

明けましておめでとうございます。今年もトピックスをよろしくお願ひします。

## 抗炎症剤とは？

虫に刺されると、そこが赤く腫れて痛くなったり、かゆくなったりします。皮膚をすりむくとヒリヒリと痛み、血が出たりします。このような症状を**炎症**と言います。この炎症を鎮める薬を**抗炎症剤**と言い、さまざまな種類があります。

炎症は、体が病気と闘っている、いわば戦場で、健康を回復させようとする体の防御反応が働いています。抗炎症剤は、1日の服用回数が細かく決められていますので、副作用を起こさないためにも、医師の指示通りに服用しましょう。

今月は、大きく4つに分けられる抗炎症剤の**飲み薬**についてご説明します。

### ① 副腎皮質ホルモン剤（ステロイド剤）

炎症を抑える効果は絶大ですが、さまざまな副作用が起こりやすく、正しく使わないと十分な効果が得られない薬です。このため、他の薬ではどうしても抑えられない炎症や、確実に抑えないと生命にかかわるなど、急を要する炎症に救急薬的に用いるのが原則です。医師の指示通りに服用すると副作用は起こりにくいですが、胃部不快感や不眠が出てくる可能性があるため食後に服用し、あまりおそい時間には飲まない方がよいでしょう。

例) プレドニン、メドロールなど

### ② 非ステロイド抗炎症剤

単に抗炎症剤と言えばこの薬のことを指します。炎症に伴う発熱、痛みといった症状を抑える効果もあるので、炎症の治療の最初に選ばれることが多い薬です。実際にこの薬で治まる炎症はたくさんありますが、胃に負担をかけることがあるので、空腹時を避け、多めの水で飲みましょう。

例) ロキソニン、ボルタレン、ブルフェン、ロルカムなど



### ③ 消炎酵素剤

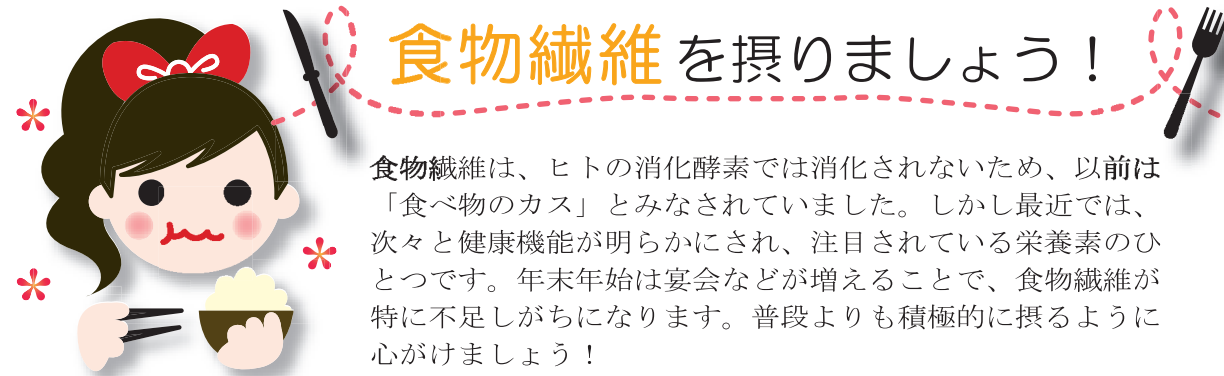
炎症を鎮める力はあまり強くないですが、重大な副作用がないのが特長です。非ステロイド抗炎症剤と一緒に服用すると、非ステロイド抗炎症剤の使用量を少なくすることができ、それだけ副作用の発現を妨げることができるため、併用されることが多いです。

例) エンピナス、ノイチーム、レフトーゼなど

### ④ 抗ヒスタミン剤

抗アレルギー作用(アレルギー反応を鎮める作用)があり、花粉症、湿疹などのアレルギーが原因で起こった炎症の治療によく用いられます。口や喉の乾燥感、眠気が出ることもあります。

例) タリオン、アレロック、ザイザルなど



## 食物繊維を摂りましょう！

食物繊維は、ヒトの消化酵素では消化されないため、以前は「食べ物のカス」とみなされていました。しかし最近では、次々と健康機能が明らかにされ、注目されている栄養素のひとつです。年末年始は宴会などが増えることで、食物繊維が特に不足しがちになります。普段よりも積極的に摂るように心がけましょう！

#### 腸内環境を改善する

食物繊維は、腸を刺激して動きを活発にしたり、便の量を増加させて排便を促します。それにより、**便秘や腸に関する病気の予防**へとつながります。

#### 食物繊維の働き

#### コレステロール値や血糖値の上昇を防ぐ

体内でコレステロールの吸収を妨げたり、糖の吸収をゆっくりにする働きがあるため、**脂質異常症や糖尿病などの生活習慣病予防**が期待できます。

## 食物繊維の摂取目安量（1日）17~19g以上

18歳以上 女性17g以上 男性19g以上（日本人の食事摂取基準2010年版より）

### ■食物繊維（g）を多く含む食品（1食当たりの目安量で表示しています）■

りんご 1/2個	1.9	
切干大根(乾燥) 15g	3.1	
竹の子(ゆで) 120g	4	
かぼちゃ 120g	4.2	
ごぼう 1/2本	5.7	
おから 50g	5.8	
プルーン 約3粒	1.9	
麦ご飯 (もっちり麦) 15g	1.9	※もっちり麦は、商品表示の使用目安で炊いた場合のご飯茶碗1杯分の量で表示しています。

### 当薬局のおすすめ



POKKA  
フルーツサプリ  
プルーン



永倉精麦株式会社  
もちりり麦

食物繊維が豊富な、**野菜・果物、海藻や穀物類**を積極的に食事に取り入れましょう。

- ★ 野菜は、煮物やお浸しなど、火を通してかさを減らすとたっぷり食べられます。
- ★ ご飯やパンを、食物繊維が豊富な**麦ご飯**や**玄米入りご飯**、**ライ麦パン**などにすると、食物繊維の摂取量を増やすことができます。

食事に関するご相談を当薬局の栄養士が承っております。どうぞお気軽にお声かけください。