

おくすりQ&A 市販のドリンク剤に含まれる「タウリン」について

疲れた時に飲みたくなる市販のドリンク剤。

「タウリン1000mg配合！」と謳うドリンク剤のCMはご存知の方も多いと思います。

では、この「タウリン」とはどのような成分なのか、みなさんをご存知ですか？

今回は、意外と知られていないタウリンについて解説していきたいと思います。



Q. そもそも「タウリン」とは何ですか？

A. タウリンは、1827年にドイツでウシの胆汁から発見され、ラテン語で雄牛を意味するtaurus（タウラス）から名前が付けられました。その後、アミノ酸に似た物質であり、人間の体内で合成されることがわかりました。

人は体重の0.1%のタウリンを持っているとされています。例えば体重50kgの人であれば、50gのタウリンを体内に持っているということになります。タウリンは生体中の臓器や組織に広く含まれ、特に心臓、骨格筋、肝臓、脳、網膜などには高濃度に存在します。

また、食事からの摂取もでき、特にたこ、いか、ホタテ、牡蠣や魚の血合肉など魚介類に多く含まれています。

一方で肉類には少量しか含まれず、野菜にはほとんど含まれません。

Q. ドリンク剤に含まれるタウリンはどのような目的で入っているの？

A. タウリンは栄養補給の目的でドリンク剤に含まれています。疲労回復のイメージが強いですが、実は人において疲労回復の効果が認められているわけではありません。

Q. タウリンって、たくさん摂っても良いの？

A. タウリンは比較的早く尿中に排泄されることから過剰症の心配はないと言われています。

しかし、ドリンク剤の中にはタウリン以外に過剰摂取により健康を害する恐れがある成分も含まれています。

疲れたからといって1日に何本もドリンク剤を摂取することは控えましょう。まずは魚介類を取り入れたバランスの良い食事を心がけましょう。



執筆薬剤師 松本 知佳

わたらの 健康とくすり

第256号



撮影/藤井 千文

今月の内容

- ・痛風・治療に大切な「おくすり」シリーズ
～その1～痛風とはどんな病気？
- ・一日の元気の源！！～朝ごはんのススメ～
- ・市販のドリンク剤に含まれる「タウリン」について

2017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

痛風・治療に大切な「おくすり」シリーズ ～その1～ 痛風とはどんな病気？

これから5回にわたり、痛風について解説します。

その1 痛風とはどんな病気？ 「健康診断で尿酸値が高いと言われました」

●痛風とは

「痛風」は体の中にある「尿酸」が関節の中で結晶を作り、関節炎を起こしている状態です。足の親指の関節に起こることが多く、風が当たっても痛い！ということで「痛風」という名前が付けました。英語ではGoutと呼ばれ、ラテン語で「したたり」という意味だそうです。足に液体がぼたっとしたたって、関節炎が起こったと考えたのですね。ちなみに関節リウマチのリウマチ→リウムは“流れる”という意味で、痛みの物質が体の中を流れ、たまったところが痛くなったと考えられていました。(ウィキペディア「痛風」より)



●痛風の症状

最初の痛風発作は多くの場合足の親指に起こります。忘年会の次の日や、出張でビールを沢山飲んで、沢山歩いた翌朝などに、起きたら足が少し腫れていて、そのうち「チョー」痛くなって靴が履けなくなる、という経過をよく聞きます。ひたすら我慢していると数日～数週でよくなります。こんなことが起こらないようにどうすればよいか、次回は痛風の予防と治療についてお話します。



東京医科大学八王子医療センター
リウマチ系疾患治療センター
青木 昭子

ちょっとお耳を……

一日の元気の源!!～朝ごはんのススメ～

5月といえばゴールデンウィークですね。みなさんは休暇をどのようにお過ごしでしたでしょうか。日頃の疲れを癒すのに休暇はうってつけですね。ただ、休暇が長いと生活のリズムは崩れやすくなってしまうもの。例えば、朝起きるのが辛くてついつい朝食を抜いてしまっていないですか。ごはんを食べるよりもぎりぎりまで寝たい、そんな気持ちも分かりますが今回は朝ごはんがいかに大切なのかをみなさんにお伝えしたいと思います。

1) 寝ている間もエネルギーは消費されている！！

体を休めるために必要な睡眠ですが、睡眠中にエネルギーが消費されていないわけではありません。例えば、寝ている間も呼吸をしていますから肺は働きつづけています。他にも、血液を体中に巡らせるため心臓も働いていますね。二つ例を挙げましたが実は睡眠中に活動を停止させている器官はほとんどありません。生命活動を維持するため、体は寝ている間もせっせと働いているのです。だからこそ、失ったエネルギーを朝ごはんを補給することがとても大切です。

2) 脳のエネルギーはブドウ糖だけ！！

寝ている間に失ったエネルギーを朝ごはんを補給することが大切と言いましたが、特にエネルギーを欲しているのは私たちの脳です。なぜなら、脳がエネルギーとして使うことができるのはブドウ糖のみで、ブドウ糖は体内に大量に貯蔵しておくことができないからです。脳にエネルギーが足りていない状態では集中力や記憶力も落ちてしまい、勉強や仕事はかどらなくなってしまいます。だからこそ、朝ごはんをこのブドウ糖を速やかに補給することが大切なのです。

3) 朝ごはんを寝起きの体をスイッチオン！！

朝ごはんを食べることで、エネルギーとして重要なブドウ糖やその他の栄養素が補給され、脳と体がしっかりと目覚めます。まずは、朝ごはんをしっかりとる習慣をつけ、ゆくゆくはその内容も栄養バランスのとれたものにできるとより良いですね。朝ごはんは一日を活動的にいきいきと過ごすための大事なスイッチ。毎朝ちゃんとスイッチを入れましょう。

いかがでしたか？朝ごはんは一日を活動的に過ごすためにとても重要なものです。起きるのが遅くてついつい昼食と兼用になってしまう人も是非、早起きをして朝ごはんを食べる習慣を身につけてください。

きっと、その日一日をエネルギーッシュに過ごせるようになるはずですよ！

執筆薬剤師 大瀧 翔