

2018年 春

ドラッグニュース

BOHSEI PHARMACY

No.245



発行：株式会社 望星薬局 / 発行責任者：堀口雅巳
住所：神奈川県伊勢原市桜台 2-1-28 / TEL0463-91-4193
(<http://www.bohseipharmacy.co.jp>)

体内時計と薬の関係

体内時計といえば、体内時計を生み出す遺伝子とそのメカニズムを発見したホル博士、ロスバシュ博士、ヤング博士の3名が、2017年のノーベル生理学・医学賞を受賞したことで記憶に新しい方もいらっしゃると思います。

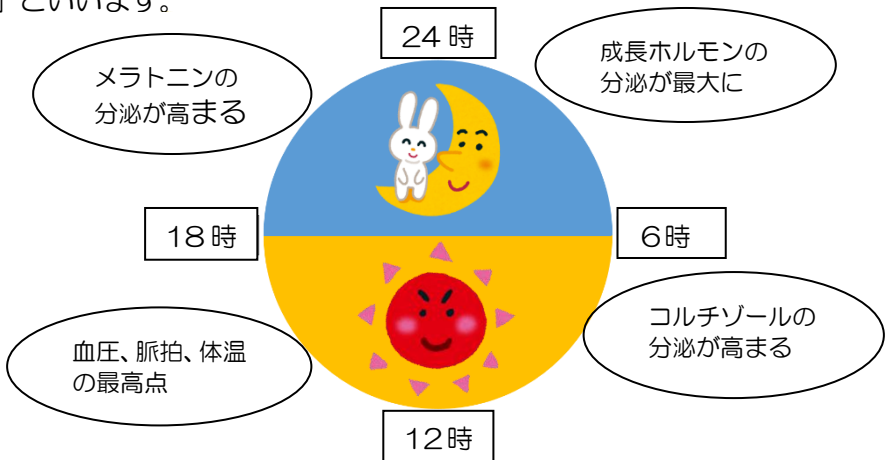
今回は体内時計と薬の関係についてお話をさせていただきます。

サーカディアンリズム

みなさんはサーカディアンリズムという言葉をご存じでしょうか？

私たちの体には、朝方になると活動に備え血圧・体温の上昇を開始し、夜にはメラトニンというホルモンが分泌され睡眠を促される、といった24時間の地球の自転周期に合わせて繰り返されるリズムが備わっています。これをサーカディアンリズムといいます。

このサーカディアンリズムは光や温度変化のない条件においても認められることから、生物の体内に時計機構があることが分かっており、これを「体内時計」といいます。



体内時計は 24 時間ではない？

サーカディアンリズムは光や温度変化のない環境でも繰り返されますが、光や温度変化などの外的刺激がない場合、24 時間よりも長い周期で繰り返されるそうです。

諸説ありますが、人間の体内時計は 25 時間に近い時間で繰り返されると言われています。（中には 24 時間より短い人もいます）

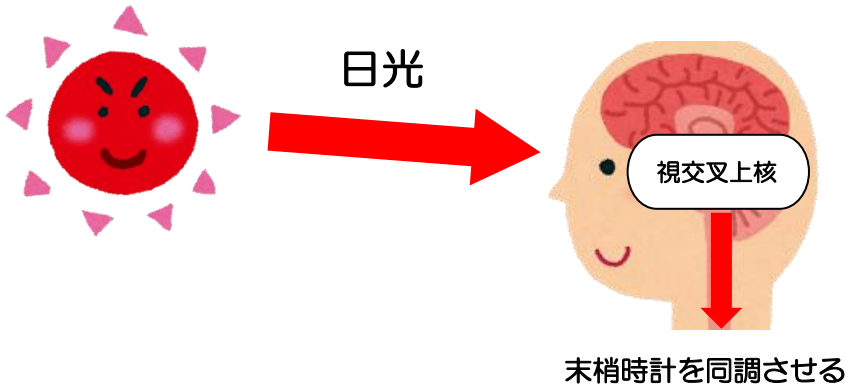
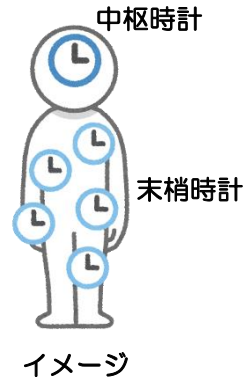
地球の自転周期とズレが生じてしまうため、人間には体内時計をリセットし、地球の自転周期と同調させる機構があります。その際、重要な働きを果たすのが視交叉上核（しこうさじょうかく）です。

