

わたらの 健康とくすり

第180号



今月の内容

- 平成22年総目次
- 焼酎に関する豆知識
- 不眠症治療薬について

キンカン（ミカン科）

中国原産の常緑低木で、日本には14世紀に伝わりました。刺はほとんどありません。ミカンの仲間ですが果実は小型です。果実の中には4～8個の房があり、数個の種子があります。果実を食用にしますが、果肉が酸っぱいので皮の方を食べるといった変わった果物です。民間で果実の煎じ汁、砂糖と一緒に煮たものを咳止めとして服用します。

写真・文 指田 豊

発行者 八王子薬剤センター

2010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22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.169	がん検診について	OTC医薬品を買う時は	正しいうがいの方法とうがい薬の選び方を教えてください
No.170	動物由来感染症について	湯たんぽが人気の理由は??	季節性インフルエンザのワクチンについて教えてください
No.171	動物由来感染症-狂犬病について	生姜のチカラ	意外と知らない貼り薬
No.172	平成22年4月からの調剤報酬改訂について	お薬の価格「薬価」の決め方について	窓口でよくある質問に答えます-血圧の薬編-
No.173	食品をより安全にするための5つの鍵	天気が原因で体調不良に? 「気象病」について	医療用の栄養剤について教えてください
No.174	カプノサイトファーガ・カニモルサス感染症について	トマトの効能	2つの薬が1つになる? 「配合剤」について
No.175	熱中症予防情報サイトについて	体に良い水の摂り方	新しい糖尿病薬
No.176	光化学スモッグについて	水で中毒?! 水中毒について	緑内障の治療中ですが、風邪薬を使っても大丈夫ですか?
No.177	インフルエンザの感染拡大を抑えるために	正しいお肌のお手入れ	カフェインはかぜに効くのですか?
No.178	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
No.179	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
No.180	年間総目次	焼酎に関する豆知識	新しいタイプの不眠症治療薬について



ちょっとお耳を…… 焼酎に関する豆知識

気分転換や心地よい酩酊感があり、古くから親しまれているお酒。「酒は百薬の長」と言われます。特に親しまれている焼酎に意外な効果があることは御存じですか。もともと飲酒習慣がない人が無理にお酒を飲む必要はありませんが、飲みすぎなければ健康への好ましい効果が期待されます。ここでは、焼酎の効果をいくつか紹介したいと思います。

☆脳血栓や動脈硬化への効果☆

脳血栓や動脈硬化の方ではドロドロの血が見られることがあります。アルコールを飲まない人より、飲んでいる人のほうが血液がサラサラになることが知られていますが、中でも焼酎は血液をサラサラにする作用が強いといわれています。また、焼酎の香りを5分嗅ぐだけで血液がサラサラになるという実験結果も出ているため、お酒が苦手な方は香りを嗅ぐと良いでしょう。

☆善玉コレステロールを増やす☆

血液中のコレステロールには、主に善玉コレステロール（HDLコレステロール）、悪玉コレステロール（LDLコレステロール）があります。悪玉コレステロールが増えると、血管の内壁に悪玉コレステロールがたまり、動脈硬化をおこしますが、善玉コレステロールは、血管の内壁にたまった余分な悪玉コレステロールを回収して肝臓に運ぶ働きがあります。

お酒は、善玉コレステロールを増やす働きがあるため、動脈硬化の進行を抑えることができます。しかし、それと同時に、お酒は中性脂肪を増やしてしまうという欠点もあります。中性脂肪はあまり増えてしまうと、いわゆる肥満やメタボリック症候群の原因になってしまいます。くれぐれも飲みすぎて健康を損ねないよう気を付けましょう。

☆認知症の予防☆

認知症には、いくつか種類がありますが、血栓を伴う認知症の初期段階では、調子のいい時とそうでない時の差があります。血液の流れがいい時には症状が軽くなると言われています。本格焼酎は、血液をサラサラにし、流れを良くする働きがあるため、効果的な飲み物と言えるでしょう。

これから年末年始にかけて忘年会や新年会など、お酒を飲む機会が増える方も多いと思います。飲みすぎには注意し、時間をかけてゆっくりとお酒を楽しみましょう。また、病院にかかっている方は自己判断ではなく、医師の指示を守るよう気を付けましょう。



おくすりQ&A

新しいタイプの不眠症治療薬について教えてください

A. メラトニン受容体作動薬という新しいカテゴリーの薬で「ラメルテオン（商品名：ロゼレム）」といいます。

睡眠は、「夜になったから眠る」という体内時計機構と、「疲れたから眠る」という恒常性機構の2つのメカニズムでコントロールされていますが、何らかの原因でこれらのコントロールが崩れると不眠症になるといわれています。この睡眠メカニズムの1つ目である体内時計機構に関係しているのが、メラトニンです。メラトニンは脳の中心にある松果体という部分から分泌されるホルモンで、昼間はほとんど分泌されず、夜暗くなると分泌されて体内時計に働きかけ、睡眠サイクルを調節する助けをします。

ラメルテオンは、メラトニンと同様に働いて睡眠と覚醒のリズムを整えるため、寝つきが悪く、比較的軽い不眠症などに使用される薬です。また、生活が不規則で就寝時間にばらつきがある場合にも効果的といわれています。

Q. 従来の不眠症治療薬と違う点は何ですか？

A. 睡眠薬の多くは、鎮静作用などによって睡眠を誘発するため、効きすぎるとふらつきや記憶障害（夜中に起きたときの記憶が曖昧になる）などの副作用が起こることがありました。ラメルテオンは、松果体ホルモンであるメラトニンと同じ働きをするため、比較的安全性が高く、副作用は少ないと考えられています。

現代社会では不規則な生活により、睡眠と覚醒のリズムが乱れ、不眠を訴える人が増えています。このような生活が続くと、血圧やホルモンの分泌などに悪い影響を及ぼすことがわかっています。薬だけに頼るのではなく、「休日でも同じ時間に起きる」「夕方以降の昼寝を避ける」「就寝前のカフェイン摂取は避ける」など生活習慣にも注意して、なるべく規則正しい生活を心がけましょう。

