平野屋薬局／平野調剤薬局／平野ときわ薬局／平野八町薬局／平野グリーン薬局

正しい知識で正しい治療

平野医薬だより

第233号

保険調剤＆ヘルスケアで地域の皆様のＱＯＬ（生活の質）に貢献します

平野拝志薬局／平野あさくら薬局／平野きたむら薬店（コープ喜田村内）

日本脳炎ワクチンについて

日本脳炎とは？

日本脳炎ウイルスに感染して起こります。日本脳炎ウイルスはブタの体内で増殖し、蚊によって伝播します（ブタ⇒蚊⇒人）。蚊に刺されて感染してもほとんどの人は気がつかない程度ですんでしまい、ごく少数の人が発病するだけです。その発病率は100～1000人に１人程度と考えられています。感染者1000～5000人に一人が脳炎を発症すると考えられています。しかしいったん脳炎症状を起こすと、致死率は20～40%前後と高く、回復しても半数程度の方は重度の後遺症が残る怖い病気です。

流行状況は？

日本脳炎患者発生数は1966年までは年間1000人を越える患者発生が記録されていましたが、ワクチン接種の推進、媒介蚊に刺される機会の減少、生活環境の変化等により著しく減少し、近年では、西日本中心に年間で数名程度にとどまっています。

しかし、2005年５月30日、ワクチン後におきたＡＤＥＭ（急性散在性脳脊髄膜炎）が日本脳炎ワクチンと因果関係があると判断され、厚生労働省による日本脳炎ワクチン積極的推奨が差し控えられて以降、３～４歳での日本脳炎ワクチンの接種率が激減しました。その結果，ヒトの日本脳炎に対する抗体保有状況は2006年度の０～４歳群でこれまでになく低くなっています。日本脳炎ワクチンの発症防止効果は80%とされています。

ＡＤＥＭ（急性散在性脳脊髄膜炎）とは？

ある種のウイルスの感染後、あるいはワクチンの接種後にまれに発生する脳神経系の病気です。ワクチン接種後の場合は通常接種後数日から２週間程度で発熱、頭痛、けいれん、運動障害などの症状が現れます。ステロイド剤などの治療により、完全に回復する例がほとんどですが、運動障害などの神経系の後遺症が10%程あるといわれています。発症後治癒したら、その後再発は見られません。ワクチン接種は毎年たくさんの子どもにおこなわれるので、ワクチン後にＡＤＥＭが見られた場合は、ワクチン接種によるものか、ウイルスなどの病原体によるものか、あるいは原因不明なものか区別が困難です。

現在日本脳炎ワクチンは、製造の過程で微量ながらマウスの脳組織成分が混入する可能性があり、この成分によってＡＤＥＭがおこる可能性が否定できないとされています。

R100 古紙配合率100%再生紙　PRINTED WITH SOY INK™　「医薬だより」は環境保護のため古紙パルプ100%の再生紙ならびに大豆油インキを使用しています。

愛媛は日本脳炎リスクが高いですか？

愛媛県は養豚も盛んですし、毎年の調査でもブタの抗体保有率が常に高くなっています。ウイルスは主にコガタアカイエカによって伝播されます。蚊の行動範囲が概ね２㎞前後として、近隣に養豚場がないか？また、本人の行動範囲を考慮され、判断されると良いでしょう。リスクが高いと判断された上、日本脳炎ワクチンをこれまで一度もうけたことのない定期予防接種対象者の方（具体的には現在３～４歳のお子様）は夏になる前に、初回２回のワクチン接種（基礎免疫）を考慮された方が良いと考えられます。この年齢での接種に関しては、定期接種の扱い（費用の補助、万一の健康被害の際の救済等）になります。

なお、接種にあたっては、日本脳炎ワクチンによる副反応の情報も考え合わせた上、主治医の先生によくご相談ください。

食事バランスガイド
について知っていますか？

最近テレビのＣＭで「食事バランスガイド」について放映されています。ご存知でしょうか？

あなたの食生活はいかがでしょうか？振り返ってみてください。「好きなものばかり食べる」、「夜遅くに食事をする」、「お酒を飲み過ぎる」など食生活の乱れや偏りが問題となっています。