中枢時計と末梢時計

体内時計には中枢時計と末梢時計があり、中枢時計の役割は脳の視交叉上核という部位が果たし、末梢時計は生殖細胞を除く血管、皮膚や各臓器の細胞に存在します。

体内時計の同調機構が働くための因子は食事や温度変化、活動などが挙げられますが最も重要なのは「太陽の光」と言われています。

朝、網膜から入った日光が中枢時計である視交叉上核に作用して体内時計をリセットし、視交叉上核が末梢時計に働きかけてリセットする仕組みになっています。

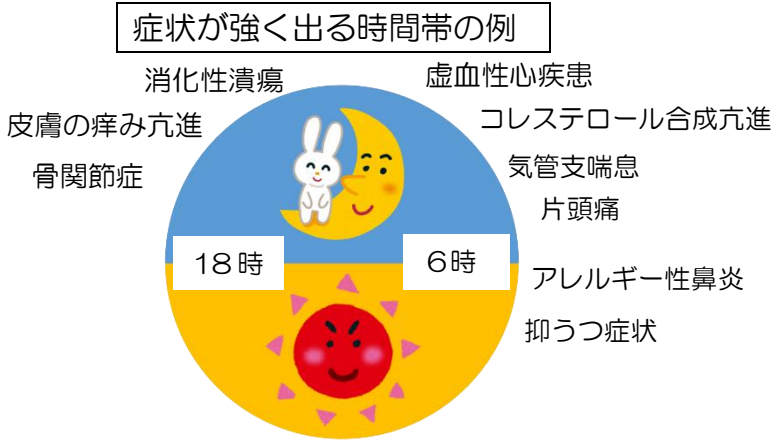


朝の太陽光は体内時計を進めて地球の自転周期と同調させますが、夜に浴びる光は体内時計を逆に後退させます。スマートフォン等から出るブルーライトは体内時計を乱し、睡眠の質を下げると言われています。

体内時計と薬の関係




サーカディアンリズムの説明でいくつか例を挙げましたが、アドレナリンなどの神経伝達物質、コルチゾールやメラトニンなどのホルモンは24時間周期で増減を繰り返しており、分泌が多くなる時間が分かっています。

その影響により気管支喘息や虚血性心疾患、消化性潰瘍、皮膚過敏など増悪しやすい時間帯が存在します。



皆さんの中に胃酸を抑える薬を夕食後に服用している方や、アレルギーを抑える薬を夕食後に服用している方がいるかもしれません。それは症状が強く出る時間に服用を合わせているのも大きな理由です。

その他にも消化管、肝臓、腎臓などの薬物の吸収、代謝、排泄にかかわる部分にもサーカディアンリズムが認められます。

例	小腸	肝臓	腎臓
			
	昼間の方が蠕動（ぜんどう）運動や血流量が多く、特に脂溶性薬剤が吸収されやすい	血流量が早朝に最大になる。一部の代謝酵素の活性が夕方最大になる	腎臓の糸球体の濾過は昼間に亢進する。薬物の尿中への分泌（尿細管分泌）は夜間に亢進する。

このように薬を服用する時間帯によって薬の有効性、安全性に差があります。サーカディアンリズムを考慮し、服用時刻を設定することで、より質の高い薬物療法を研究する分野を時間薬理学といい、お薬の用法や用量を決める上でも重要な役割を果たしています。

ヘルシーメニュー



「しらす」は今が旬

一般的にしらすとして販売されているのはカタクチワシやマイワシ等の稚魚のことを指します。春と秋に旬を迎え、春は秋に比べると少し身が小さめですが軟らかく、秋は身が引き締まっています。

内臓や骨ごと食べることが出来るので日本人に不足しがちなカルシウムを補給することができます。カルシウムは骨や歯を作るのに必要な栄養素の為、骨粗鬆症の予防になります。また貧血の予防や神経機能を正常に保つ効果のあるビタミンB₁₂も多く含まれています。

