

# わたらの 健康とくすり

## 第181号



今月の内容

- 救急相談センターについて
- 豚肉のチカラ
- チャンピックスとは

### スノードロップ（ヒガンバナ科）

ヨーロッパ原産の小形の球根植物です。まだ他に花のない早春に高さ10-15cmほどの花茎を伸ばし、純白で内部に緑色の縁取りのある清楚な花を下向きに付けます。ガランタミンというアルカロイドを含み、有毒植物ですが、ガランタミンは筋無力症を改善する効果があり、一時、ポリオの後遺症に用いられたことがあります。

写真・文 指田 豊

発行者 八王子薬剤センター

2011年1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



## 東京消防庁救急相談センター について

急に病気になった時、けがをした時に、「どこの医療機関へ行ったらいいのか?」、「病院へ行った方がいいのか?」、「救急車を呼んだ方がいいのか?」困ったことはありませんか。そんな時のために、東京消防庁では電話相談窓口として「東京消防庁救急相談センター」を開設しています。電話で「#7119」とダイヤルすることで、24時間いつでも相談できる窓口です。


「病院へ行った方がいいのかな?」迷ったら  
「救急車を呼んだ方がいいのかな?」

**東京消防庁救急相談センター**
24時間対応  
年中無休

# 7 1 1 9

つながらない場合は…

2 3 区	03 (3212) 2323
多摩地区	042 (521) 2323

東京消防庁
東京都医師会
東京都福祉保健局

この窓口では主に

- 症状に基づく緊急性の有無のアドバイス
- 受診の必要性に関するアドバイス
- 医療機関案内

などの相談を受け付けています。相談した時にもし、緊急性が高いと判断されれば救急車が出勤するシステムとなっているので、緊急性が高いかどうか迷うのであれば「#7119」を利用するのが良いでしょう。ただし、

- 健康相談
- 医薬品情報に関すること（誤飲を除く）
- セカンドオピニオンに関すること

などは受け付けていませんので注意が必要です。

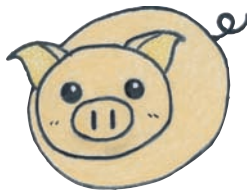
さらに詳しい内容は東京消防庁ホームページ内の救急相談センター（<http://www.tfd.metro.tokyo.jp/lfe/kyuu-adv/soudan-center.htm>）でも紹介されていますのでそちらもご参照下さい。



## ちょっとお耳を…… 豚肉のチカラ！

豚肉は豊富なビタミンと良質なたんぱく質を含み、健康効果の高い肉類として注目されています。

今回は豚肉に含まれる栄養についてご紹介します。



### 【ビタミンB<sub>1</sub>がたっぷり】

糖質をエネルギーにする役割や神経の働きに関わっている**ビタミンB<sub>1</sub>**には、**夏バテや疲労回復**、イライラを防ぐ効果があるとされています。豚肉には、牛肉の約10倍以上のビタミンB<sub>1</sub>が含まれています。特にヒレ肉やモモ肉に多く含まれ、豚肉100g~150gを食べるだけで1日に必要なビタミンB<sub>1</sub>を摂取することができます。非常に疲労回復効果の高い食品ですが、食べ過ぎると疲労物質の乳酸がたまってしまうため注意が必要です。疲労物質の増加を防ぐためには、レモンやスダチなどのクエン酸を同時に摂取すると効果的です。

### 【その他のビタミン】

脂質の分解や肌の新陳代謝を促進する**ビタミンB<sub>2</sub>**、タンパク質の代謝や免疫機能の保全に関与する**ビタミンB<sub>6</sub>**、精神の安定や動脈硬化を予防する**ビタミンB<sub>12</sub>**、粘膜を健康に保ち血行をよくする**ナイアシン**が豊富に含まれています。ナイアシンは特にモモ肉に多く含まれています。

### 【たんぱく質・脂肪】

必須アミノ酸をバランスよく含み、吸収効率も優れているため、良質のたんぱく質源になります。豚肉の脂肪は酸化しにくく、効率の良いエネルギー源になり、**オレイン酸**や**ステアリン酸**が多く含まれているので、**血清コレステロール値を下げ**、**必要以上に上昇させない**作用を持っています。しかし、脂身自体は、**過剰摂取すると動脈硬化を促進する**可能性もあるので注意が必要です。

### 【豚肉料理で気をつける事】

- ・生のままだと、寄生虫がいる場合があります。必ず加熱処理をして食べるようにしましょう。
- ・過剰摂取はさけ、バランスのとれた食事をこころがけましょう。



## おくすりQ&A

### チャンピックスとはどんな薬？

**Q. 禁煙しようと思うのですが、チャンピックスとはどんな薬ですか？**

**A. ニコチン切れの症状を軽くし、タバコを吸った時の満足感を感じにくくします。**

タバコを吸うと、脳にあるニコチン受容体にニコチンが結合して、快感を生じさせるドーパミンを放出させます。チャンピックスはニコチンを含まない飲み薬で、この受容体に結合することで、ニコチンの場合より少量のドーパミンを放出させて、イライラなどのニコチン切れ症状を軽くします。また、ニコチンが受容体に結合するのを邪魔して、禁煙中にタバコを吸ってしまったときのおいしい、といった満足感を感じにくくすることで、禁煙を助ける薬です。

**Q. どのように服用するのですか？**

**A. 医師に指示された量で服用し、12週間服用します。**

①「禁煙開始日」を決め、禁煙開始日の1週間前からチャンピックスを服用し始めます。最初の1週間は喫煙しながら服用してもかまいません。

②服用8日目の「禁煙開始日」から禁煙します。もしも、自然にタバコを吸わなくなった場合は、8日目を待たず早めに禁煙に入って下さい。

③チャンピックスを計12週間服用します。

チャンピックスを服用していてもニコチン切れ症状がみられる場合は、深呼吸をしたり、水を飲んだり、カロリーの少ないガムなどを口にしたりして、対処しましょう。

**Q. 副作用はありますか？**

**A. 吐き気、頭痛、上腹部痛、便秘、お腹のはり、普段と違う夢をみる、不眠などが起こることがあります。**

もし吐き気などの症状があらわれたときは、医師に相談しましょう。

禁煙中は、治療の有無にかかわらず、気分が落ち込む、あせりを感じる、不安を感じる等の症状を伴うことが報告されています。また、禁煙前からこのような症状がある場合、症状が強くなることがあります。服用中に、気分が落ち込む、あせりを感じる、不安を感じる等の症状があらわれたら、服用を中止し、医師にご相談ください。

禁煙治療は、医師に相談なく中断しないことが大切です。自分の力だけで禁煙できると考えて治療を中断すると、禁煙は失敗しやすくなります。お薬に関して疑問がある際は、医師・薬剤師にご相談下さい。

禁煙するためには、**禁煙するという強い意思**が1番大事です。薬は禁煙の手助けをするものなので、強い意思を持って禁煙に取り組みましょう。