



TANABE CLINIC

医療法人社団 木水会

田辺クリニック

平成31年
3・4月

はつらつニュース 第136号



「痛み」何でも相談室 (その1)

人類始まって以来、痛みから逃れる方法を探し続けてきました。
現在たくさんの痛み止め（鎮痛薬）が使用されています。

Q1 脳梗塞予防にアスピリンを勧められました。以前ピリン疹が出ましたが、大丈夫でしょうか。

A1 アスピリンは、1853年フランスのゲルハルトにより合成された解熱鎮痛薬で、血栓予防薬としても現在使用されています。防腐剤として使われていたサルチル酸に、アセチル基をくっつけたアセチルサルチル酸が一般名です。後にドイツのバイエル社が、「アスピリン」の商品名で発売し、大ベストセラーになりました。

ピリン禁というのは、後に合成されたピラゾロン骨格をもつ、スルピリンやアンチピリンなどに対するアレルギー反応がある人です。アスピリンのピリンはPirin(ピリン)で、ピリン系のはPyrin(パイリン)です。日本語読みは同じですが、アスピリンはピリン系ではないので、心配入りません。

Q2 頭痛持ちでロキソニンを飲んでいますが、長く飲み続けても構いませんか。

A2 ロキソニンは、非ステロイド性抗炎症薬(NSAIDs)に属し、アスピリンの仲間ですが、より強力です。ケガやヤケドで体が傷つくと、組織よりプロスタグランジンという物質が出て、痛みや炎症を増強させます。NSAIDsはプロスタグランジンの産生を抑えるので、痛みや腫れが和らぎます。

一方プロスタグランジンを抑えると臓器の血流が低下するので、胃炎・胃潰瘍や腎障害などが起こり易くなります。高齢者などは、NSAIDsの少量服用でも、吐血したり腎機能が急に悪化することがあるので、なるべく避けた方が良いでしょう。特に長期使用には気を付けて下さい。

痛みには受傷後すぐに生じる、侵害受容性疼痛とその後慢性化する神経障害性疼痛とがあります。前者にはNSAIDsがよく効きますが、後者には脳(中枢)に作用する、リリカなどが有効です。いずれにしても副作用が出現することがありますので、医師や薬剤師の指示に従って服用して下さい。

Q3 ガンに罹っています。痛みに対して麻薬を処方されましたが、中毒が心配です。

A3 私の祖父は胃ガンで亡くなりました。ガンがあちこちに転移しており、最期はガンの痛みで苦しみました。50年前には、モルヒネ等の麻薬は使用されておらず、ガンの痛みには全く無力でした。

私が医師に成り立ての頃、ブロンプトンカクテルという、ワインにモルヒネを溶かした液体が海外から紹介されました。恐る恐る使ってみた所、患者さんに喜ばれました。

その後WHO(世界保健機構)で、ガンの痛みに対する治療指針が提案され、日本も遅ればせながら従うことになりました。

麻薬というとアヘン戦争を連想し、禁断症状や人格崩壊するのではと心配になります。しかし、痛みのある患者がモルヒネを使用しても精神依存は出現せず、鎮痛作用のみ現れるということが分ってきました。

日本でも徐々に医療用麻薬の使用量が増えていますが、欧米に比べるとまだ少な目です。現在はモルヒネでなく合成したオピオイド製剤が主体になっており、より強力で、作用時間も長く、注射、坐薬、貼り薬と選択の幅が広がり、緩和ケアに多に役立っています。

Q4 膝の痛みが続いています。整形外科で膝の軟骨がチビていると言われました。新聞広告に軟骨成分や筋肉成分の入ったカプセルが載っていました。効果はあるのでしょうか。

A4 私は看護学校で、解剖・生理の消化と吸収の分野を担当しています。食物は口、食道、胃、十二指腸を経て小腸に達します。その間、様々な消化液や酵素の作用で、でんぷんはブドウ糖などの単糖類、タンパク質は最小単位のアミノ酸まで分解され、小腸の絨毛を通して体内に運ばれます。それらの物質は門脈という血管を通り肝臓に入ります。そして人体の生産工場である肝臓で、人に必要な蛋白質や酵素などに再合成されます。それらは各臓器に運ばれて、それぞれの機能を発揮すると説明をしています。

さて広告のサプリメントの内容をよく見ると、小さな字で、筋肉成分は魚肉由来、軟骨成分はサメ軟骨、サケ鼻軟骨抽出と書いてあります。魚の肉や軟骨を口から食べても、そのまま取り込まれて、人間の筋肉や軟骨になるとは考えられません。アミノ酸や糖に分解され、バラバラになった状態で吸収され、不要な物質は便に排出されます。

豚足を食べても人間の足が丈夫になるわけではなく、牛タンを食べても人間の舌にはなりません。

私の個人的意見ですが、期待する程の効果が得られるとは思いません。高価なサプリメントに頼ることなく、バランスのとれた食事と適度な運動をする方が、安価で安全と考えます。



