

わたらの 健康とくすり

第189号

今月の内容

- ・ほっとけないぞ!
CKD（慢性腎臓病）について
- ・トウガランの話
- ・ドライアイの新しい治療薬について



トウガン（ウリ科）

太平洋南部からインド洋に至る熱帯地方に生育するウリ科、つる性の一年草です。冬瓜と書いてトウガンと呼ぶのは江戸の方言です。果実は大きく、白色の蠟様物質に被われています。果肉は白色で煮ると半透明になり、味は淡白ですが特有の風味があり、秋から冬の野菜として使われています。また、楕円形で扁平な種子を乾燥させたものは冬瓜子（とうがし）と呼ばれ、腫れ物や浮腫（むく）みに使われます。

写真・文 指田 豊

2011年10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

ホームページ紹介

「ほっとけないぞ！CKD（慢性腎臓病）」について

東京都はCKD（慢性腎臓病）の**予防や早期発見・進行防止等**を目的として、

「ほっとけないぞ！CKD（慢性腎臓病）」

<http://www.fukushihoken.metro.tokyo.jp/shippei/ckd/index.html>



というウェブサイトを公開しています。

このサイトでは、病院の**血液検査の値を入力**することで、簡単に自分の腎機能の状態を調べたり、**ステージ（病気の段階）に合わせた専門家のアドバイス**を参照したりすることができます。

また、CKDの解説として、

- 腎臓ってどんな臓器？
- CKDってどんな病気？
- 進行するとどうなるの？
- 心臓・脳血管障害の原因に！
- 腎臓を守るためには？
- 運動療法について
- 腎臓を保護する食事について

関連情報として、

- 定期的に検査を受けましょう
- CKDを診断するための検査
- 注意したい薬剤一覧
- 専門医からのアドバイス

などの情報がまとめて記載されています。

あなたのCKD進行度(ステージ)をチェックしてみましょう!

CKDは尿中の蛋白の量とGFR(※)で判断でき、軽い方からステージ1～5に分類されます。GFR値を直接測るのは大変なので、簡単に推定できるeGFR(※)で代替します。

尿蛋白尿性など腎臓に異常がある GFRが60[mL/分/1.73m²未満]未満に低下している

①、②のいずれか、または両方が3か月以上持続した状態

CKD

※GFRは、糸球体ろ過量(μL/min)を腎臓重を示す指標です。
eGFR(estimate glomerular filtration rate)とは推算糸球体ろ過量(値)の略語で、血液をとって調べるクレアチニン(Cr)値と、性別・年齢の3つから計算して出すGFRです。

※正確なGFR値を求めるためには、クレアチニンの排泄量を24時間測定した上で、その結果からGFRを算出する必要があります。

クレアチニン mg/dl
性別 男性 女性
年齢 歳
尿蛋白 ②+ ①+ ① ± - わからない
糖尿病などの腎臓病異常、
腎臓病などの家族歴 ある ない

CKDに関しては、「わたしの健康とくすり」第136号でも解説していますので、そちらもご参照ください。

執筆薬剤師 岡田 寛征

ちょっとお耳を……

トウガラシの話

そろそろ、寒い季節がやってきましたね。キンピラ、豚汁、お蕎麦の薬味にひと振り。料理をピリッと辛く熱くさせる七味唐辛子。今回は七味唐辛子の原料の代表選手、トウガラシを紹介します。

トウガラシの歴史

トウガラシは、1492年にコロンブスが西インド諸島で目にしてから半世紀ほど経った天文11年（1542）、ポルトガル人によって、日本にもたらされたといわれています。そして、寛永2年（1625）には、**江戸・両国の薬研堀で七味唐辛子**が売られるようになり、一般の人々に親しまれるようになりました。トウガラシは、薬味として使われるだけでなく、**漬物や魚など保存食**にも用いられてきました。また、薬用では、**温湿布の成分**でもあります。

トウガラシの成分「カプサイシン」

ところで、トウガラシの辛さは、どこからくるのでしょうか？ これは、トウガラシ属だけが作り出す、**カプサイシンという辛味成分**によるもので、食品中の辛味物質としては、最も辛い化合物として知られています。カプサイシンは、熱さによる痛みを伝える感覚神経を刺激し、ホットな感覚をもたらすと言われています。口の中では辛さを感じますが、皮膚には、ヒリヒリ感をもたらします。また、**血行が良くなり、エネルギー代謝が高まる**ため、身体が温まってくるのです。

カプサイシンは刺激物質ですが、少量では**胃粘膜保護作用**もあります。胃にあるカプサイシンに反応する神経が、低濃度のカプサイシンで活発になると、胃粘膜付近の血の流れが良くなるからだそうです。薬味として活躍しているのには、こうした理由もありそうです。ただし、摂り過ぎるとこの神経が麻痺してしまい、胃粘膜を傷付けてしまう恐れもありますので注意しましょう。また、**感覚神経を繰り返し刺激すると一時的に反応しなくなる**点に着目し、海外では**痛み止めの研究**も進められているそうです。さらに、**嚥下反射の正常化作用**も報告されており、嚥下困難の方にも光が見えてきているようです。

未知の可能性を秘めたカプサイシンを含むトウガラシですが、決して主食になることはなく、食卓では**名脇役**として、私達の舌を楽しませてくれます。今夜は、トウガラシを見直しつつ、ちょっぴり辛い料理は如何でしょうか？

執筆薬剤師 菅原 幸子

ドライアイの新しい治療薬について

Q. 最近ドライアイの新しい治療薬が出たと聞きましたが？

A. 涙の成分の分泌を促進し、涙の状態を改善する薬が出ました。

ドライアイは、涙の量が足りなくなったり、涙の成分バランスが崩れたりすることによって**眼の表面に障害（傷）が生じる病気**です。眼が乾く、眼がゴロゴロする、視界がかすむ、眼が重い、涙が止まらない、涙が出ないなどの症状が起こります。

パソコンやテレビゲーム、細かい作業によって**眼が乾いている**と感じる時は、まばたきの回数が減少して**涙の量が減っている**場合があります。眼のゴロゴロ感は、眼が乾燥し、傷がついている場合があります。

最近では、ドライアイといっても単純に眼が乾くということではなく、**涙の成分のバランスが崩れ、眼が乾き、ゴロゴロして痛い**というタイプもあるということがわかってきました。このタイプのドライアイは、涙の量が十分でないために眼の表面が乾き、涙の性質が変わり、働きが不十分になり、症状が出るのです。

眼の表面を覆っている涙は、**油層、水層、ムチン層**の3層構造をしています。このムチンという成分は、涙が流れ落ちないように眼の表面に粘着する糊のような役目を果たしていることが、最近の研究でわかってきました。

新しいドライアイ治療薬は、**ジクアホソルナトリウム**という成分を含み、涙の成分である**ムチンや水分の分泌を促進し**、涙の状態を改善することで角結膜上皮の障害を改善します。

症状や眼の状態によってドライアイの治療も変わってきます。詳しくは**医療機関にお問い合わせ**ください。

執筆薬剤師 丸山 可奈子