

おくすりQ&A

ビタミンを取るにも注意が必要？

Q. ビタミンを取るときに気をつけることはありますか？

A. ビタミンは、体の調子を整えるのに欠かすことのできない栄養素です。必要量は少ないですが、体の中で作ることができなかつたり、作られる量が十分ではなかつたりするため、食べ物から取る必要があります。食事での摂取を補うためにサプリメントを用いる方も多いと思いますが、ビタミンを多く取れば良いというわけではありません。ビタミンの中には、**取りすぎに注意が必要なものもあります。**

■ 取りすぎに注意が必要なビタミン

ビタミンは大きく分けて、水溶性ビタミン*1と脂溶性ビタミン*2があります。水溶性ビタミンは水に溶けるため、尿などで排出されやすく、取りすぎても健康被害は少ないといわれています。一方、**脂溶性ビタミンは油に溶け組織に取り込まれやすいため、体から排出されにくい**といわれています。そのため、脂溶性ビタミンであるビタミンAやビタミンDなどは、サプリメントなどでの取りすぎに注意が必要です。

*1 水溶性ビタミン：ビタミンB群 (B1,B2,B6,B12)、ビタミンC、ナイアシン、パントテン酸、葉酸

*2 脂溶性ビタミン：ビタミンA、ビタミンD、ビタミンE、ビタミンK

ビタミンA：**目の機能や皮膚を健康に保つために必要なビタミン**です。不足すると視力低下や夜盲症の原因になります。しかし、**継続して取りすぎると、脱毛や食欲不振、体重減少、脳圧亢進による頭痛の原因**になります。また**催奇形性があるので、妊婦さんは特に注意が必要**です。

(成人の上限量：2700 μ g/日 妊婦の上限量：1500 μ g/日)

ビタミンD：**カルシウムやリン、骨の代謝に働くビタミン**です。小腸ではカルシウムの吸収を、腎臓ではカルシウムの再吸収を促すため、不足すると骨粗鬆症(こつそしょうしょう)の原因にもなります。しかし、**継続して取りすぎると血液中のカルシウムとリン酸濃度が高くなり、腎臓や筋肉へのカルシウムの沈着や、筋肉や腱など軟組織が石灰化**することがあります。また、**嘔吐や食欲不振、体重減少**などが起こることもあります。

(成人の上限量：50 μ g/日)

〈含有量が多いと言われている食品の例〉

食品1食当たりの含有量(単位： μ g)

ビタミンAを含有する食べ物	
ぎんだら(1切れ)	770

ビタミンDを含有する食べ物	
あんこうの肝(1人前)	44

代表的な例を挙げましたが、水溶性ビタミンも過剰摂取に至ることがあります。栄養バランスのためにサプリメントなどでビタミン摂取を補う際には、適切な摂取量を守り、毎日の健康に役立てましょう。

執筆薬剤師 渡邊 那奈

わたらの健康とくすり

第234号



今月の内容

- 喘息についてお話しします！
～その1～気管支喘息(喘息)の基礎知識
- MERS(中東呼吸器症候群)について
- ビタミンを取るにも注意が必要？

ベニバナ(キク科)

エジプト原産の一年草で、中国を渡って3世紀に渡来しました。高さは1m前後。葉は先が鋭い棘になった鋸歯(きよし)があります。アザミに似た頭花を着け、花の咲き始めは黄色で、次第に赤くなります。この花を紅花(こうか)といい、婦人病に使うほか、染色にも使われます。サラダ油用に改良され、ヨーロッパ経由で渡来したものをセイヨウベニバナといい、葉に棘が少ないのが特徴です。

写真・文 指田 豊

2015年7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

喘息についてお話しします！

～その1～

気管支喘息(喘息)の基礎知識

これから7回にわたり、喘息について解説していきます。第1回は気管支喘息の基礎知識についてです。

●気管支喘息(喘息)とは？

気管支喘息いわゆる喘息は、**気道が炎症を起こし、発作的な呼吸困難や咳などをくり返す疾患**です。刺激因子が体内に入らないようにする、気管支の過剰な防御反応によって生じます。

さまざまな刺激因子によって**気管支が過敏に反応すると(気道過敏性)**、気管支内部を取り囲む筋肉が収縮し、気道が細くなります。ただし気管支拡張薬の吸入などの治療で、または自然に筋肉の収縮が緩和すれば、**気管支は通常の状態に戻ります(気道可逆性)**。このように、喘息は気道過敏性と気道可逆性という2つの特徴を持っている病気です。

