平野屋薬局／平野調剤薬局／平野ときわ薬局／平野八町薬局

正しい知識で正しい治療

平野医薬だより

第247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

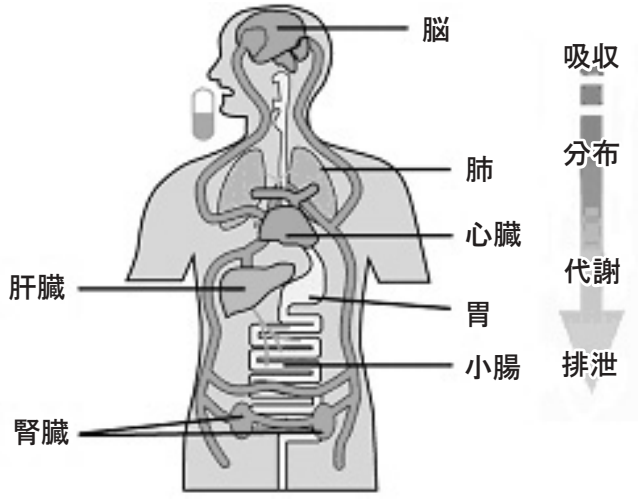
平野グリーン薬局／平野拝志薬局／平野あさくら薬局

体内でのクスリの生涯

今回は、クスリが体の中に入ってから体の外へ出るまでのことについてお話します。いわば体内でのクスリの生涯ということになります。

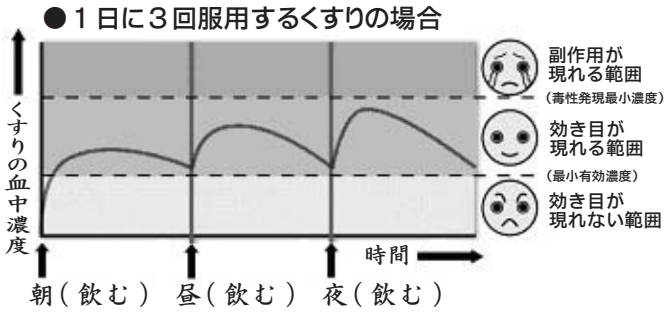
皆さんが一番よく使うことの多い飲み薬を例に挙げますと、まず口から入って食道を通って胃に入り、通常の錠剤やカプセルなどは形が崩れて中味が溶け出し、もう少し先の小腸で主に「吸収」され、血液の流れに乗って全身に行き渡る過程「分布」を経て効果を発揮します。

もともと体には異物を分解などして早く体の外へ出そうとする働きがあり、クスリも例外ではなく主に肝臓でこのような働き「代謝」を受け、胆管を通って便の中へ、あるいは腎臓から尿として「排泄」されます。



飲み薬以外にも貼り薬、坐薬、注射薬などいろいろありますが、例えば「吸収」であれば小腸からではなく皮膚や直腸粘膜からだったり直接血液の中へ入ったりと少しずつルートは違うものの、やはり「分布」「代謝」「排泄」の過程を経ることになります。

このようにして体内を移動・変化するクスリですが、体の中のどこで今どんな状態かを目で直接覗いてみることはできません。そこで体内でのクスリの状態を知る手がかりとして「血中濃度」があり、それは文字通り“血液の中のクスリの濃さ”のことです。



上の図は１日３回飲むクスリの典型的な血中濃度を示すものです。先ほどの「吸収」「分布」「代謝」「排泄」の過程を１回飲むごとに繰り返して図のような曲線を描きます。図をよく見ていただくと、「毒性発現最小濃度」と「最小有効濃度」という２本の横線（点線）によって上中下と３つの段に区切られているのがおわかりいただけると思います。

この図ではほぼ１日を通じて効き目が現れる真ん中の範囲（至適域）に血中濃度が保たれていますが、高くなりすぎると上の副作用が現れる範囲（危険域）に入ってしまいますし、クスリの量が少なすぎると下の効き目が

