

# わたらの健康とくすり

第208号

Q. 下痢止めは使わない方が良いというのは本当ですか？

A. 症状によっては使わない方が良いときもあります。

体は水分を主に腸から吸収しています。腸が炎症を起こすと、**水分が上手く吸収されないために下痢が起こる**のです。体は水分が足りずに脱水症状を起こします。さらに、体に必要な電解質（ナトリウム、カリウム、マグネシウムなど）も水分と一緒に体の外へ出ていくため、それらの成分を補うことが必要になります。

自分でできる下痢への第一の対応は、**湯ざましや常温のスポーツ飲料を飲み、おかゆなど胃腸に優しい食事をとって安静にすること**です。通常は1～2日で回復します。スポーツ飲料は糖分や電解質が含まれており、組成が体液に近いので、弱った腸からも吸収されやすいとされています。しかし、腎臓の悪い方は多量のカリウム摂取は避けるべきですし、糖尿病の方には糖分過剰摂取となる可能性があるため、注意が必要です。これらの持病をお持ちの方は、ひどい下痢を起こしたら早めに病院を受診しましょう。

下痢症状に加えて**嘔吐や発熱、激しい腹痛がある場合は、重症の細菌感染や食中毒などの可能性**があります。また、**長時間下痢が続いたり、血便や便の色が違うなどの場合は、他の内臓疾患も考えられます**。これらの症状がある場合は早めに病院で診察を受けてください。

下痢止めは症状に合わせて選択する必要があります。ウイルス・細菌の感染や食中毒による下痢で、腸管の動きを抑えるような下痢止め（腸管運動抑制剤、収れん剤）を使うと、**ウイルス・細菌や有害物質を体の外に出そうとしている働きを止めてしまう**ことになるので、余計に症状が悪化する可能性があるのです。軽い食あたりでは殺菌剤や吸着剤を使用することもありますが、これらの原因による下痢の可能性があるときは、むやみに下痢止めを服用しない方が良いでしょう。

下痢に使用する薬には以下のような種類があります。自分の症状にはどのタイプの薬がよいのか、選択するときの参考にしてください。

種類	分類	作用	下痢の原因	代表的な成分
下痢止め薬	腸管運動抑制剤	腸の異常収縮を抑える。	食べすぎ、冷え	ロートエキス ロペラミド
	殺菌剤	腸の有害な細菌を殺菌。	消化不良による下痢、食あたり	ペルレリン クレオソート
	収れん剤	腸内粘膜を引き締めて保護。分泌液の腸内への浸出を防止。	食べすぎ、冷え、慢性下痢	タンニン酸アルブミン 次硝酸ビスマス
	吸着剤	腸内の水分や有害物質を吸着。	食あたり	天然ケイ酸アルミニウム カオリン
整腸剤	整腸生菌成分	腸内環境を整える。	消化不良、慢性下痢	ラクトミン ビフィズス菌

選択に迷うことがあれば、薬剤師にお気軽にご相談ください。

執筆薬剤師 小栗 由貴子

## 今月の内容

- ・眼底検査でわかる 眼科の病気～その1～
- ・ニンニクのパワー
- ・下痢止めについて



### オニノヤガラ（ラン科）

雑木林の中などに生えるランで、地上に高さ 80cm ほどの円柱状の茎を出し、上部に多数の花を付けます。茎も花も黄褐色です。地下にジャガイモを思わせる横長の根茎があり、ここにナラタケの菌糸が共生しています。栄養をナラタケに頼っていて、光合成を行わず、葉も退化しています。根茎を「天麻（てんま）」といい、鎮静・鎮痙作用があるとして漢方で使われます。

写真・文 指田 豊

2013年5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

## 眼底検査でわかる眼科の病気 ～その1～「眼底検査とは何か？」

健康診断の備考欄では、よく「眼底出血」とか「眼底異常」という言葉を目にしますが、「眼底」とは眼のどこのことを言うのでしょうか？ また、眼底検査によって分かる病気とは？ 今回から5回にわたって解説していきます。