健康な体を維持するためには、バランスよい食事をすることが大切です。しかし、「バランスのよい食事」といっても、どのような食事のことをいうのでしょうか？わからない方も多いと思います。

そこで、この"バランス"をわかりやすく示すため、１日に「何を」「どれだけ」食べたらよいかをイラストで示した「食事バランスガイド」が作られました。健康で豊かな食生活の実現を目的に策定された「食生活指針」（平成12年３月）を具体的に行動に結びつけるものとして、平成17年６月に農林水産省と厚生労働省により決定されました。「食事の基本」を身につけるための望ましい食事のとり方やおおよその量をわかりやすく示しています。また、生活習慣病予防を中心とした健康づくりという観点からは、野菜の摂取不足、食塩・脂肪のとり過ぎ等の食生活上の問題、男性を中心とした肥満者の急速な増加などに対し、「食生活指針」を普及することにより、より多くの人々に栄養・食生活についての関心や必要な知識を身につけてもらい、食生活上の課題解決や肥満の改善に結びつけてもらうことが必要になってきました。さらに、食生活に関する情報が社会に氾濫する一方、人々の価値観が多様化し、忙しい生活を送る中で毎日の食事が大切であることすら忘れがちとなってきています。

「食事バランスガイド」は、誰もが親しみやすいものになることを目指して策定したもので、一人一人が自分自身又は家族の食生活を見直すきっかけになるものとして、より多くの方々に活用されることが重要です。

そして、「バランスのとれた食生活の実現」が図られ、国民の健康づくり、生活習慣病の予防、食料自給率の向上に寄与することが期待されます。

「平成17年７月 フードガイド（仮称）検討会報告書」より　抜粋・一部改変

「食事バランスガイド」のコマは、日本で古くから親しまれている「コマ」をイメージして描き、食事のバランスが悪くなると倒れてしまうということ、回転（運動）することによって初めて安定するということを表しています。水・お茶といった水分を軸として、食事の中で欠かせない存在であることも強調しています。（図１参照）

食事の適量は性別、年齢、活動量によって異なります。食事バランスガイドのコマのイラストにある１日分の適量は、1800±200kcalを表しており、活動量が「ふつう＊1」の成人女性、活動量が「低い＊2」成人男性が該当します。

＊１　ふつう…座り仕事が中心だが、歩行・軽い運動等を１日５時間程度は行なう

＊２　低　い…１日のうち座っていることがほとんど

さらに強い運動や労働を行っている人は、適宜調整が必要です。

食事バランスガイドでは、毎日の食事を主食／副菜／主菜／牛乳・乳製品／果物の５つに区分し、区分ごとに「つ（ＳＶ）」という単位を用いています。また、欠かすことのできない水・お茶、菓子・嗜好飲料、運動についてもイラストで表現をしています。

※油脂・調味料については、基本的に料理の中に使用されているものであることから、イラストとして表現していません。料理を選ぶ際に、カロリー、脂質、塩分の表示を併せて、チェックすることが大切です。

【参考資料】

厚生労働省「食事バランスガイド」ホームページ

http://www.mhlw.go.jp/bunya/kenkou/eiyou-syokuji.html

http://www3.gov-online.go.jp/gov/tsushin_flash/200509/f_food_guide_s.swf

図1

食事バランスガイド

あなたの食事は大丈夫？

主　食
1つ(SV)＝炭水化物約40g

副　菜
1つ(SV)＝主材料の重量約70g

主　菜
1つ(SV)＝たんぱく質約６g

牛　乳・乳製品
1つ(SV)＝カルシウム約100mg

果　物
1つ(SV)＝主材料の重量約100g

１日分	
４～５つ	**主食**（ごはん、パン、麺）
（ＳＶ）	ごはん（中盛り）だったら３杯程度
５～６つ	**副菜**（野菜、茸、芋、海藻料理）
（ＳＶ）	野菜料理５皿程度
３～４つ	**主菜**（肉、魚、卵、大豆料理）
（ＳＶ）	肉・魚・卵・大豆料理から３皿程度
２つ	**牛乳・乳製品**
（ＳＶ）	牛乳だったら1本程度（コップ1杯程度）
２つ	**果物**
（ＳＶ）	みかんだったら２個程度

