

わたらの 健康とくすり

第186号



トウネズミモチ（モクセイ科）

中国産の常緑樹で、公園などに植えられていますが、小鳥が実を食べて種子をまき散らすので、今ではいろいろな所に生えています。日本産のネズミモチに比べると、はるかに大きくなります。ネズミの糞くらいの大きさの果実は女貞子（じょていし）と言って強壮作用や足腰を強くする作用があるとされています。葉を折って、折ったところの匂いをかぐと青リンゴの匂いがします。

写真・文 指田 豊

2011年7月発行

発行者 八王子薬剤センター 茂木 徹
東京都八王子市館町 1097 電話 042-666-0931

協力 八王子薬剤師会

熱中症にならないために ～節電時には特に注意しましょう～

今年の夏は、節電の影響もあり、熱中症にならないよう例年以上に気を付けることが大切です。そこで、東京消防庁のホームページで紹介されている「節電時の熱中症対策」をご紹介します。

<http://www.tfd.metro.tokyo.jp/lfe/topics/201106/heat.html>

昨年の熱中症に関するデータから

昨年の東京消防庁救急活動記録票のデータによると、発生場所が一番多かったのは、住宅など居住施設（41.8%）で、次に多かったのは、道路・交通施設（23.5%）、公園・遊園地・運動場など（10.5%）と続いています。**熱中症は必ずしも屋外で起こるとは限らない**のです。時間帯は、**10時から17時の間**に多く発生しています。また、気温と救急搬送の関係を見ると、気温が26℃を超えると熱中症で救急搬送される方が多くなり、**28℃を超えると急増**していました。

節電時の熱中症対策

基本的な熱中症対策は例年と同じです。

- ① 高温環境や多湿状態を避ける。
- ② 直射日光を避ける。
- ③ 水分補給は計画的かつこまめに。
- ④ 暑さに身体を慣らせる。
- ⑤ スポーツをする時は、運動と休憩のバランスを。

更に節電時には以下のポイントにも気を付けましょう。

- ① 身体に熱がこもらないようにしましょう。
- ② 食べ物からできる熱中症対策（バランス良く栄養を摂取する。体を冷やす野菜や食欲が増進するスパイスを使用した料理など献立にも注目する）をしましょう。
- ③ 冷却グッズ等を事前に準備しておきましょう。
- ④ 節電を過剰に意識することによる熱中症にも注意しましょう。
- ⑤ できることなら家族全員が一つの部屋で団らんしましょう。



環境省の示した節電アクションでは、エアコンは、「夏の冷房時の室温は、28℃を目安にする」と推奨していますが、28℃は熱中症の発生が急増してくる温度でもあります。そのため、**28℃を目安**にエアコン等を活用して、室温の上昇を抑えることが必要です。熱中症に関しては「わたしの健康とくすり」第127号、第175号でも特集していますので、そちらもご参考にさせていただきます。

執筆業講師 岡田 寛征

ちょっとお耳を……

おひさまの効能

梅雨が明け、日照時間の長い夏がやってきました。そこで今回は、太陽光が人体に与える良い影響をお話したいと思います。

太陽とビタミンD

ビタミンDの主な働きは体内のカルシウムの働きを調整することです。カルシウムは骨だけではなく、**血液や筋肉**などにも関与しています。ですから、ビタミンDは**生命の維持と健康**に欠かすことができない重要な役割を果たしているともいえます。

からだの中でビタミンDが合成される場所は皮膚で、その合成に必要なのは太陽光に含まれる紫外線です。両手の甲くらいの面積が日光に15分間程度、もしくは日陰で30分間程度紫外線を浴びれば、食品から平均的に摂取されるビタミンDとあわせて十分な量を合成できると考えられています。

太陽とセロトニン

セロトニンは脳の活動を適度に調節する働きを持っている**神経伝達物質**です。気持ちの良い毎日の生活を送るためには欠かせない物質で、不足すると精神のバランスが崩れてしまい、不安になったり、怒りっぽくなったりします。

セロトニンは太陽の光を浴びたり、**適度な運動**をすることで分泌量が増えますので、朝起きたら20～30分間のウォーキングを続けると良いと考えられています。

過剰な日光浴は皮膚がんや白内障のリスクを高めてしまいますが、**適度な日光浴**は健全な肉体と精神にとって必要不可欠なものです。おひさまを活用して豊かな生活を送りましょう。

執筆薬剤師 後藤 靖智



おくすりQ&A

Q. 新しい抗凝固薬について教えてください

- A.** それは**プラザキサ**（ダビガトランエテキシラートメタンスルホン酸塩）というお薬です。今まで使われてきた**ワーファリン**（ワルファリンカリウム）とは異なり、**食事制限や毎回の精密な血液検査が必要ない**新しいタイプの抗凝固薬で、2011年3月に販売が開始されました。今回はこの「**プラザキサ**」についてご紹介致します。

Q. プラザキサはどんな薬？ ワーファリンとの違いは？

- A.** **プラザキサ**は**心房細動患者における虚血性脳卒中及び全身性塞栓症の発生抑制**を目的とした**抗凝固薬**です。心房細動とは不整脈の1つで、心臓を動かす信号に異常が生じ、心臓が規則正しく拍動できなくなった状態のことをいいます。この異常な動きが原因で心房内に血のかたまり（血栓）ができて脳梗塞の原因となり、心臓の機能が低下して心不全を引き起こすことがあるため、抗凝固薬が治療薬として用いられます。では、血液の固まる仕組みについてお話しします。

- ① 肝臓において、ビタミンK存在下でプロトロンビン（血液凝固因子）が生成されます。
- ② プロトロンビンが活性化されてトロンビン（酵素）が生成されます。
- ③ トロンビンがフィブリノゲン（線維質の前駆体）を活性化してフィブリン（血液を凝固させる繊維質）となります。
- ④ フィブリンが出血部分で血液凝固反応を起こします。

ワーファリンはビタミンKに拮抗すること（上記①の反応を阻害）で、間接的に血液の凝固反応を抑制しますが、**プラザキサ**はトロンビンの働きを直接阻害すること（上記②の反応を阻害）で、ビタミンKを介さずに血液の凝固反応を阻害する薬剤です。そのため**プラザキサ**では、**ビタミンKを含有する薬剤との相互作用や食物（納豆やクロレラなど）の摂取制限がありません**。また、血液凝固反応において働く段階が異なるため、効果の発現に要する時間は**プラザキサの方がワーファリンより短く、作用が持続する時間もプラザキサの方が短い**といった違いがあります。

Q. プラザキサ服用における注意点は？

- A.** **プラザキサ**は1日2回服用するカプセル剤です。飲み忘れに気付いた際にはできるだけ早く1回分を服用します。2回分をまとめて服用しないでください。次の服用までに6時間以上空けてください。主な副作用は出血症状や消化不良です。手術、内視鏡検査、抜歯の予定があるときは**主治医にご相談**ください。



執筆薬剤師 米原 元子