

おくすりQ&A

花粉症の薬、かゆみ止め、抗アレルギー薬…なぜ眠くなる？

花粉症やかゆみ止めの飲み薬で、眠気が出たことはありませんか？なぜこれらの薬で眠気が出るのでしょうか。薬の作用と副作用の仕組みについてお話しします。

Q. 花粉症やかゆみ止めの薬って、どのように効くの？

A. 「ヒスタミン」という物質の働きを抑えることで効果をあらわします。

花粉症やかゆみ、アレルギーに対して使われる薬はたくさんありますが、代表的なものは「抗ヒスタミン薬」と呼ばれる、ヒスタミンの働きを抑える薬です。

花粉やかゆみなどの原因となる物質が体に入ってくると、体の中で蓄えられているヒスタミンが大量に放出されます。ヒスタミンが体内にあるヒスタミン受容体というポケットに入ると、刺激が伝わり、鼻水やくしゃみ、かゆみ、皮膚の赤み、ひどいときには呼吸困難などが引き起こされます。したがって、このヒスタミンの働きを抑えれば、花粉症の症状やかゆみが軽減するということです。抗ヒスタミン薬は、ヒスタミン受容体をブロックすることでヒスタミンによる刺激が伝わらないようにして、鼻水やかゆみなどの症状を抑えます。

Q. 抗ヒスタミン薬がなぜ眠気を起こすの？

A. ヒスタミンが脳の覚醒に関与しているからです。

鼻水、くしゃみ、かゆみ…と聞くと、ヒスタミンは悪いもののように思えますね。しかし実際は、普段から体の中でたくさんの重要な働きをしてくれています。その一つとして、眠気を抑えたり、集中力や判断力を保ったりする脳の覚醒作用があります。よって、抗ヒスタミン薬が脳のヒスタミン受容体をブロックしてしまうと、眠気や、集中力・判断力の低下が生じます。これが抗ヒスタミン薬の副作用の仕組みです。

この副作用の起こりやすさは、薬がどれだけ脳に届きやすいかによって左右されます。脳のヒスタミン受容体に作用しやすければしやすいほど、眠気が出やすいということです。新しいタイプの抗ヒスタミン薬は、脳のヒスタミン受容体へ届きにくいように開発されているため、眠気を起こしにくいとされています。しかし、絶対に副作用が起こらないとは言えませんし、個人差もあります。また、「眠い」という感覚がなくとも、集中力や判断力は低下していることがあります。新しいタイプの抗ヒスタミン薬を使用しているとしても、これらの副作用が起こる可能性を十分に頭にとどめ、運転などの作業には十分な注意を払いましょう。

執筆薬剤師 小栗 由貴子

わたらの 健康とくすり

第257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2～痛風の予防と治療<食事>
- ・美味しく楽しくお酒を飲もう～急性アルコール中毒にご注意！～
- ・花粉症の薬、かゆみ止め、抗アレルギー薬…なぜ眠くなる？

2017年6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

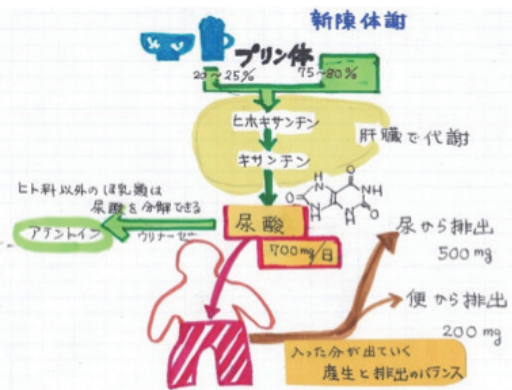
協力 八王子薬剤師会

痛風・治療に大切な「おくすり」シリーズ ～その2～ 痛風の予防と治療<食事>

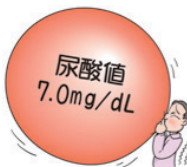
前回は痛風発作の原因が尿酸であるとお話ししました。

●尿酸とは

尿酸は、肉や魚の細胞に含まれるプリン体が体の中で代謝されてできるものです。食品のうまみ成分の多くがプリン体で、カツオ節や肉類のうまみ成分であるイノシン酸もプリン体の一種です。プリン体は新陳代謝の一環として体の中でも作られています。私たちの体の中では1日約700



mgの尿酸が作られ、それと同じ量が尿や便で排出されています。このバランスが崩れて体の中に尿酸がどんどん増えていく状態が「高尿酸血症」で、この状態がさらに悪化すると痛風となります。尿酸のバランスが良いかどうかは血液中の尿酸を測定して判定します。「高尿酸血症」は血液中の尿酸が基準値(7mg/dL)以上になった状態を指します。



