

薬局だより ひむかの風



平成17年
2月発行

目次

- ① 風邪薬の選び方
- ② コッカス菌の働き・商品紹介
- ③ ビタミン講座～ビタミンA～
- ④ 花粉症・マスク紹介
薬局紹介 ひむか薬局
県病院前店



市販の風邪薬の選び方 ～総合感冒薬って??～



風邪の症状っていうのは色々ありますが、大体こんな感じですね。

- ・熱
- ・頭痛
- ・咳
- ・鼻水、くしゃみ、鼻づまり
- ・のどの痛み
- ・悪寒
- ・痰がからむ
- ・関節痛

総合感冒薬っていうのは、そういう症状全部に対応できるようにありとあらゆる成分がぎゅっとひとまとめになっているものです。

市販の風邪薬のほとんどが総合感冒薬ですね？病院に行く暇がない、あるいは病院に行くのが面倒な人は市販の薬を飲むことが多いと思いますが、ここで注意！！

あなたの風邪はホントに総合感冒薬が必要な風邪ですか？

というのは、熱がないのにわざわざ熱冷ましを飲む必要はない…ということです。もし熱がなかったら、その症状にあわせた薬を飲む方がよく効くし、余計な成分を体に入れなくて済むからGOODなのです。しかし、熱がなくても寒気がしたら「これから熱が出るよ～」っていうサインなので総合感冒薬でいいと思います。

ちなみに熱・頭痛・のどの痛み・関節痛を和らげる成分は共通しているのでそれらの症状プラス咳・鼻水などの症状があったら総合感冒薬でOKです。

まとめ

熱+〇〇→総合感冒薬

〇〇のみ→その症状に合ったお薬

例) 咳だけ：咳止め

鼻水、くしゃみ、鼻づまり：鼻炎薬

眠くなりにくいものが良ければ点鼻薬がオススメ

1日1回でいいものが色々…

痰がからむ：去痰剤

痰が絡むときは、水分をたくさん摂るようにしましょ



市販のお薬を3～4日飲んでも症状がおさまらないときは、早めに病院に行きましょう。

また、高齢者や乳幼児、慢性疾患のある方は、初めからかかりつけの病院でみてもらう方がよいでしょう。

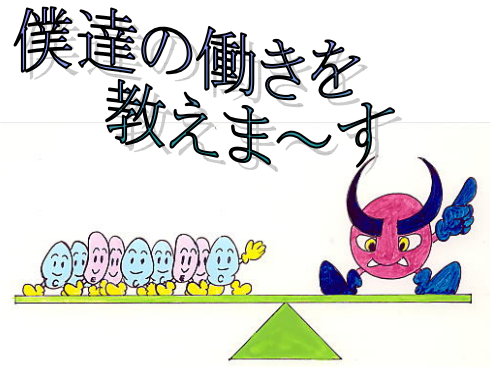
病院は待ち時間がかかるし、病院でお薬をもらおうと種類が多くてイヤ！！と思うかも知れませんが…

病院で処方されるお薬は症状に合わせたものなので、どうしても種類が多くなってしまいます。

それからお薬を飲んで、症状がおさまったからと言っても、風邪が治ったわけではありません。無理は禁物です。安静と保温、水分補給、栄養補給に努めましょう。

コッカス菌の働き

僕達腸内細菌は胃・小腸・大腸という消化管の中に棲んでいる微生物のこと。数にして、約300種類・100兆個・1kg。この中には乳酸菌のような善玉菌もあれば、ウェルシュ菌のような悪玉菌もあります。



悪玉菌が引き起こす体への影響

腸の腐敗
細菌毒素（アンモニア・硫化水素）
発ガン物質の産生

有害物質を体内に入れてしまう

*便秘、下痢
*肌荒れ
*腸壁を傷つける
*風邪感染の原因菌に対して抵抗力低下

老化
感染
ガン
動脈硬化
アレルギー

腸は大切なバリアー

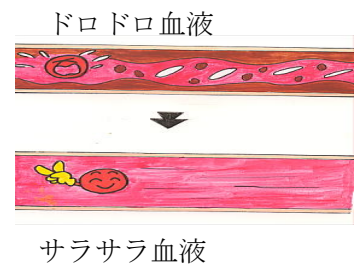
- * 善玉菌は腸を健康に保ち腸壁をフィルターのように覆って悪い物を入れず、良いものだけを入れます。例えばO157が増えたのも腸壁のバリアー機能が低下したせいとも言われています。
- * 悪玉菌は肉が大好きで肉が好きの人に多いと言われています。また高齢者になるほど、善玉菌が減っているというデータも出ています

