

おくすりQ&A

虫さされのセルフケア

「虫さされ」は、虫が人間の皮膚を刺す・咬む・血を吸うことによって、痛み・かゆみ・赤み・腫れなどが生じることをいいます。春から秋にかけての代表的な皮膚トラブルです。

Q. 虫さされはどのようにセルフケアしたらよいですか。

A. まず患部を水で洗い流すなどして清潔にした後、**OTC医薬品**の塗り薬を使います。掻き壊しによる傷の細菌感染を防ぐため、**患部は掻かないでください**。患部を冷やすと、かゆみがある程度抑えられます。

Q. OTC医薬品の塗り薬にはどんな成分が含まれていますか。また、どのように使い分けますか。

A. 以下の表の成分が代表的なものです。蚊、ブヨ、アリ、ダニなどの虫さされで、かゆみだけがあるときは**抗ヒスタミン**が配合されたものを、ケムシ、ムカデなどの虫さされで、かゆみが強く、赤みや腫れもあるときは**ステロイド成分**が配合されたものを選びます。掻き壊して傷ができた場合は、**殺菌成分**を含む医薬品を使います。

分類	効能	成分の例
ステロイド成分	強力に炎症を鎮め、皮膚の赤みやかゆみを抑える	プレドニソロン酢酸エステル、プレドニソロン吉草酸エステル酢酸エステル、デキサメタゾン酢酸エステル、ヒドロコルチゾン酢酸エステル
抗ヒスタミン成分	かゆみを引き起こすヒスタミンの働きを和らげ、かゆみを抑える	ジフェンヒドラミン塩酸塩、クロルフェニラミンマレイン酸塩
殺菌成分	細菌の増殖を抑える	イソプロピルメチルフェノール、クロルヘキシジン塩酸塩
局所麻酔成分	患部の感覚を一時的に麻痺させ、かゆみを抑える	ジブカイン塩酸塩、リドカイン
抗炎症成分	炎症を鎮め、皮膚の赤みやかゆみを抑える	サリチル酸メチル、グリチルリチン酸
鎮痒成分(かゆみ止め)	皮膚に熱感を与え、かゆみを抑える	クロタミトン
清涼感成分	皮膚に清涼感を与え、かゆみを抑える	l-メントール、dl-カンフル

OTC医薬品の塗り薬を使用する際は、**目の周辺や口唇**など、粘膜の部分への使用は避けて下さい。**顔面は広範囲に使用せず**1週間を目安に、その他の部位は2週間を目安に使用して下さい。なお、ステロイド成分が配合された医薬品は、**5～6日使用しても症状がよくなる場合**は使用を中止して下さい。OTC医薬品の塗り薬を使用しても症状が改善しない場合は、他の疾患や症状の悪化が疑われるため、必ず医療機関を受診して下さい。

執筆薬剤師 石原 由巳

わたらの健康とくすり

第226号



今月の内容

- 認知症の予防
- リンゴのちから
- 虫さされのセルフケア

ワレモコウ (バラ科)

雑木林の縁や草原など、日当たりのよい場所に生える多年草。株元から、5～11個の小葉からなる羽状複葉を数枚出します。小葉を揉むとスイカの皮のような匂いがします。秋に高さ0.5～1mの茎を出し、枝の先に小さな暗紅色の花が密集した楕円形の花穂をつけます。根茎には下痢を止める作用がありますが、実際にはあまり使われません。

写真・文 指田 豊

2014年11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

認知症とは？ ～その6～

認知症の予防

最終回となる今回は「認知症の予防」についてお話しします。

認知症の中でも「**脳血管性認知症**」は、**高血圧、高脂血症、糖尿病等**が発症の危険因子であることが判明しているため、**それらの疾患を治療することで予防が可能**になります。

一方、アルツハイマー病の場合は発症の根本的な原因が判明していないため、現時点での確実な予防は困難とされています。しかし、発症の抑制因子や危険因子になるものが何なのかは明らかになっているため、日常生活の中で避けることが可能な**危険因子は遠ざけ、抑制因子は積極的に活用**することで、**発症をある程度予防することは可能**になります。