日差しが春の訪れをつげる頃になりました。皆様いかがおすごでしょうか。今年の冬は暖冬の年でしたが冷え症の方にとってはつらい季節だったかと思います。

近年では食生活、生活習慣の変化や運動不足、エアコンの利用、ストレスなどの影響から冬以外の季節でも冷えが気になるという方が多いそうです。古くから「冷えは万病の元」と言われているように、冷えを放っておくと、●風邪をひきやすくなる ●不眠、肩こり ●胃腸の不調 ●むくみ、血行不良など様々な不調が起こり易くなります。

最近では冷え症対策に温活が注目されています。温活とは適正な体温に戻し、身体めぐりを良くする活動です。少し意識して日常生活に取り入れるだけで効果があるので、冷えて悩まれている方は温活を始めてみて下さい。温活で大切なポイントは衣類・運動・入浴・食事の4つです。まずは身体の外側からの温活法として保温効果のある肌着や腹巻でお腹を温め、首・手首・足首などマフラーやアームウォーマー、靴下などを着用して効率良くしっかりと防寒して下さい。入浴は血行促進となるので疲れた日でもシャワーだけで済まさず、しっかりとお風呂に入りましょう。また筋肉量が少ないと身体は熱を生み出せないため運動不足の方は簡単なストレッチや体操、家事をするだけでも結構な運動量になり血の巡りが良くなります。日中適度に活動することで食欲も出るかと思えます。

食欲が湧けば身体を温める食事や飲み物を意識して取り入れてみて下さい。身体を温める食べ物と言えば生姜が代表的

です。寒い時や風邪をひいた時など強い味方です。しかし食べ物の中には生姜以外にも身体をポカポカ温めてくれるものが沢山あります。冬に旬を迎える野菜は身体を温める働きがあり、一例としてカボチャ、ニンジン、ゴボウ、玉ねぎ、レンコンなどはお鍋やスープの材料にぴったりでどこのスーパーでも手に入る食材です。

次に飲み物ですが肌寒い朝晩は温かい飲み物が欲しくなります。しかし、コーヒーや緑茶は温かなくても利尿作用がある為、身体を冷やす場合があるので飲み物はしっかりと選ぶ事が大事です。最近では、スーパーやコンビニでもお湯に溶かすだけで美味しく飲める生姜湯が出ています。飲みにくい方や苦手な方はハチミツを加えることで飲み易くなります。また、健康に良いと言われる「白湯」はお湯を沸かして体温よりも少し温度が高い位まで冷やして飲みます。一気に飲まず、ゆっくり時間を掛けて飲んで下さい。白湯を飲むと、胃腸の動きが活発になり、代謝が上がると言われています。朝起きた時や、毎食前に飲むことで消化の助けにもなります。継続的に飲むことで体温が上昇し、免疫力が高まると言われています。また光熱費だけで済むので経済的な面も魅力です。反対に偏食や運動不足、シャワーだけの入浴や不規則な生活などは冷えを悪化させる原因となるので注意して下さい。

冷え症の方にとって今回紹介した温活法が参考になれば幸いです。そして今年こそ、つら～い冷え症とサヨナラをして暖かい春を迎えて下さい。
横路 正和



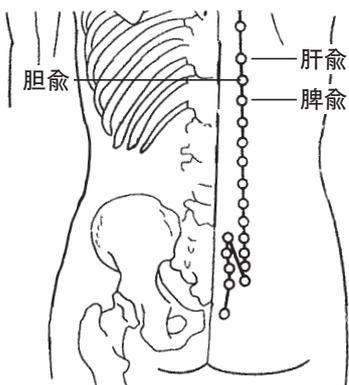
★東洋医学入門

～その106～

鍼灸師 村田 雅文

今回も経穴のお話です。足の太陽膀胱経

肝兪（かんゆ）……この経穴は肝に近く、肝経の気がめぐるので、肝疾患を治すので肝兪と名付けられたと言われています。肝炎、ストレス、目眩、腰背部痛などに用います。



胆兪（たんゆ）……この経穴は胆腑のそばにあり、胆臓疾患を治す要穴なのでこの名が付けられたと言われています。胆兪は「胆病を治す所」とされており、胆臓疾患に用います。胆石や黄疸、胆嚢炎の他、十二指腸潰瘍や肋膜炎などにも効果があります。

脾兪（ひゆ）……この部位が脾と内腑つながり、脾の経気がめぐるので脾の疾患を治す要穴であると考えられたためこの名が付けられたといわれています。

脾兪穴は「脾を治すところ」という意味ですが、この「脾」というのは臓器の脾臓のみを指している訳ではなく、脾・胃・十二指腸・膵臓・胆臓などの消化吸収の働きをひとまとめに「脾」と読んでいます。つまり、脾兪穴は「消化吸収の働きを良くするところ」と言い換えることができます。また、古典では脾は「甘」を主るところで、甘いものを食べ過ぎた場合などはこの脾兪穴のあたりに反応が現れることもあります。

お知らせ

👉 改元に伴い、4月末から連休になります。お薬切れのないように確かめて下さい。

緊急連絡先（院長の携帯番号） 090-4148-0665



田辺クリニックのホームページ

<http://www.tanabecl.sakura.ne.jp/>

はつらつニュースのバックナンバーが入っています。



医療法人社団 木水会

田辺クリニック

田辺 泰登

〒722-0002 広島県尾道市古浜町6-20 TEL (0848) 24-1155(代) FAX (0848) 24-1156