

あざみ通信

〒393-0047

長野県諏訪郡下諏訪町西赤砂4342-6

TEL.0266(28)0505 FAX.0266(28)0550

E-mail. mail@azami-clinic.jp



あざみ胃腸科クリニック

▶特集 薬の作用・副作用
▶スタッフコラム ほうれん草のチーズチヂミ

▶胃と腸の話 腫瘍マーカーで早期発見??
▶食べ物よもやま話 弁当

桜の開花が待ち遠しい季節になりました。日本の風物詩でもある花見。戦国時代、豊臣秀吉は700本もの桜を移植し、1300人もの客を招いて花見(醍醐の花見)を行い、これが宴会式花見の先駆けになったといわれています。コロナウイルスの影響で以前のような宴会はできませんが、年に一度の桜の季節を楽しみたいものです。



薬の作用・副作用

私たちが病気を治すために服用する薬。テレビCMで「薬が患部に直接届く」などというフレーズがありますが、服用した薬が直接患部に張り付いて病気を治すわけではありません。薬は内服すると胃で溶解、小腸で吸収された後肝臓で代謝され、その後体内を循環しながら15~30分で患部へ到達します。患部にたどり着いた薬は細胞の表面にある受容体と結合して反応し、それが効き目となって現れます。

薬には本来の目的である有益な作用“主作用”の他に、期待しなかった作用“副作用”があり、すべての薬はその両方を併せ持っています。薬を服用する際には作用・副作用についてよく理解し、服用した後、体調に異変を感じたら医師か薬剤師に相談しましょう。主な薬の副作用には以下のような症状があります。



【主な薬の副作用】

・眠くなる ・のどが乾く ・蕁麻疹が出る ・体がかゆくなる
・動悸がする ・めまいがする ・胃痛 ・下痢 など

副作用の原因

薬の副作用には避けられないものや体質によるものもありますが、正しく服用することで副作用を予防できることもあります。副作用の起こる原因には以下のようなものがあります。



1.薬の性質によるもの

薬の成分により目的とは違う場所で効いてしまったり、目的以外の効果が強く出る場合があります。

2.薬の使い方によるもの

服用時間や量の間違い、他の薬や食品との組み合わせで副作用が起こることがあります。現在服用中の薬を薬剤師に伝え、飲み合わせの確認をするとともに、食べ物の注意点も守りましょう。

3.患者さんの体質や生活習慣によるもの

薬の効き方は体質や体型などによって個人差が大きいですが一般的に下記のような人は副作用が出やすいといわれています。このような人以外でも飲酒や喫煙、不規則な食生活などは副作用を起こす要因になります。また、“副作用”という言葉に敏感な人は少しの体調の変化も副作用としてとらえやすい傾向があります。

【薬の副作用のでやすい人】

アレルギー体質の人	高齢者	肝臓・腎臓に疾患がある人
複数の薬を飲んでいる人	妊婦	体の小さい人 など

アナフィラキシーショックとは

新型コロナウイルスの予防注射に関連して、“アナフィラキシー”という言葉が新聞等で目にするようになりました。アナフィラキシーとは“アレルギーの原因物質が体内に入ることによって複数臓器に短時間に激しいアレルギー反応が現れること”と定義されており、その中でも血圧の低下や呼吸困難・意識障害を伴うような重篤な状態を“アナフィラキシーショック”と呼びます。

アナフィラキシーになると8~9割の人に蕁麻疹などの皮膚症状が現れ、続いて呼吸器症状(咳・喘鳴・呼吸困難など)、消化器症状(嘔吐や下痢など)、循環器症状(血圧低下など)が複数同時に現れます。症状が現れるまでの時間は原因物質などによっても異なりますが、数分でショック状態に陥り、生命を脅かす状態になることもあるので迅速な対応が必要になります。

アナフィラキシーの原因は食物摂取、蜂による刺傷、薬物、ラテックス(天然ゴムの原材料)などがありますが、症例数が多いのは食物摂取です。これは食物アレルギーのある人が原因物質(卵・牛乳・そば・ピーナッツなど)を食べた場合に起こるもので乳幼児期や学童期に発症することが多いといわれています。アナフィラキシーは一度症状が治まっても数時間後に再発することがあります。いったん症状が治まったからと言って安心せず、慎重に様子を見て異変がある場合は速やかに医療機関を受診しましょう。また致命的なアナフィラキシーを起こす可能性の高い人は、次のショックの際、症状を緩和するためアドレナリン自己注射製剤(エピペン)の携行が考慮される場合があります。

副作用を避けるために気を付けること

薬の副作用については、正しく理解していれば必要以上に恐れる必要はありません。薬を服用する際は、以下のようなことに気を付けましょう。

1.薬の必要性について理解する

医師は薬の作用・副作用両方考えて薬を処方します。場合によっては副作用よりも治療効果を優先する場合もあるので、自分の病気や治療についての説明を聞き、内服の必要性を理解しましょう。またどんな薬にも必ず副作用があります。様子を見ても大丈夫なものなのか、緊急の対応が必要か事前に確認しておくことが大切です。

2.正しい薬の飲み方をする

服用量や時間など服用上の注意を守って服用しましょう。時々「家族の薬をもらって飲んだ」という話を聞きますが、人の薬をもらって飲むのは言語道断!大変危険なので絶対にやめましょう。



3.自己判断で対処しない

内服後、体に異変を感じた場合、自己判断で内服をやめたり量を減らすとかえって病気を悪化させることがあります。副作用が気になる場合は医師か薬剤師に連絡し、指示に従うようにしましょう。

胃と腸の話

腫瘍マーカーで早期発見??