健康を保つための腸内細菌のバランスは善玉菌9：1悪玉菌と言われています。ゆえに、「健康な体は良い菌叢バランス」からということが言えます。「コッカス」は乳酸菌の1つですが、この菌叢バランスを整え免疫力を強化してくれます。



僕達コッカスは元々人の体内にある乳酸菌の1つなので自然界の乳酸菌（牛乳、ヨーグルト等）よりもずっと定着率が良いんだよ！
ゆえに、副作用の心配もなく、病気の根本的な問題を解決することができるんだ。

例えば、現在では血管の壁に付着した汚れ（コレステロール・糖質）を取る薬はないといわれますがコッカスはそれが「できる」ということが発見されました（蓄積脂質の排泄作用促進作用）。これによって、動脈硬化が改善され、脳梗塞や脳卒中・心筋梗塞等にも予防効果が期待されています。



商品紹介

ドクターひむかは特殊熱水処理により加工した乳酸菌、エンテロコッカス・フェカリス（コッカス菌101体）とラクトバチルス・ロイテリー（コッカス菌302体）の入った新しいタイプの腸内細菌関連商品です。

ドクターひむかスーパーキング
DOCTOR HIMUKA SUPER KING

¥25,200 (本体価格24,000円/消費税1,200円)

ドクターひむかゴールド
DOCTOR HIMUKA GOLD

¥12,600 (本体価格12,000円/消費税600円)

ビタミン講座～ビタミンAについて～

脂溶性のビタミンAは、レチノール、レチナール、レチノイン酸の3種類が存在します。また、緑黄色野菜などに含まれるβ-カロテンも、体内でビタミンAのレチノールに変換されるため、プロビタミンAと呼ばれています。

ビタミンAが過度に不足すると夜盲症になるのは、眼はロドプシンと呼ばれる物質で光の明暗を感知しているからです（ロドプシンはビタミンAとタンパク質によって作られている）。また、ビタミンAは細胞の分化・発生に関わっており**皮膚粘膜等の形成や新陳代謝を促す**など正常な働きを維持するのに役立っています。さらに、β-カロテンはビタミンAの供給だけでなく**老化やガンの原因となっている活性酸素の除去作用を有しており、疾病の予防にも役立つことが知られています。**

一日の所要量は成人男性で600μgRE（2000IU）、成人女性で540μgRE（1800IU）です。



皮膚が乾燥する、眼が乾くと言った方はビタミンAを多めに摂ることで、皮膚や粘膜等の新陳代謝を促し粘膜が乾いてくるのを防ぎます。喉や鼻の粘膜の潤いが不足してくるとウイルスに対する抵抗力が薄れてくるので、風邪を引きやすい方も多めに摂られるのがよいようです。カロテンは体内で必要量のみレチノールへと変換されるので過剰症の心配もありません（カロテン自体の過剰症も心配ありません）が、ビタミンAは、摂りすぎによる過剰症に注意してください。特に妊娠中の方はビタミンAの過剰摂取が胎児に悪影響を及ぼす可能性があるとの報告もあるので注意が必要です。ただしβ-カロテンはビタミンAが体内に十分存在しているときにはビタミンAに変換されないため、量は気にしなくてもよいです。

RE ; レチノール当量 (1IU=0.3μgRE) IU ; WHOによって定められた国際単位

<1つの食品でとる場合の目安>



(食品名)	(目安量)	(含有量)
鶏レバー	40g (1個)	5600μg
うなぎ	100g (1串)	1500μg
イカ	30g (煮物1食)	450μg
マーガリン	13g (大さじ1杯)	234μg
にんじん	25g (1/4本)	375μg
ほうれん草	80g (1/4本)	560μg
かぼちゃ	80g (煮物1食)	528μg