下表に認知症発症の抑制因子、危険因子を示しました。中でも「**運動**」は、**予防だけでなく、発症後の病状の進行を遅らせる効果**も明らかになっています。とくに散歩やジョギング、水泳等の有酸素運動を**週3回以上定期的に続ける**ことは、認知症発症予防に大変効果的です。その他にも、趣味を持ち、積極的な余暇活動を楽しむことも重要な要素になります。

アルツハイマー病の発症抑制因子・危険因子

	抑制因子	危険因子
1.	運動 (週3回、1回20分以上の有酸素運動)	加齢、女性であること(男性の2倍)、アポ蛋白E4(ApoE4)の存在
2.	趣味活動、積極的な余暇活動(会食、音楽鑑賞、絵画、囲碁・将棋・麻雀等)	無趣味、活動の低下、閉じこもり
3.	魚、緑黄色野菜、地中海料理(オリーブオイル、赤ワイン)の摂取	高カロリー・高脂肪食の摂取
4.	緑茶、コーヒー等に含まれるポリフェノールの摂取	糖尿病、高血圧、高脂血症、脳血管障害
5.	ビタミンB、C、Eを食事から摂取	喫煙、大量飲酒
6.	30分以内の昼寝	感染症、ストレス

また、認知症を発症してからも、介護保険によるデイサービス等を利用することで**人との交流、積極的な運動を継続**することも、**病状の進行を遅らせるのにたいへん有効な手段**です。

運動はいつからでも始められます。たとえ足腰が不自由になってきても、**できる範囲での運動**を心がけて下さい。そして**食事は規則正しく**。眠くなった場合の昼寝は30分以内にしましょう。**魚、緑黄色野菜**をたくさん食べて、飲める方は**少量の赤ワイン**を楽しみましょう。**コーヒー、緑茶**も良いですよ。

最後に、多くの方が認知症にならずに健康的な老後をご過ごされることを心より祈っております。

東京医科大学八王子医療センター 高齢診療科 金谷 潔史

ちょっとお耳を……

リンゴのちから

「1日1個のリンゴは医者^{ことわざ}を遠ざける」という諺があるように、お見舞い品の定番のひとつとされている「**リンゴ**」は、身体によい果物として広く知られています。他の果物と比べても**カリウムやカルシウム、食物繊維や有機酸**が多く含まれており、現代人の健康増進にはもってこいの果物といえるでしょう。

■高血圧にリンゴ？

塩分を摂り過ぎると体内にナトリウムが増え、**高血圧や心臓病の原因**にもなります。ナトリウムは腎臓から体外に排出されますが、この働きを、リンゴに多く含まれている**カリウムが助けて**くれます。

■お通じにリンゴ？

リンゴには食物繊維が多く含まれており、整腸効果があるので、**お通じを正常に**近づけます。また、「**水に溶ける**」**食物繊維であるペクチン**には、腸の粘膜を保護し、炎症を抑える効果があることが分かっています。

■コレステロールにリンゴ？

食事に含まれるコレステロールは、腸で胆汁酸の働きによって吸収されます。食物繊維のペクチンは腸内に分泌された胆汁酸を吸着するので、**コレステロールの吸収を抑える**効果が期待できます。

■疲れにリンゴ？

疲れには乳酸が大きく関わっています。リンゴに多く含まれる**リンゴ酸、クエン酸**などの有機酸には、乳酸を減らし、新陳代謝を活発にして**疲れを取り除いてくれる効果**があります。これは「クエン酸回路」という体を動かすメカニズムと関係があります。クエン酸回路は、乳酸をクエン酸などの有機酸に分解する過程でエネルギーを産生しています。この回路の回転が速い人は、乳酸を速く分解することができるので、疲労回復のスピードが速くなります。リンゴに含まれる有機酸には、クエン酸回路の回転を助ける働きがあるのです。

このように、リンゴには体によい成分がたくさん含まれていますが、**効率よく摂取するためには工夫が必要**です。例えば、食物繊維であるペクチンはとくに皮と果肉の間に多く含まれているため、果肉だけでなく皮も一緒に食べるのが理想的です。食べやすいようにすりおろしたりしても、栄養素が壊れることはありません。

その他にもリンゴには、虫歯予防や美肌に効果的な「**ポリフェノール**」も多く含まれています。皆さんも積極的にリンゴを食べて、たくさんのパワーをもらいましょう！

執筆薬剤師 小林 悠