この「食事バランスガイド」は、健康な方々の健康つくりを目的に作られたものです。糖尿病、高血圧などで病院または管理栄養士から食事指導を受けている方は、その指導に従ってください。

膝関節症の治療について

前回掲載した保存療法の中で、薬物療法について説明します。

1．薬物療法で使われる主な薬

- **内服薬**・・・いわゆる「痛み止め」で、炎症を抑える効果のある非ステロイド系消炎鎮痛剤がよく使われます。長く続けてのんでいると胃障害などの副作用が出ることがありますので、体調に変化があった時は早めに主治医に伝えましょう。
- **外用薬**・・・局所の痛みや炎症を抑えるために使われます。貼り薬や塗り薬があります。貼り薬には、温熱タイプ・寒冷タイプがあります。また最近では、痛み炎症をとる成分が入っているものがよく使われています。塗り薬にはクリーム状・ゲル状のものなどがあり、皮膚の状態や使い心地によって処方されます。　皮膚の湿疹やかぶれを起こすことがあります。貼りすぎ・塗りすぎには注意しましょう。
- **坐　薬**・・・内服薬と同様に非ステロイド系消炎鎮痛薬がよく使われます。内服薬と比べて効果が出るまでの時間が短いのが特徴です。直接胃を通りませんが、使いすぎると胃障害が出ることもあります。使用量を守りましょう。

2．注射・・・炎症が強い場合には、関節内にステロイド剤を注射します。

ステロイド剤の効果は

- **炎症を強力に抑える。**
- **即効性がある。**

などです。しかし、骨が弱くなったり感染症などの副作用を起こすことがありますので十分な注意が必要です。

またヒアルロン酸を、関節内に注射することもあります。ヒアルロン酸は、関節内で骨の動きを滑らかにしたり、クッションのように衝撃を緩和させる働きをしている関節液の主成分です。

ヒアルロン酸の効果は

- **炎症を鎮める。**
- **痛みをやわらげる。**
- **関節の動きを改善する。**

などです。

ヒアルロン酸の継続治療で病気の進行を防ぎます。

関節症状に付随する関節外の痛みなどに対して、麻酔剤やステロイド剤などを注射することもあります。

3．膝の水について・・・水がたまると、膝が腫れて曲げ伸ばしがつらくなり、炎症も治りにくくなります。たまっている水の量が多い場合は、抜く必要があります。

水は、抜くからたまるのではなく、膝の炎症が持続しているからたまるのです。治療をして炎症が治まれば水もたまらなくなります。

水を抜いてから、ヒアルロン酸の注射をした方が効果的といわれています。

医師と相談して症状にあった適切な治療を受けましょう。

カプサイシン

＜カプサイシンとは＞

カプサイシンとは、唐辛子の辛味の主成分です。日本には天文11年（1542年）に渡来し、和製のスパイスとして利用されてきました。唐辛子の果皮には、カプサイシンのほかに少量のアデニン、ベタイン、コリンなどとビタミンＡ（カロチン）・ビタミンＢ群・ビタミンＣなども豊富に含まれています。上手に料理に用いることで健康増進につながることが知られています。

＜効果と作用＞

様々な健康効果が期待され、「体脂肪を燃やす」、「代謝を高める」、「便秘を解消する」、「美肌づくりに役立つ」、などといわれていますが、これらの有効性に関するヒトでの信頼できるデータは現在見当たりません。しかしながら、「トウガラシ３～５％添加飼料でラットを飼育すると、適度に消化器を刺激し、消化液の分泌を促し消化機能をさかんにして発育を良好にする。」といった動物での証明はされています。