がん検診は大変ですね。肺のレントゲン検査や、胃や大腸の内視鏡検査や、婦人科のマンモグラフィ、子宮がん検診。どれも苦痛や時間、放射線被ばくなどの危険など少なからず困難を伴います。血液や尿などで簡単にできないものかと考えたことはありませんか。そう、腫瘍マーカーって聞いたことがありますよね。

腫瘍マーカーはがん細胞が作り出す特別なたんぱく質を計測する検査です。現在では50を超える腫瘍マーカーが様々ながんの診断に用いられています。これで診断できれば大変楽ですね。

しかし、現実はそうは甘くありません。ごく早期のがんでは腫瘍マーカーが上昇することはまずありません。かなり腫瘍がボリュームを増してこない

腫瘍マーカーは上昇してきません。また、良性疾患でも上昇することがありますので、高値だからといってがんとも限らないのです。

医療現場では基本的にはがんを探すために腫瘍マーカーを計測することは少なく、がんの治療効果(手術や抗がん剤など)を見るために、腫瘍マーカーを計測し経過をみております。

なお、前立腺がんの腫瘍マーカー(PSA)はスクリーニングに有効であり、健診にも用いられています。

腫瘍マーカーにこだわるのは危険です。やはり早期発見には各々の部位に適した検査(内視鏡など)が必要ですね。



4・5月院内展示の御案内...

写真展 開催中
現在院内で下諏訪町在住の宮原一登氏による写真展を開催しています。
日本各地の風景写真をお楽しみ下さい。



スタッフコラム ほうれん草のチーズチヂミ 医療事務 宮澤三美

【材料】

ほうれん草	1/2袋
ピザ用チーズ	30g
ゴマ油	大さじ2
(生地)卵	1個
水	大さじ2
薄力粉	60g
醤油	小さじ1
和風顆粒だし	小1/2
(たれ)ポン酢しょうゆ	大さじ1
ゴマ油	小さじ1
ラー油	適量

【作り方】

- ①ほうれん草を茹でて水気を切り、1cm幅に切る。タレの材料を混ぜておく。
- ②ボウルに生地材料を混ぜ、ほうれん草を加える
- ③フライパンにゴマ油を熱し②を入れて、ピザ用チーズを乗せ、両面焼いて、タレを添えて出来上がり!

認知症のこと
一人で悩まないで!

“家族のつどい”

4月7日(水)

14:00~15:00

家族のつどいは認知症の家族を抱えている方同士が、気楽に悩みや不安をおしゃべりし情報交換できる場所です。

認知症の家族を抱えている方、一人で悩まないで同じ境遇の方とおしゃべりしながらホッと一息つきませんか?お話することで気持ちが楽になったり、一人ではないという気持ちになれます。



食べものよもやま話

4月 弁当

先月話題にした中食の一つ「弁当」について取り上げてみます。「べんとう」は好都合、便利な事を意味する中国宋時代の俗語「便当」が日本に伝わり「弁(そな)えて用に当てる」事から「弁当」の字が当てられたと言われています。

さて、弁当の定番の握り飯は、弥生時代の遺跡から三角形にまとめた炭化米が出土しており、かなり古くから作られていたと考えられています。安土桃山時代、上流階級の人達が花見など戸外で食事をする様子を描いた風俗絵に重箱のような物が書かれており、弁当文化の始まりを見る事ができます。庶民の食生活は、江戸時代以前までは1日朝夕2回だったため、昼食に弁当を食べるという文化はありませんでした。長旅の際などはお腹が空くので、飯を乾燥させた干飯(ほいしい)を持参し食べるといった簡素な携帯食を間に食べていました。江戸時代中期には、庶民も仕事以外に花見や船遊び、神社仏閣への参詣など楽しみの為に外出する事が多くなり、弁当文化

が大きく開花しました。こうして労働者や旅人が持ち歩く携帯食だけではない現在の「弁当」の基礎ができました。現在では日本の食文化の一つとして大きく発展し、その魅力は世界に広がり、英語でも「bento」と言われるまでになっています。

新年度に入り、弁当作りを始める方もいるでしょう。弁当が傷まないようにするには、加熱した物を冷ましてから詰める事が基本ですが、冷蔵庫がない頃から行われている先人達の工夫を紹介します。酢や梅干しやワサビを使う事は有名ですが、山椒や青じそを料理に使ったり、桜・柏・笹・南天・柿・ハラン・杉の葉を飾りや仕切りや包みに使ったり、杉やひのき素材の弁当箱に詰めるなど、抗菌作用のある植物の利用も有効です。



管理栄養士 笠原由美