

サプリメントに頼らない生活



薬剤師 藤竿伊知郎 (外苑企画商事)

日本人の生活習慣病予防や健康寿命の延伸に役立てるための研究です。



この研究は、11カ所の保健所管内に住む40～69歳の方、9万人を19年間にわたって追跡した調査です。生活習慣と、がん・脳卒中・心筋梗塞などの病気との関係を明らかにし、

しかし、この研究結果から、カテキン・カフェイン・テアニンやクロロ

5月7日に発表された国立がん研究センターの研究報告が話題となりました。緑茶を1日5杯以上飲むと、死亡率が男性で13%、女性で17%下がる、コーヒーを3～4杯飲むと24%下がると報道されました。

緑茶やコーヒーが、がん予防やメタボに効果があるかを研究した報告はありましたが、寿命を延ばす効果を長期に追跡した研究は貴重です。リスク低減の理由として、カテキン(血圧や体脂肪、脂質の調整)やカフェイン(血管保護、呼吸機能改善)などの効果を示唆しています。

お茶で、リラックスタイムを取るようにしましょう。

水分補給が少なすぎたり、休憩してお茶を飲むのもできないような労働環境であることも考えられます。

緑茶・コーヒーを飲む行為が死亡率を減らす理由は、他にも考えられます。1杯未満しか飲まない人が代わりに飲む飲料が、糖分が多い炭酸飲料など、不健康な物である可能性がります。また

(14) 緑茶・コーヒーが健康に良いという理由

「骨粗鬆症」とはご存じのように骨の量が減って弱くなり、骨折しやすくなる病気です。日本では、約1千万人の患者さんがいると言われており、高齢者人口の増加に伴ってその数は増える傾向にあります。



歯科医師
柳田健二
(代々木歯科)

骨粗鬆症治療薬の副作用

顎骨壊死(がくこつえし)

顎骨骨髓炎

—その29—

このB P系薬剤の副作用で歯科治療時に顎骨壊死(がくこつえし)・顎骨骨髓炎の発現が報告されています。B P系薬剤

による顎骨壊死は、典型的には歯ぐきの部分の骨が露出します。無症状の場合もありますが、感染が起これると、痛み、あごの腫れ、膿が出る、歯の



2010年9月号くらしと健康より引用

顎骨壊死

の発症はごくまれです。あまり心配しすぎる必要はありません。自己判断で服用を中止することは絶対いけません。

また経口薬の場合は服用していただくさい。

副作用期間が3年以上、または3年未満でもリスク要因がある人は、主治医と歯科医師が骨粗鬆症治療を中断することによるデメリットと歯科治療の必要性をよく相談した上で、可能なら3カ月程度の休薬が望ましいと言われています。まずはお薬手帳を見直し歯科治療前に歯科医師に相談してみてください。

この時期、くしゃみと水っぽい鼻水が1週間以上も続いたら、花粉症かもしれません。症状がある人の15%が秋に症状を訴え、1年中症状のある人も2割近くにはのぼるといわれます。薬物治療が中心ですが、その前にアレルギーの除去・回避が大切です。

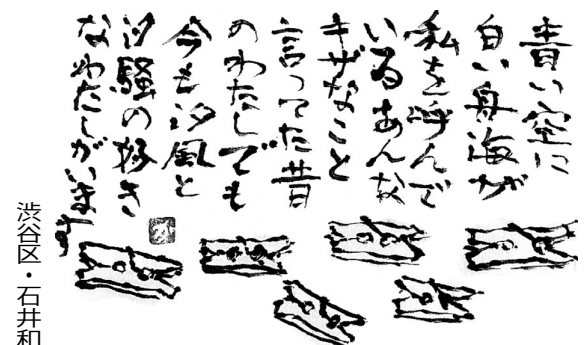
◆原因となる植物は、イネ科植物のカモガヤ、クワ科のカナムグラ、キク科植物のブタクサ、ヨモギ等。草丈が低く花粉も数10mの範囲にしか広がらないことが特徴です。道端や河川敷など、その植物が生えている場所を確認しておき、花粉の飛散時期には近づかないようにするとよいでしょう。

飛散時期は、カモガヤ、カナムグラ、ヨモギ：8～10月、ブタクサ：8～11月。

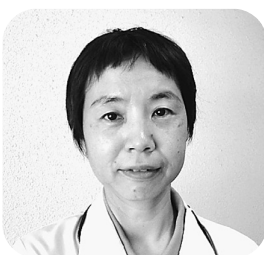
◆ゴキブリ、蛾、チャタテムシ、ダニ、ユスリカなどの糞・死骸・りん粉等が原因で喘息やアレルギー性鼻炎を発症することがあります。夏に大量に繁殖したダニは秋には死骸となり粉々となって乾燥し、空中を舞うため、人は埃と一緒に吸い込んでしまうのです。対策でどのアレルギーにも共通するのが屋内の小さな掃除機です。フロ

◆抗アレルギー薬…予防としてはアレルギー反応を起こす細胞を壊れにくくするメディエ

布団は週に2回以上干すか、布団乾燥機で湿気を減らし、週に1回以上掃除機をかけましょう。部屋の湿度を50%、室温を20～25℃に保つよう努力をするとういわれています。



渋谷区・石井和子



くすりの話あれこれ 108

秋の花粉症対策

白根 加代子 (薬剤師・たくみ外苑薬局)

1ター遊離阻害薬、初期なら、この反応を起こすヒスタミンやロイコトリエン等をブロックする薬のうち1種類を服用します。抗ヒスタミン薬はくしゃみ・鼻水を改善し、第2世代の同薬は口渇や眠気などの副作用が少なくなります。抗ロイコトリエン薬は、鼻閉や鼻汁などを改善します。中等症から重症になった場合、抗ヒスタミン薬か抗ロイコトリエン薬に、鼻噴霧用ステロイド薬を併用するのが一般的です。全身への吸収は少なく、鼻腔内の炎症部位へ直接作用します。1日1回で効果が続く薬ができたので、利用しやすくなりました。

夏バテも重なり免疫力の落ちるこの季節、微熱を含め、くしゃみ・鼻水などの症状が長引いたら受診をお勧めします。