「医薬だより」は資源保護と環境に配慮して再生紙と大豆油インキを使用しています。

現れない範囲（無効域）のままで飲まなかった場合と同じになってしまいます。

このように副作用がなく効き目だけが現れるちょうどよい血中濃度に保たれるようにクスリの１回に飲む（使う）量や１日の回数が決められていますので、自分で勝手に増やしたり減らしたりするのはダメということがよくわかっていただけると思います。

またクスリの飲み方を守ることで「吸収」や「分布」により体の中へ入る量は調節できますが、体の外へ出す働き「代謝」や「排泄」を担う臓器である肝臓や腎臓の働きが落ちると、通常の量や回数でも効き目が長く続きすぎたり、副作用が出やすくなったりしてしまいます。

そこで診察を受ける時にも一般の薬を買う時にも、肝臓や腎臓の働きが落ちていると言われたことのある方は必ず医師や歯科医師、または薬剤師にそのことを伝える必要があり場合によってはクスリの量を減らすこともあります。

通常は「肝心かなめ」と言われますが、クスリに関してはまさに「肝腎かなめ」と言えます。

健康まつり試食メニュー〈100kcalのおかず〉

豚薄切り肉のくず引き （116kcal）

材料／１人分	分量
豚もも肉薄切り	70ｇ
酒	5ｇ（小1）
片栗粉	3ｇ（小1）
生わかめ	10ｇ
きゅうり	30ｇ
レモン汁	5ｇ（小1）
しょうゆ	6ｇ（小1）
青じそ	1枚

【作り方】

①豚肉は酒を振る。

②わかめは、熱湯をかけ、一口大に切る。きゅうりは細切りしておく。レモン汁としょうゆを合わせて、つけ汁を作る。

③水少量で片栗粉を溶き①にまぶし、沸騰した湯にくぐらせすぐに冷水に取って水気をきる。

④器に盛り合わせ、つけ汁をつけて食べる。

高野豆腐のかき揚げ （134kcal）

材料／１人分	分量
高野豆腐	6ｇ（1/3枚）
ロースハム	10ｇ
絹さや	10ｇ
塩	0.3ｇ
卵	3ｇ
小麦粉	5ｇ（小2弱）
揚げ油	

【作り方】

①高野豆腐は80℃の湯で戻し、水気を切って３㎝長さの短冊切りにする。ハムは３㎝長さの細切り、絹さやはさっとゆがいて細めの斜め切りにする。

②卵を冷水で溶いて小麦粉をさっと混ぜ、①の材料を合わせて180℃の油でかき揚げにする。

ツナとほうれん草の中華風和え　(75kcal)

材料／１人分	分量
ツナ缶	15ｇ
ほうれん草	50ｇ
人参	10ｇ
玉ねぎ	10ｇ
ごま油	2ｇ(小1/2)
酢	3ｇ(小3/5)
しょうゆ	2ｇ(小1/3)
マスタード	少々

【作り方】

①ほうれん草はゆでて３㎝くらいに切る。
②人参は３㎝ぐらいの長さの短冊切りにし、ゆでる。
③みじん切りにした玉ねぎに、ごま油、酢、しょうゆ、マスタードを加えてよく混ぜ、ツナ缶と①、②を和える。

五色なます　(65kcal)

材料／１人分	分量
大根	30ｇ
人参	10ｇ
きゅうり	20ｇ
油揚	8ｇ
生しいたけ	10ｇ
砂糖	4ｇ(小1強)
酢	10ｇ(小2)
ゆず	少々

【作り方】

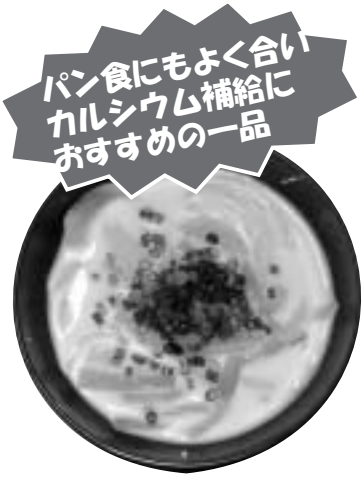
①油揚、生しいたけは網で両面を焼き、せん切りにする。
②下処理した野菜はせん切りにし、軽く塩を振りしんなりしたら、流水にさらして絞る。
③分量の調味料にゆずを加え、①②を和える。