脂溶性のビタミンAは油と一緒に摂ると効果的に摂取出来ます。例えば、ニンジン油は油で炒めた方がより効果的に摂取できます。また、油と一緒にというのは、ゴマや牛乳などの油脂分を含んだ食品と一緒にとっても大丈夫です。

さらに、ビタミンAはビタミンC・Eと一緒に摂った方がよいです。ビタミンAは酸化されやすい性質を持っており、酸化されるとビタミンAとしての効果がなくなってしまいます。しかし、ビタミンEと一緒に摂るとビタミンEの方が先に酸化されてしまい、ビタミンAは酸化されなくなります。そして、その酸化されたビタミンEをビタミンCがもとに戻すので、効果的です。

花粉症 今年の花粉量は去年の10倍以上！

花粉症の特徴

風邪との違いは？

熱はなく、目の痒み、サラサラとした水様の鼻水が出続けるのが特徴です。放って置くと副鼻腔炎、蓄膿になりますので医師の診断を受け適切な治療を！

対策

マスク・メガネ・帽子で花粉の付着を抑えましょう！

お薬について！

お薬の服用は花粉が飛散する2週間ほど前から服用しますと最大の効果が期待できます。一月中旬の服用開始を目安にしてください。



◆抗ヒスタミン薬

アレルギー反応の伝達物質、ヒスタミンの働きを抑え、くしゃみ・鼻水・鼻づまり等の症状を抑え薬です。眠気が心配な方は1日1回の服用で済む薬もあります。ライフスタイルに合わせた薬を選ぶため、医師にご相談を！緑内障・前立腺肥大の治療を受けている方は医師に申し出てください。

◆抗アレルギー薬

化学伝達物質（ケミカルメディエーター）の産生を抑える薬です。純粋な抗アレルギー薬は眠気が少ないのが特徴です。しかし、抗アレルギー薬と言われるものの中には抗ヒスタミン作用を併せ持つものも多く、厳密には抗ヒスタミン薬と区別できない場合もあります。喘息など他の疾患にも使われますので重複しないように注意を！

◆ステロイド薬

鼻粘膜の炎症を抑え、くしゃみ・鼻水・鼻づまりなどの症状を抑えます。抗ヒスタミン薬で症状が抑えられない場合などに使用することが多い薬です。副作用を心配される方がいますが点鼻薬は局所作用で副作用も少なく高い効果を期待できる薬です。

◆血管収縮薬

鼻粘膜の血管を収縮させ粘膜の腫れを抑え、鼻づまりを抑えてくれます。

★FSC・F95マスク



繰り返し使用可能！
3枚入り
¥1,050（税込）

○WHO（世界保健機構）が推薦するアメリカ製のN95マスクに匹敵する捕集効率95%以上を維持し、しかも息苦しさが少なく作業が楽です。

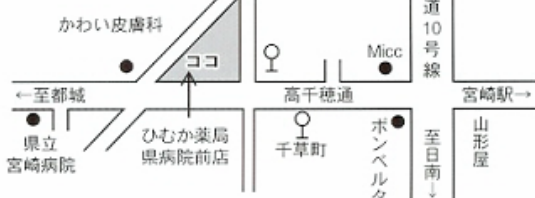
○繰り返し使用することができ、3枚でSARSウイルス・鳥インフルエンザウイルス・インフルエンザウイルス・花粉症の流行期間中での対応が可能です。1日（12時間）使用した後、風通しの良い屋外で48時間以上の陰干しのみで30回の使用が可能です。

薬局紹介

⑧



ひむか薬局県病院前店



ひむか薬局県病院前店は、宮崎市中心街付近の清水町にあります。平成11年開局以来、患者様に安心して、納得してお薬を使っただけよう取り組んでおります。お薬以外にも様々な健康関連商品や情報を用意しておりますので、お気軽にお立ち寄り下さいませ。

ひむか薬局県病院前店
宮崎市清水2丁目2-10

電話 0985(31)1020
E-mail rqnwx557@ybb.ne.jp