●発作症状

気管支が細くなると喘息発作が起こり、それとともに**粘っこい痰が増えて、息を吐きにくくなります**。この状態になると「ゼーゼー」「ヒューヒュー」という音(喘鳴)が聞かれて息切れが出現します。さらに息切れが強くなると横になつていられず、**座らなければ呼吸ができなくなります(起座呼吸)**。

発作は季節の変わり目や夜間(とくに明け方)、風邪を引いている時に多く出現します。一般に発作の多くは数時間以内におさまりますが、**24時間以上重い喘息発作が持続することもあり、これを“喘息重積状態”**と呼びます。

●原因

喘息は子どもから高齢者まで広い範囲で発症し、子ども(15歳以下)の11～14%、成人(15歳以上)の6～10%が喘息患者であり、近年著しく増加しています。**子どもの喘息の原因には、主にアレルギーが関与(アトピー型)**していますが、**15歳以降になるとアレルギーが関与しない(非アトピー型)喘息**が増えてきます。

また現在では**気道の慢性的な炎症が気道過敏性の原因**となると考えられるようになりました。慢性的に炎症を起こしている気道はとても敏感で、たばこの煙や冷気などさまざま刺激に対して過剰に反応して収縮します。そのまま適切な治療を受けずにいると、気管支壁が厚くなって気道が狭くなったまま拡張しなくなり(リモデリング)、喘息が治りにくくなることがわかってきました。

●治療

近年では、**気道の炎症をおさえる吸入ステロイド薬を用いての長期的な抗炎症治療の重要性**が広く認識され、喘息発作で入院する患者も著しく減少しました。

今回は「喘息の疫学」をテーマに、喘息にまつわる近年の動向をより詳しくお伝えします。

東京医科大学八王子医療センター 呼吸器内科 一和多 俊男

ちょっとお耳を……

MERS(中東呼吸器症候群)について

2015年5月以降、韓国において中東地域からの帰国者のMERS(マーズ)感染が確認されています。MERSとはいったいどんな病気なのでしょうか。

●MERSとは

MERSとは**Middle East Respiratory Syndrome**の略称で、**中東呼吸器症候群**と呼ばれています。MERSは、MERSコロナウイルスによって起こる感染症で、これまでは主に中東地域での感染が確認されていました。

●MERSの症状と治療法

MERSの潜伏期間は2～14日と考えられており、主な症状は**発熱や咳、息切れで、下痢などの消化器症状を伴う場合もあります**。感染しても症状が現れない人や、軽症の人もあります。ただし高齢者や酸素吸入を必要とするような肺疾患、免疫機能が低下する疾患、糖尿病などの基礎疾患のある人では、感染すると重症化する傾向にあるため注意が必要です。現時点で**MERSを予防するためのワクチンや特別な治療法はなく、感染した場合は症状に応じた治療を行います**。

●MERSの感染経路

人がどのようにしてMERSに感染するかは、まだ正確には分かっていません。**中東のヒトコブラクダが、感染者から分離されたMERSコロナウイルスと同じウイルスを保有していることから、感染源のひとつとして疑われています**。一方で感染者の中にはヒトコブラクダとの接触歴がない人も多く含まれており、**人から人への飛沫感染(咳、くしゃみなど)や接触感染による可能性も**考えられています。

●MERS流行地域に渡航する際の注意点

◇渡航前

検疫所や外務省、在外日本国大使館などのホームページで、渡航先の最新の流行情報を確認してください。

◇滞在中

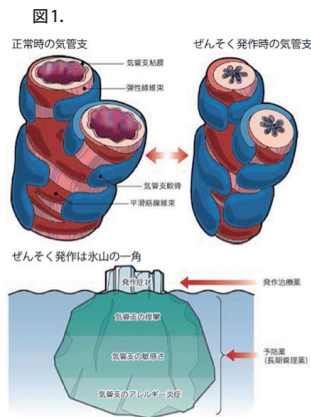
こまめに手を洗う、加熱が不十分な食品(未殺菌の乳や生肉など)や不衛生な状況で調理された料理を避ける、果物・野菜は食べる前によく洗う、といった一般的な衛生対策を心がけてください。また咳やくしゃみなどの症状がある人やラクダとの接触は可能な限り避けてください。

◇帰国時

発熱や咳などの症状がある場合は空港内の検疫所に申告してください。また帰国後14日以内に発熱や咳などの症状がみられたら、直接医療機関を受診することは控え、直ちに最寄りの保健所に症状とMERS流行地域に滞在していたことを告げ、その指示に従ってください。

MERSは感染力が弱いため、季節性インフルエンザのように次々と感染が拡大することはありません。いたずらに不安がらず、落ち着いた行動を心がけましょう。

執筆薬剤師 高木 知紀



日本呼吸器学会ホームページから引用