牛乳入りみそ汁　(119kcal)

材料／１人分	分量
じゃがいも	50ｇ
玉ねぎ	40ｇ
人参	10ｇ
だし汁	150ml(C3/4)
甘みそ	12ｇ(小2)
牛乳	50ml(C1/4)
ねぎ	5ｇ

【作り方】

①じゃがいも、玉ねぎ、人参は下処理して５㎜厚さの短冊切りにする。
②分量のだし汁に、①を入れて軟らかくなるまで煮る。
③②に甘みそを溶き入れる。
④③に温めた牛乳を加え、煮立つ前に火を止め、ねぎをちらして、碗に盛る。

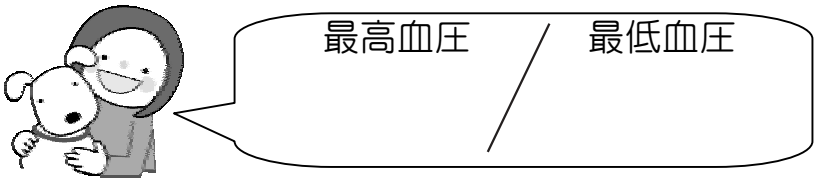


健康チェック記録票

①血圧測定

あなたの血圧は…

10月19日㈰ 第４回平野健康まつりで測定してみましょう。
★平野屋薬局健康ひろばで随時測定できます。ご利用ください。



血圧の目安（WHO世界保健機構（1999年～）を編集）

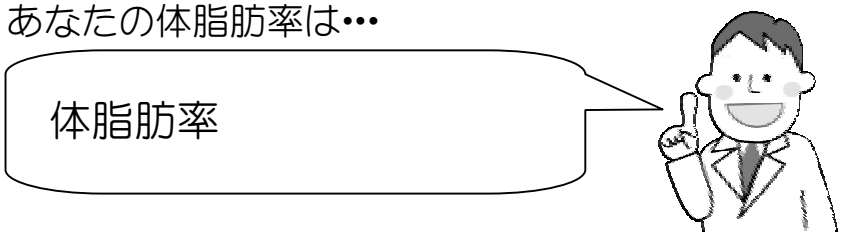
		最高血圧	最低血圧
正常域	理想的	119以下	79以下
	正常値	120～128	80～84
	少し高め	130～139	85～89
高血圧	要注意	140～159	90～99
	場合により病院へ	160～179	100～109
	病院へ	180以上	110以上

②血流パターン

（測定結果をはります）

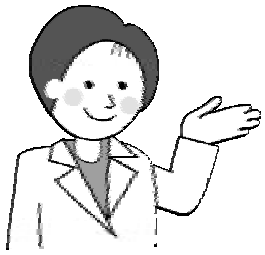
③体脂肪測定

あなたの体脂肪率は…



体脂肪率による判定基準

	男性	女性
適正	14～25％	17～30％
軽度の肥満	25～30％	30～35％
肥満	30～35％	35～40％
極度の肥満	35％以上	40％以上



BMI判断基準

BMI	判定
＜18.5	低体重
18.5～25	普通体重
25～31	肥満1
30～35	肥満2
35～40	肥満3
≧40	肥満4

標準体重（kg）＝身長（m）×身長（m）×22 ※BMI22が理想とされています。

フィトケミカル②

セサミン　ゴマに含まれるセサミン

ゴマは、世界で広く栽培され、日本でも食用油をはじめとして古くから利用されてきました。また、民間の滋養食として摂取されてきました。最近、ゴマに含まれる抗酸化物質、特にゴマリグナンの存在が注目されています。ヒトでの有効性については、ゴマリグナンの一種であるセサミンに血清コレステロールに対する改善作用など一部の報告があります。また、「血圧が高めの方に適する食品」として、ゴマ蛋白質分解物（ゴマペプチド含有）を関与成分とした特定保健用食品が許可されています。