犬や猫などのヒト科以外のほ乳類は、体内でできた尿酸を分解することができるので、痛風にならないといわれています。ヒトは進化の途中でこの能力を失ってしまったのです。ちなみにティラノサウルスも尿酸を分解できず、肉の食べ過ぎで痛風になったとか…



さて高尿酸血症から痛風にならないためにはどうしたらよいでしょう。これが今回の本題だったのですが、ティラノサウルスの迫力でページがいっぱいになってしまいました。ビールはダメ?の本論については次回で。

参考URL 「尿酸下げよう.com」 <http://243sageyo.com/ua/hyperuricemia/>

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……

美味しく楽しくお酒を飲もう ～急性アルコール中毒にご注意!～

お酒を飲む時間は楽しいものであっても、飲み方を一歩間違えれば死に繋がってしまいます。東京消防庁管内では毎年1万人以上が急性アルコール中毒で病院に運ばれています。自分や周囲の人が急性アルコール中毒にならないためにどうするべきか、そして急性アルコール中毒の症状が出ている人に遭遇した場合、どのように対処するべきか紹介したいと思います。

●急性アルコール中毒とは?

お酒の飲みすぎやイッキ飲みによって、肝臓でのアルコール代謝が追いつかなくなると、血液中のアルコールが過剰になり中毒状態となります。これが急性アルコール中毒であり、呼吸が弱くなって酸欠になったり、嘔吐物が喉に詰まって窒息したり、酔って事故を起こしたりして、死に至る危険があります。

●急性アルコール中毒にならないための注意点

- 自分の適量を知り、その日の体調に注意する
アルコール代謝能力は人それぞれです。自分の適量が分かっていない20代の救急搬送件数が多いので気をつけましょう。また、適量を分かっているつもりでも、その日の体調によって左右されるので、体調の悪い日はいつもより飲酒量を控えるようにしましょう。
- 短時間に多量な飲酒はしない
血液中のアルコール濃度が急激に上がるため、イッキ飲みはやめましょう。
- 空腹時は飲酒しないようにする
空腹時は、胃腸からのアルコール吸収が早いため、つまみなどの食べ物ははさんで飲むようにしましょう。

急性アルコール中毒にならないように、お酒を無理に飲ませないのはもちろんのこと、イッキ飲みなど危険な飲み方を勧められたら「やりたくない」という意思表示をしっかりと行いましょう。



●急性アルコール中毒の対処法

このような症状の人を見かけたら
急性アルコール中毒かもしれません

- ・意識が無い。
- ・全身が冷えている。
- ・呼吸がおかしい。ゆっくりで途切れたり、浅くて早かったりする。
- ・大量の血や食べ物を吐いている。
- ・失禁している。

すぐに救急車を呼びましょう
また、迷ったら各地域の救急相談センターに相談してみましょう

- その他の注意すべきこと
- ・酔っている人を一人にしない。
 - ・寝かせるときは吐いたものが喉につまらないように横向きにする。
 - ・体温が下がると防ぐために、毛布などで暖める。
 - ・衣服を緩めて楽にする。
 - ・(転倒などにより) 頭など怪我をしていないか確認する

(参考：東京都)#7119救急相談センター

相談医療チーム(医師、看護師、救急隊経験者等の職員)が、24時間年中無休で対応しています。

以上のことを参考に、適量なお酒の量、飲み方に注意し、楽しいはずのお酒の時間が嫌な思い出にならないようにしましょう。

執筆 薬学部実習生 西 佳子
(監修 薬剤師 小栗 由貴子)