

おくすりQ&A

むずむず脚症候群 (Restless legs syndrome) について

Q. むずむず脚症候群について教えてください。

A. むずむず脚症候群とは、睡眠障害の原因にもなる病気で、薬によって治療することが出来ます。

Q. どんな症状が出ますか？

A. じっと座っているときや横になっているときに、脚（時には腕にも）に不快感が起こり「脚を動かしたい」という強い欲求が現れます。この不快感は、人によって「むずむずする」「虫が這っている」「ほてる」「痛い」「かゆい」など様々な言葉で表現されます。

症状が夕方から夜間にかけて現れやすいことから、睡眠障害の原因となり、日常生活に大きな支障をきたします。

Q. 原因は何ですか？

A. はっきりとした原因はまだ明らかにはなっていませんが、**ドパミンの機能異常（脳内のドパミンが減少する）**や、**鉄欠乏状態**が関与していると考えられています。

Q. 治療薬について教えてください。

A. **抗てんかん薬**や**パーキンソン病治療薬**が、むずむず脚症候群に有効なことが以前から知られていました。

詳しい作用機序はまだわかっていませんが、**不足したドパミンを補う**ことや、**特定の神経を興奮させる物質の分泌量を減らす**ことで、脚の感覚異常をおさえると考えられています。

現在以下の3種の薬品が主に使われています。

一般名	剤形	特徴
プラミベキソール (ビ・シフロール)	錠剤	パーキンソン病治療薬として2004年に発売された。むずむず脚症候群の治療薬としては最も歴史が長い。
ガバペンチン エナカルビル (レグナイト)	錠剤	消化管から吸収され、抗てんかん薬のガバペンチンに変換される。夕食後の服用により症状の出やすい夜間に高い血中濃度を示すとされる。
ロチゴチン (ニュープロパッチ)	貼付剤	新規成分。 1日1回の貼付で24時間有効な血中濃度を維持するため、日中の症状の改善も期待されている。

気になる症状がありましたら、専門の病院へご相談ください。

執筆薬剤師 石原 由巳

わたらの健康とくすり

第207号



セッコク (ラン科)

本州以南、沖縄まで分布する植物で、大木に着生して生活する着生ランです。茎はやや肉質で2~3年間葉を付け、葉の落ちた茎に花を付けます。花は直径3~4cmあり、色は白~淡紅色で美しいです。美しいランということで乱獲の対象になっていますが、高尾山のスギには手の届かない高さに今でも残っていて、花時には白い花が沢山咲いているのを見ることが出来ます。茎には胃を滋養し、眼を明らかにし、腰・膝を強化する効果があるとされています。

写真・文 指田 豊

2013年4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

手足口病について

5月も近づき、新緑のまぶしい季節になりました。子供たちは、プールなどで水遊びを楽しんでいるころでしょう。ところが、この時期から夏にかけて、手足口病という病気が子供たちの間に流行します。子育て経験の少ない新米のお父さんお母さんには、やや心配の多い季節かもしれません。

流行する時期と患者の特徴

手足口病は毎年4月末から患者数が増え始め、**7月の中旬から下旬にかけて流行のピークを迎えます**。8月に入ると、患者数は減少していきます。近年では、2011年に大きな流行がありました。2012年のデータでは、0歳から3歳の小さな子供たちが、患者全体の7割を占めています。



原因・症状と病気の経過

原因は、コクサッキーウイルスやエンテロウイルスという病原ウイルスです。これらのウイルスに感染すると、文字通り手のひら・足のうら・足の甲および口の中の粘膜部分に2～3mm程度の**水ぶくれを伴う発疹**ができるのが特徴で、**発熱することも多い**です。食べ物や飲み物がしみるので**食欲不振**になる子供が多く、親御さんは**水分と栄養の補給**に気を配る必要があります。

効果的な治療法は特にありませんが、数日の間には症状が治まるケースが多いとされています。

感染経路と予防法

手足口病は比較的軽症で済む病気ですが、症状がなくなった後も、しばらくの間は便の中にウイルスがいることが知られています。感染経路は、ウイルスがついた手で食事などをすることで起こる**糞口感染**が有名です。ほかにも咳を介して**飛沫感染**を起こしますし、病気の子供と直接触れ合うことでも伝染します。

手足口病が発生したら、周囲の大人は子供の**排せつ物の処理を適切に行う**ことが必要です。さらに、子供も含めて**しっかりと手洗いを**行うことで、予防することができます。

この夏は家族全員で、手を洗うことを習慣にしましょう。

執筆薬剤師 藪下 健太郎

ちょっとお耳を……

ゴマのちから



ゴマは古来より健康を増進する食品として広く親しまれてきました。ゴマには**ゴマリグナン**（セサミン、セサミノールなど）という成分が含まれており、この成分の持つ「**抗酸化作用**」が体によい影響を与えるとされています。

「抗酸化作用」とは

簡単にいうと、体が「**さび付いた状態**」になるのを**防ぐ**ということです。**活性酸素**という物質によって体の中の機能がさび付くと、体が正常に働くことができず、動脈硬化、心筋梗塞、癌、老化などが引き起こされます。活性酸素は、多量の飲酒、ストレス、食品添加物、タバコ、加齢、紫外線などによって過剰に作られると言われています。この**活性酸素を減らす作用**が、「抗酸化作用」なのです。

ゴマリグナンの効果

ゴマの話に戻りましょう。ゴマの成分ゴマリグナンは、**体内で活性化されて抗酸化作用を示します**。これまでに、コレステロール低下作用、高血圧抑制作用、アルコール代謝促進作用、肝臓保護作用などの良い効果が明らかになっています。また、ゴマにはおなじく抗酸化作用をもつビタミンEも含まれ、ゴマリグナンが**ビタミンEの作用を高める**とされています。つまりゴマは一石二鳥の効果を持っているのです。

効果的な食べ方

ここで注意しなければならないのは、ゴマも**カロリーが高い**ということ。たくさん食べれば良いわけではないのです。1日の目安は**大さじ1～2杯程度(10～20g)**、さらに、**すりつぶした方が消化吸収が良い**とされています。バランスのよい食事を心がけ、そこに少しゴマをプラスしてみてもいいでしょうか？



執筆薬剤師 小栗 由貴子