

おくすりQ&A

ニトロペンの使い方について

Q. 狭心症ってどんな病気？

A. 心臓の筋肉に酸素を送っている冠動脈が狭窄してしまい、酸素が供給されにくくなる病気です。発作時にはニトロペンなどの薬を使うことで、心臓にかかる負担を減らすことができます。

Q. ニトロペンってどうやって使うのか教えてください

A. ニトロペンは舌の下に入れることで速やかに効果をあらわす薬です。口の中の粘膜から吸収されることですぐに効果をあらわすため、狭心症の発作時などすぐに効果を得たい場合に使います。

胸痛があった時に、座った姿勢で舌の下に入れて溶かしてください。口が渴いていて溶けにくい時は、水を一口含んで溶かすとよいでしょう。

1錠入れて5分たっても症状が落ち着かなければもう1錠入れてください。それでも落ち着かなければ、5分後にもう1錠入れてかまいません。1回の発作で3錠までの使用が可能です。それでも落ち着かないときは重い狭心症や心筋梗塞のおそれもありますので、すぐに主治医に連絡するか救急病院へ運んでもらってください。

必要な時に使えるように、すぐに手の届くところに置く、もしくは携帯するようにしましょう。使い方を間違えると効果がなくなりますので、注意が必要です。

Q. ニトロペンはどう効くの？

A. 冠動脈を拡げて血液の流れを良くします。また、全身の静脈を拡げることで酸素の少ない血液が心臓に大量に戻ってくるのを防ぎ、全身の動脈を拡げることで血液を送り出す心臓の負担を減らすことができます。

Q. 他にはどんな薬があるの？

A. 同じような作用をあらわすものとして、ミオコールスプレー、ニトロールスプレーなどがあります。スプレータイプのため、口の中に噴霧することで同じ作用をあらわします。噴霧した後は30秒ほど唾を飲みこまない方がきちんと効果が出ます。スプレータイプは薬がきちんと出ないと効果がないため、ミオコールスプレーは前回の使用から1ヶ月以上あいている時、ニトロールスプレーは3日以上あいている時は、空噴霧を1回行ってから使用するようしてください。

執筆薬剤師 奥村 美歩

わたらの健康とくすり

第200号



今月の内容

- ・結核について
- ・フルーツの食べ過ぎとシワ、たるみ
- ・ニトロペンの使い方について

ヒロハセネガ (ヒメハギ科)

北アメリカ原産の多年草で、アメリカインディアンのセネカ族が毒ヘビに咬まれた時の救急薬として使っていました。日本でも薬用として栽培され、薬草園で見ることができます。細い茎を叢生し、高さは30cmほどです。夏、茎の先に白～淡紅色の花を穂状に付けます。根にはサポニンと呼ばれる成分を含み、去痰薬として使われます。

写真・文 指田 豊

2012年9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

結核について

結核とは

結核とは結核菌によって引き起こされる病気です。結核菌が肺の中で増える「肺結核」がよく知られていますが、肺以外の場所で増える「肺外結核」が起こることもあります。結核は感染症なので、人から人へうつります。しかし、感染しても必ず発病するわけではなく、体の抵抗力が弱り結核菌の増殖を抑えられなくなると、発病します。

結核の症状

結核の初期症状は風邪とよく似ていますが、咳と痰が長く続くのが特徴です。咳が2週間以上続くようであれば、医療機関にかかった方がよいでしょう。

結核の検査

結核に感染しているかどうか調べる検査には、「ツベルクリン反応検査」があります。ただし、「ツベルクリン反応検査」では、結核菌に感染しているのか、類似の非結核性抗酸菌に感染しているのか、結核を予防するためのBCG接種の影響であるのかを区別することができません。そこで、その影響を受けない「クオンティフェロン®TB-G (QFT) 検査」が行われることもあります。

結核を発病しているかどうかを調べるには「X線撮影」を行い、結核菌を排出しているかどうかを調べるには「喀痰（かたん）検査」を行います。

結核の治療

結核は、毎日しっかりと薬を服用することで、治療できます。しかし、症状が無くなったからと服用を途中で中止すると、治らないだけでなく、薬の効かない結核菌に変異することもあります。そこで、しっかりと続けて服用してもらうための、直接服薬確認療法（DOTS：ドッツ）が行われることがあります。薬に関しては、「わたしの健康とくすり」第164号をご参照ください。

結核の予防

結核を予防するためには、体の抵抗力が弱くならないように、バランスの良い食事、十分な睡眠、適度な運動を心がけることが大事です。また、乳幼児の結核予防にはBCGの接種が有効です。

結核は、昭和20年代までは死亡原因の第1位でしたが、医療水準や生活水準の向上により、薬を飲むことで完治できるようになりました。しかし、2010年のデータによると、1日に約64人が新たに結核を発症し、1日に約6人が結核で命を落としています。現在でも、日本は世界の中では結核の「中蔓延国」であり、結核を知り、予防し、治療していくことが重要です。

執筆薬剤師 岡田 寛征

ちょっとお耳を……

フルーツをいっぱい食べると、シワやたるみが増えるって本当ですか？

フルーツの食べ過ぎによるシワやたるみの原因は、糖質の過剰摂取によるものです。

フルーツに糖質が多いイメージはありませんが……

では、フルーツにどれだけ糖質が含まれているか紹介します。
マンゴー 200g（小サイズ1個）には糖質が33.8g含まれています。これは角砂糖に例えると約9個分、板チョコレートに例えると1枚分、シュークリームに例えると3.8個分です。
西瓜200g（8分の1切れ）には糖質が19.0g含まれています。これは角砂糖約5個分、板チョコレート0.6枚分、シュークリーム2.1個分です。
意外と多いでしょう？

そんなに糖質が含まれていたなんて知りませんでした

蜜柑や林檎など冬のフルーツは常温で食べますが、西瓜など夏のフルーツは冷やして食べるので、甘味を感じにくく、たくさん量を食べてしまいがちです。
甘味は冷やすと感じにくくなるんですよ。

糖質をたくさん摂るとよくないのですか？

過剰摂取した糖質は体内で燃やされずに余ってしまいます。余った糖質はとんでもない悪者になりますよ！
糖質がタンパク質と結びつき「糖化」を起こします。この糖化反応がシワやたるみの原因になります。

糖化反応って何ですか？

糖 + タンパク → タンパク

糖質がタンパク質と結びつき変性してしまう反応です。
余った糖質がタンパク質である肌のコラーゲンと反応し、次々と糖化反応を起こしてコラーゲンは弾力を失います。
糖質にはいろいろ種類があって、中でもフルーツに多く含まれている果糖が悪さをします。
ブドウ糖よりも果糖の方が糖化反応が数倍強いんですよ。

シワやたるみは増えてほしくないけれど、フルーツはたくさん食べたい……、どうすればよいですか？

運動前の糖質補給を目的に食べる場合を除いて、フルーツの食べ過ぎはよくありません。たくさん食べる時は、ヨーグルトと一緒に食べるとよいと思います。
ヨーグルトと一緒に食べると糖質の吸収がゆっくりになって、吸収されていくうちにどんどんエネルギーに変わっていきます。糖質が体内で余らなくなるので、糖化反応が起こりにくいです。

執筆薬剤師 横溝 広和