### 「眼底」ってなんですか？

「ものを見る」という状態は、外界の景色が角膜、水晶体を通して網膜というスクリーンに投射され、映像に変換して脳に伝えていることを示します。

眼底とは、「黄斑部」「視神経乳頭」「網膜血管」を含む網膜の中心部のことを言い、眼底を見ることで視力や視野、果ては全身の血管の状態まで推察できるのです。

### 視力を司る「黄斑部」

さて、この網膜に存在する視細胞は均一に配列されているわけではありません。人はものを見る時、中心は詳細に、周辺は大まかに捉えているため、視細胞は中心部に密に存在しています。この網膜の中心部を「中心窩」といい、中心窩を含む周囲部分を「黄斑部」と呼んでいます。視力のほとんどはこの黄斑部で司られているため、黄斑部の障害は視力低下やゆがみとして現れてきます。

### 神経線維が集合する「視神経乳頭」

一方、視細胞で捉えられた光の情報は、神経線維を通じて脳に送られて認識されるわけですが、神経線維は網膜の中心からやや離れた部分に集合して直角に向きを変え、束になって視神経として脳に繋がっています。この網膜上の神経線維が集合する部分を「視神経乳頭」といいます。視神経乳頭には視細胞が存在しないため、「マリオット盲点」と呼ばれる、必ず見えない部分になります。視神経乳頭では神経線維が折れ曲がるため、器械的損傷が起こりやすいと考えられています。

### 直接観察できる「網膜血管」

網膜に存在するたくさんの視細胞は、常に光刺激に反応しているため、栄養が必要であり、この栄養を供給するのは血管です。ちなみに人間の身体の中で直接観察できる血管は網膜血管だけです。一般に高血圧や動脈硬化、高脂血症といった血液の病気は、血液検査で得られた結果から血管の状態を推察していますが、網膜の血管を直接観察することで全身の血管の状態を視覚的にとらえることができるわけです。

さて、今回は眼底検査でわかる代表的な病気をみていきましょう。

東京医科大学 八王子医療センター 眼科 志村 雅彦

## ちょっとお耳を……

# ニンニクのパワー

ニンニクは、昔から体に良いと考えられてきました。その効果は多彩で、疲労回復や便秘・下痢、さらに喘息や心筋梗塞などの予防にも効果を示すと言われています。数多くの研究から「調理法でさまざまに生み出される成分により、作用が異なる」ということも分かり始めました。



### ニンニクの成分

ニンニクにはアリインという成分が多く含まれていて、切ったりすりおろしたりすることで分解酵素が働き、独特の臭いであるアリシンが生成されます。さらに加熱すると、アリシンはスコルジニンと呼ばれる有効成分に変化します。また、切ってからオイル漬けするとアリシンからアホエン、メチルアリルトリルスルフィドという成分が生み出されます。

### ニンニクの成分と効果の関係

アリシンは油と一緒に調理することで分解されにくくなり、その作用が高まります。豚肉や大豆に多く含まれるビタミンB<sub>1</sub>の吸収を高める働きがあり、一緒に摂ると疲労回復に効果を示します。

ニンニクは血行を促進する働きがあり、体を温めることで腸の動きも整えることができます。また、アリシンは抗菌作用で下痢の原因となる悪玉菌を減らし、善玉菌であるビフィズス菌を活性化します。このとき生じる乳酸や酢酸による刺激が腸管の活発な運動を促すことで、便秘の解消にもつながります。

アリイン、スコルジニンは体を興奮状態へ導く効果があり、気管支を拡張させます。また、痰を出しやすくする働きもあり、喘息症状を軽減させると言われています。

アリシン、アホエン、メチルアリルトリルスルフィドには血液をサラサラにする「血小板抑制作用」と呼ばれる働きがあり、脳梗塞や心筋梗塞の予防効果を助けるかもしれません。

アホエンはガンを抑制する効果があると注目を集めている成分です。まだまだニンニクには多くの効果があるのかもしれませんがね。

### ニンニクを食べるときの注意

ニンニクは作用が強いので、食べ方にも注意が必要です。空腹時に、ニンニクのみを食べることはやめましょう。また、一度食べると2日間ほど効果が持続しますから、1~2片を2~3日に一度摂るくらいが目安です。食べ過ぎると胃が荒れるので、特に胃腸の弱い人は少なめを心がけるようにしてください。

執筆薬剤師 小林 悠