ゴマ、セサミンの効果は？

ゴマには、血液中のコレステロールの上昇を抑えるほか、アルコールを早く分解する効果があります。更に食物繊維が多く含まれており、ゴマを覆う殻のおかげで消化されず腸へ送られるので、便秘解消に効果的です。また、皮膚の新陳代謝を活発にする栄養素には、ビタミンA、ビタミンB群、ビタミンC、ビタミンE、ナイアシン、たんぱく質などいろいろありますが、ゴマにはビタミンC以外の栄養素がすべて含まれています。特に、ビタミンCとゴマに含まれる鉄を一緒に食べると、体内でコラーゲンを生産しやすくなるという優れた効果を発揮します。

セサミンは、ゴマの中に非常に少量しか含まれていないため、すりつぶして摂取すると効率よく摂取できます。又、セサミンを摂取する事でストレス防止にもつながります。

日頃、仕事や学校でストレスをためて「イライラ」している方などぜひセサミンを試してみてください。セサミンの効果を実感できるかもしれません。

安全性は？

比較的安全ですが、以下の人には注意が必要です。

①特に喘息、アトピー性皮膚炎などのアレルギー既往歴がある場合、ゴマの摂取に伴う過敏症が報告されています。

②ゴマの種子と油は高カロリーなので、肥満者には勧められません。

（国立健康栄養研究所の調べより）

ルテイン…それは瞳を構成する大切な成分です

ルテインはカロチノイド（色素成分）の一種でホウレン草やブロッコリーなど緑黄色野菜に豊富に含まれています。人間の体では眼底にある網膜の中心部（黄斑・おうはん）に多く存在しますが、加齢とともに減少してゆきます。ルテインは黄斑が正常に機能するために重要な働きをしています。また抗酸化作用が強く、紫外線や青色光など眼球に入ってくる有害な光線を吸収し活性酸素の害から眼

球を守ります。さらには**※加齢黄斑変性症**や白内障の予防に効果があるとされています。また最近では発ガン抑制効果に関する研究が進められています。

ルテインの摂取目安量は１日６㎎でホウレン草60ｇ分に相当します。

※加齢黄斑変性症とは

網膜の中心にあり、物の形や色などを識別する「黄斑」の視細胞が光による酸化などの原因で壊れ、視野のまん中が暗く見える疾患です。50歳以上でかかる率が高くなります。発病の危険性を下げる為には緑黄色野菜たっぷりのバランスのとれた食生活はもとより、喫煙は血液循環を悪化させ低酸素状態をひき起こす他、血中のカロチノイドも減少させるため禁煙する事はとても大切な事です。

お薬を飲んでいる方は、サプリメントを服用する前に医師や薬剤師に相談してください。

けんこう広場だより

ヨガ教室

●10月９日(木)・23日(木)
●午後１時30分～３時
●平野屋薬局内けんこう広場
（TEL32−0255）
●１回　500円
ヨガマットのある方はお持ちください
ない方はバスタオルを持ってきてください
素足でします

健康体操教室

●10月11日(土)・25日(土)
●午後７時30分～９時
●平野屋薬局内けんこう広場
（TEL32−0255）
●１回　500円
床での体操もありますので、
バスタオルを持ってきてください
運動のできる靴(スニーカーなど)を
用意してください

※　水分補給は各自でお願いします。体操のできる服装でお越しください。

お薬のことで困っていませんか?

「何の薬かわからない」「いつ飲んだらいいのかしら？」複数医療機関を受診し、お薬がたくさんある。飲み忘れたり、飲み間違えたり・・・ついうっかりなんてことはないですか？平野薬局では、お薬に関する相談をいつでもお受けします。

㈱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