しらすと卵の袋とし



	【1人あたり】		
エネルギー	179kcal	たんぱく質	13.1g
脂質	12.3g	カルシウム	112mg
ビタミンB ₁₂	0.7μg	塩分	0.8g



《作り方》

- ① 油揚げの両面に熱湯をかけ、油抜きを行う。
- ② 油揚げは半分に、ねぎは小口切りにする。
- ③ ねぎとしらすを四等分にし、ねぎ、卵、しらすの順に油揚げの中に入れる。(卵は別の容器に移してから油揚げに入れると入れやすい。)
- ④ 3の口を縫うように爪楊枝で止める。
- ⑤ 鍋に★を入れ、4を途中で油揚げをひっくり返しながらか中火で15分ほど煮たら完成。

材料 (4人分)

釜揚げしらす	20g
卵	4個
小ねぎ	25g
油揚げ	2枚
★和風顆粒だし	小さじ1杯
★しょうゆ	大さじ1杯
★本みりん	大さじ2杯
★水	200ml
爪楊枝	4本

〈栄養士からの一言〉

釜揚げしらす…水揚げされたばかりの新鮮なしらすをお湯で茹でたもの
しらす干し…釜揚げした後少し干したものの
ちりめんじゃこ…しらす干しをさらに乾燥させたもの
しらすに含まれる水分量は釜揚げしらすが一番多く、ちりめんじゃこが一番少なく乾燥しています。地域によっては、釜揚げしらすとしらす干しを全てちりめんと呼ぶ地域もあり、全国で統一はされていません。

～働く介護職～

介護支援事業所りんどう大磯（訪問介護）

介護福祉士として誇りをもって・・・



ヘルパーにとって口腔ケアは、大切な仕事です。
嚥下障害や誤嚥性肺炎にならないように、決して手を抜くことをせず
毎日丁寧なケアを行います。

「食べることが大好きな利用者さん」

その力を信じています・・・。



携帯電話またはスマートフォンのアプリ等で、QR コードが読み取れます。表示された URL をブラウザで開き、ホームページが表示されます。



Health Information

驚きの有効成分



処方せんをもらったときに記載されている医薬品の名前を見たことはあるでしょうか？処方せんへの医薬品名の記載方法は大きく分けて2通りあります。

1つ目は薬の「製品名」で記載する方法、2つ目が薬に含まれる「有効成分名」で記載する方法で一般名処方と言います。

例えば鎮痛剤の『ロキソニン[®]錠60mg』と記載されているものは「製品名」ですが、『ロキソプロフェンNa錠60mg』と「有効成分」で記載されているものは一般名処方です。

『強力ポステリザン[®]軟膏』は、1965年から痔の治療に用いられている医薬品の製品名ですが、一般名処方では『大腸菌死菌・ヒルドコルチゾン配合軟膏』という記載になります。「死んでいる大腸菌」を称しているのですから、びっくりしてしまいますよね。でも、死んでいる菌は病原菌としての機能は失っていて、逆に人間の体を大腸菌に対する抵抗力を強くするので傷が治るのを助けてくれる働きがあります。

他にも火傷や褥瘡の治療に使われる『ソルコセリル[®]軟膏5%』には『幼牛血液抽出物』が含まれており、神経痛に処方される『ノイロトロピン[®]錠4単位』には『ワクシニアウイルス接種家兔炎症皮膚抽出液』が、腎機能が低下している方に使われる『クレメジン[®]細粒分包2g』には『球形吸着炭』という有効成分が含まれています。

こういった一般名処方せんが発行された場合には、該当する有効成分を含む医薬品で調剤がなされています。

処方せんは「有効成分」が記載されているのに、薬局で受け取った薬の名前が「製品名」の場合、名前が違う薬をもらったのではないかと疑問に思われる方もいらっしゃると思いますが安心して服用してください。

お渡ししたお薬に関するお問い合わせについて

望星薬局では、かかりつけの望星薬局がお休みの際も、下記電話番号にて、お渡ししたお薬に関するお問い合わせにお応えしています。お気軽にご利用下さい。また、ホームページからのお薬相談も受け付けています。

Tel 0463-94-4193 望星薬局(伊勢原) 24時間受付

URL: <http://www.bohseipharmacy.co.jp>

※本誌に関するお問い合わせは 広報室(喜多村) Tel: 0463-71-9341