょう。



##### ②スクワット

深呼吸にあわせて5～6回を1日3回。膝は曲がっても90度を超えないように注意！洋式便座に腰を下ろすイメージで行うと上手にできます。安全のため、椅子やソファの前で行いましょう。



ロコモでは「上手に体を使う」ことが大切です。介護を必要とせず、自立した生活ができる「健康寿命」を延ばすためにも、若いうちから注意して予防を心がけましょう。



## おくすりQ&A

### 認知症とその薬について

#### Q. 認知症とはどのような病気ですか？

A. 認知症とは、脳に何らかの障害が起こり、記憶力や判断力が低下することにより、日常生活に支障を来たす病気です。認知症には、『脳血管性認知症』、『レビー小体型認知症』、『アルツハイマー病』などがありますが、認知症の原因で最も多いのは『アルツハイマー病』です。

#### Q. 認知症の治療薬はあるのでしょうか？

A. 現在、根本的な治療薬はありませんが、『アルツハイマー病』の進行を遅らせる薬で、『ドネペジル（商品名：アリセプト）』という薬があります。

アルツハイマー病では、神経細胞の数が減り、機能も低下していきます。そのため、神経細胞が次の神経細胞に情報を伝えるために必要な『アセチルコリン』という物質も減少します。『ドネペジル』は、『アセチルコリン』を分解する酵素の働きを邪魔することにより、アセチルコリンを減りにくくし、神経間の情報伝達がスムーズに行われるようにします。副作用として、食欲不振、嘔吐や吐気、下痢などがありますが、一般的に少ない量から飲むことにより軽減されますので、医師の指示に従い、飲み方をきちんと守ることが大切です。

#### Q. 認知症は、早期から治療することが大切と聞きましたがなぜでしょうか？

ドネペジルは、症状の進行を遅らせる薬であるため、認知症の早期から服用したほうが効果的とされています。そのため、認知症を早期に発見し、早い段階から治療することが大切です。アルツハイマー病の初期では、少し前の記憶がなくなり、前日の夕食が思い出せなくなる、何度も同じ質問を繰り返すなどの症状があらわれます。疑わしい症状がある場合は、早めに医療機関を受診しましょう。

