

## おくすりQ&A

### 栄養ドリンク剤について

Q. 栄養ドリンク剤について教えてください。

A. コンビニや薬局で手軽に購入できる栄養ドリンク。つい、ジュース感覚で摂っていませんか？ でも実は、立派な「栄養補助食品」、つまり、サプリメントなのです。

今回は、滋養強壮系栄養ドリンクの中に入っている主な成分をまとめました。

ビタミンB群	エネルギーを多く消費したときやお酒を飲んだときに特に多く消費されるビタミンです。サプリメントとして補うと <b>疲労回復効果</b> があります。 <b>夏バテ防止食品と言われる豚肉にも、ビタミンB1</b> が多く含まれています（「わたしの健康とくすり」第181号参照）。栄養ドリンク特有の <b>黄色い色はビタミンB2</b> の色です。ビタミンB群は水に溶けやすいので、栄養ドリンクを摂った後、使われなかったビタミンB2が排泄されて尿の色が濃くなるのです。
アミノ酸	体を作る材料として使われるだけでなく、機能性を持つものもあります。タウリンやアスパラギン酸などは、体の疲れの原因となる <b>乳酸などの老廃物を排泄する機能をアップ</b> させます。普段の生活であまり不足することはありませんが、極度の疲れやお酒で多く消費されます。
生薬	漢方成分や動植物のエキスなど、様々な成分が <b>バランスよく含まれることで機能を発揮する生薬</b> 。その中から <b>疲労回復系の素材を中心に配合</b> しています（生薬が入っていない製品もあります）。
糖分	飲みやすくする目的と、 <b>疲労感を和らげる効果</b> があります。糖分は脳にとっては唯一の栄養素、疲れたときに甘いものが食べたくなるのはこのためです。
カフェイン	<b>覚醒作用</b> があるので、すっきりして集中力をアップさせる効果があります。また、体が興奮することで <b>一時的に疲れを忘れる</b> ことができます。

滋養強壮系ドリンクは「**肉体的疲労時の栄養補給**」と「**疲れの元となる老廃物排泄**」のために作られています。ただし、飲んで1～2時間で効果が得られるものではありません。まずは、栄養ドリンクに頼りすぎずに、**普段の生活の中で疲労回復ができるような生活習慣**を身につけましょう。

執筆薬剤師 堀越 健一

# わたしの健康とくすり

第199号



## 今月の内容

- ・風疹について
- ・夏の乾燥肌に気をつけよう
- ・栄養ドリンク剤について

## ゴマ（ゴマ科）

アジアを中心に世界各地で栽培される一年草で、原産地はアフリカと考えられます。茎は太く、ほとんど枝を出さず、高さは80cmほどになります。夏、茎の上部の各葉腋に白～淡紫色の花を付けます。果実は長さ2.5cmの円筒形で、中にぎっしりと種子（胡麻）が入っています。種子の色は黒が普通で、白、黄もあります。滋養強壮、便通を整える作用があります。

写真・文 指田 豊

2012年8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

## ふうしん 風疹について

### ❖風疹とは

風疹は、ウイルスによって引き起こされる感染症です。感染後14～21日の潜伏期間を経て発症し、発疹、発熱、リンパ節の腫れが認められます。感染しても明らかな症状が出ずに、風疹に対する抵抗力（免疫）がつく人がいることも知られています。基本的に、予後は良好な病気です。まれに、脳炎や血小板減少性紫斑病を発症することもあります。その場合も予後は良好とされています。成人がかかると関節の痛みがひどいことが多いようです。また、妊婦、特に妊娠初期の人が風疹にかかると、先天性風疹症候群を発症する可能性があります。

### ❖治療

特異的な治療方法はなく、症状に応じて解熱鎮痛薬が用いられます。

### ❖予防法

風疹はインフルエンザなどと同じ、飛沫感染で感染します。感染を予防するためには、帰宅後の手洗いとうがい、咳エチケットなどに気をつけましょう。また、予防接種で、風疹に対する抵抗力（免疫）をつけることができます。

風疹の予防接種は、小児であれば、1歳児（第1期）と5歳から7歳未満で小学校入学前1年間の幼児（第2期）は、麻疹風疹混合ワクチン（MRワクチン）を公費負担で受けることができますし、2012年度までは、中学校1年生に該当する1年間（第3期）と高校3年生に該当する1年間（第4期）は、2回目のMRワクチンを公費負担で受けることが可能です。

### ❖先天性風疹症候群について

妊婦、特に妊娠初期の女性が風疹にかかると、風疹ウイルスが胎盤を介して胎児に感染し、難聴、心疾患、白内障などをもった赤ちゃんが出生することがあります。これらの障害を先天性風疹症候群といいます。先天性風疹症候群を防ぐには、妊娠初期に風疹にかからないようにすることが第一です。そのためにも、予防接種は重要です。妊娠を考えている方は、あらかじめ医療機関で相談するとよいでしょう。予防接種で、妊娠中に風疹にかかることを予防できますし、また、妊婦以外の方は妊婦に風疹を移してしまうことを予防できます。

予防接種が結果的に、先天性風疹症候群を予防するのです。

これまで風疹にかかった記憶がなく、風疹の予防接種を受けたことがない方は、先天性風疹症候群を防ぐためにも、予防接種を受けるようにしましょう。

執筆薬剤師 岡田 寛征

## ちょっとお耳を……

## 夏の乾燥肌に気をつけよう

### 夏の肌って乾燥するの？

冬に比べて乾燥する実感が弱い夏は、保湿より紫外線や美白対策を優先している人が多いのではないのでしょうか。夏の肌は汗でべたついていて、皮脂の分泌が活発なせいもあり、潤っているように感じます。しかし、肌の水分と保湿成分は汗とともに失われていってしまうため、実は乾燥していることが多いのです。乾燥を防ぐために、しっかりと肌の保湿をしましょう。

### 汗をかかなくても乾燥はおこる？

夏は「冷房を使っているから汗でべたつかないし、大丈夫」ということはありません。人の肌にとって最適な湿度は65%前後と言われていますが、冷房で室内の湿度が低くなると、皮膚の表面の角層の水分量が低下し皮膚が乾燥します。

快適な温度と湿度にしても、風が直接肌に当たり続けると、皮膚の熱とともに水分も奪われてしまいますので、風が直接肌に当たらないようにすることも必要です。

### 夏の肌はいたみやすい？

夏の強い紫外線は、肌をいためる原因になります。さらに、汗をかいて入浴する機会が多くなることも、肌をいためる原因になります。

### 乾燥肌の対策は？

夏の乾燥肌を防ぐためには、以下のことに気をつけましょう。

- ① 保湿剤などで、しっかりと保湿をする
- ② 冷房の風に当たり過ぎない（どうしても当たるときは、カーディガンやひざ掛けで予防する）
- ③ 外出する時には忘れずに紫外線対策をする
- ④ 入浴する時には、お風呂やシャワーは熱いお湯を避ける、肌をこすりすぎない、石鹸の使いすぎに気をつけてきちんと洗い落とす

「わたしの健康とくすり」第195号の「紫外線の浴びすぎにご注意を!!」、第158号の「冬のかゆみ対策」も参考にしてください。

執筆薬剤師 奥村 美歩