一方で、外用としての効果はヒトでも証明されており、リウマチ性関節炎、変形性関節炎、帯状疱疹や糖尿病性の神経痛などの痛みを一時的に抑えるという報告があり、ドイツのコミッションE（薬用植物の評価委員会）や米国のFDAも治療目的での使用を認めています。医薬品としては、「温シップ」として使用されています。また、唐辛子の果実10gを局方アルコール100mlに入れ、約1週間冷浸した「トウガラシチンキ」は医薬品として筋肉痛、凍傷に用いられているほか、秋のぬけ毛や脱毛症の患部に塗っても効果があります。熊本大学・岡嶋研二助教授は、「カプサイシン」と大豆などに含まれる「イソフラボン」を共に摂取することで、発毛促進、抜け毛予防に効果があり、回復は困難だといわれている、いわゆるM字型の脱毛症にも効果があることを発見しました。

研究では、１日唐辛子２gに相当するカプサイシン６mg、大豆30gに相当するイソフラボン75mgをサプリメントとして服用してもらい、３カ月後の変化を調べたところ、男性は18人中17人（78%）、女性は15人中４人（27%）で発毛や増毛を確認しました。

＜摂取上の注意＞

●胃腸、皮膚が弱い人

皮膚や粘膜を炎症させる可能性もあるので胃腸の弱い方はオススメできません。サプリメントでも胃腸を壊してしまう可能性は同じなので、含有量を考えて摂取する必要があります。また、発汗効果のある唐辛子入り入浴剤にも、同様の理由で肌の弱い方にはオススメできません。授乳中の経口摂取は、母乳で育つ幼児に皮膚炎を起こす場合があり、危険性が示唆されています。妊娠中に通常の食事に含まれる量の経口摂取または外用での適切な使用は、おそらく安全と考えられています。

＜医薬品との相互作用＞

理論上、テオフィリンとの併用でその吸収を上昇させることが考えられています。喘息の薬を服用中の方は注意が必要です。また理論上、クマリンや抗凝固薬との併用でその作用と副作用が増大することがあることが知られています。臨床検査においても、血液凝固系の検査値に影響を与えることが考えられます。

食品として摂取する量では問題となることはありませんが、健康食品として大量に摂取する場合は注意が必要です。

夏を元気にのりきろう!!

健康増進につながるカプサイシンを含む
唐辛子を使った料理を紹介します。

辛みのきいた衣をつけて豚肉の変わり揚げ　1人分　３７７kcal

材料／４人分		分量
豚ロース薄切り肉		240g
衣	卵	１個
	ねぎのみじん切	大１
	小麦粉	大４
	かたくり粉	大２
	赤とうがらしのみじん切	２～３本
	しょうゆ	大１
	酒	大１
	さとう	小１
	塩	少々
揚げ油		
レタス		200ｇ
オクラ		200ｇ
トマト		200ｇ

【作り方】

①衣の材料を合わせて衣を作る。
②豚肉を入れてよくまぶし、約３時間おく。
③揚げ油を熱し、豚肉を広げながら焦がさないように揚げる。
④レタスはちぎり、オクラは湯通しし、トマトはくし型に切って一緒に盛り付ける。

※ビタミンＢ１を多く含む豚肉をピリッと辛みのきいた衣をつけて揚げてみました。
抗酸化物質を含む、赤・黄・緑などのカラフルな夏野菜と一緒にお召し上がりください。

食事相談・栄養相談各種相談承ります!!

★対象者★
◎カロリーが気になる方
（ダイエットをしたい方、したいと思っている方）
◎バランスの良い食事を摂取したい方
◎食事内容が気になる方
などなど食事に関してなら何でも構いません。

★方法★
食事を記入して頂きます。（３日間もしくは１週間分）
目標を栄養士（松浦裕子）と相談の上決めて頂きます。

★相談★
栄養士の松浦裕子にお気軽に相談くださいませ。
お待ちしております。m(_ _)m
随時電話＆ファックスで対応致します。
☎ 32-0255　　FAX 32-0350

★場所★
平野屋薬局（本店）又は各平野薬局

尚、平野きたむら薬店けんこう広場においても引き続き竹中が相談を承っております。

㈱平野各店では、みなさまからのご意見をお待ちしています。
お気軽に、お薬に関すること、「医薬だより」についてなどお寄せください。

●発行責任者　㈱平野
代表取締役　平野　啓三
●編集責任者
平野拝志薬局　林　雅子

（アドレス）　URL http://www.hirano-pharmacy.co.jp　E-mail:info@hirano-pharmacy.co.jp