

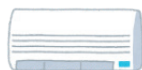
ちょっとお耳を……

「冷房病」夏の体調不良にご注意を！

夏になると食欲不振やだるさなどの体調不良に悩む方も多いと思います。原因は様々ですが、そのうちのひとつに自律神経の乱れがあります。自律神経は交感神経と副交感神経からなり、体のアクセルとブレーキの関係にあります。これらがうまくバランスを保つことで、体の機能を維持しています。

自律神経の重要な役割のひとつに体温調節があります。寒い日は血管を収縮させ体温を下がりやすくし、暑い日は汗をかいたり、血管を広げて熱を逃がしやすくしたりすることで体温を調節しています。

ところが、夏場は冷房による体の冷えすぎや室内外の温度差のために、体温の調節機能が乱れやすくなります。そのことが自律神経の乱れにつながり、様々な体調不良を引き起こします。このことを「冷房病」と言います。



主な症状

食欲不振 だるさ 不眠 めまい 生理不順 むくみ 頭痛 肩こり
腰痛 便秘 下痢

対策法

- ◆外の気温と室内温度の差を5℃以内にしましょう。
→冷房の適温は、外気より3～5℃くらい低い27～28℃と言われています。
- ◆冷房器具の風が直接当たらないようにしましょう。
→冷房器具には「風よけ」設定機能があるものもあります。
- ◆カーディガンや羽織物など体温調節しやすい衣類を常備しましょう。
→オフィスなど冷房調節できない所ではひざ掛けや腹巻、靴下なども効果的です。
- ◆ウォーキングやストレッチなど、適度な運動をしましょう。
→有酸素運動により血流が良くなり足先などの冷えが改善します。
- ◆身体を温める食材を食べましょう。
→生姜やカボチャ、ニンニク、チーズ、ナッツ、うなぎ、香辛料など
- ◆湯船につかりましょう。
→熱すぎないお湯にすることで血行促進以外にもリラックス効果が期待できます。



冷房病による夏の体調不良は、少しの工夫で防ぐことが可能です。これから暑い時期を迎えますが、適度に冷房器具を使用し、体を冷やし過ぎないようにしましょう。

執筆薬剤師 岩田 真味
川上 真成

わたしの健康とくすり

第293号



撮影/加藤 哲教

今月の内容

- ・おくすりQ & A 新型コロナウイルス感染症に使われる抗ウイルス薬とは？
- ・おくすりQ & A 月経困難症に使用するピルの服用方法について教えてください
- ・ちょっとお耳を…… 「冷房病」夏の体調不良にご注意を！

2020年6月発行

発行者 八王子薬剤センター 茂木 徹
東京都八王子市館町1097 電話042-666-0931

協力 八王子薬剤師会

おくすり Q&A

新型コロナウイルス感染症に使われる抗ウイルス薬とは？

2020年は年明けから全世界で新型コロナウイルス(SARS-CoV-2)が猛威を振るっています。新型コロナウイルス感染症(COVID-19)の治療薬として有効性が期待されている**抗ウイルス薬**に注目が集まっています。

Q. 抗ウイルス薬とはどのような薬ですか？

A. COVID-19は、インフルエンザや風邪と同様にウイルスが原因で感染します。ウイルスは細菌とは違い単独では増殖することができず、ヒトなどの動物の細胞の中に入り込んで増殖します。その**ウイルスの増殖を抑える薬が抗ウイルス薬**です。

Q. COVID-19に有効性が期待されている抗ウイルス薬には何がありますか？

A. COVID-19の治療薬として期待される抗ウイルス薬には、富士フィルム富山化学の**ファビピラビル(アビガン®)**とギリアド社(アメリカ)の**レムデシビル(ベクルリー®)**があります。どちらも元々はCOVID-19とは別の疾患の治療薬として開発されました。(2020年5月現在、ファビピラビルはSARS-CoV-2感染症に対しては未承認)

	ファビピラビル	レムデシビル
販売名	アビガン®	ベクルリー®
社名	富士フィルム富山化学	ギリアド
適応疾患	新型インフルエンザ感染症	エボラ出血熱 SARS-CoV-2感染症
剤形	錠剤	点滴

Q. ファビピラビルとレムデシビルの治療効果はどうですか？

A. ファビピラビルは日本において、**軽症のCOVID-19に対して効果があった**という報告がありました。しかし、ファビピラビルを使わなかった場合と比較して、有効性を示すはっきりとしたデータはまだ出ていません。一方、レムデシビルは海外において**重症者の回復が早まった**という報告があります。現状としてどちらの薬も死亡数を減らせたわけではないので、『COVID-19の特効薬』とまでは言えないようです。

Q. COVID-19にかかったら抗ウイルス薬は誰にでも使えますか？

A. 残念ながらファビピラビルは2020年5月現在、まだCOVID-19治療薬としての承認が下りていないため、**誰にでも使える状況にはありません**。未承認薬の治療結果等を分析する『観察研究』に病院が参加しており、患者さん本人からの希望があり医師が必要と判断した場合のみ使われます。しかし、動物実験で催奇形性が確認されているため、**妊婦や妊娠している可能性がある人には使うことができません**。また、特例承認でCOVID-19への使用が承認されたレムデシビルは、**人工呼吸器等を使用している重症患者への使用に限られます**。

現在、感染を予防するためのワクチンも急ピッチで開発が行われています。今回特例でCOVID-19の治療薬がスピード承認されましたが、1日でも早くCOVID-19が収束するためには、まずは各自がしっかりと感染予防に努めることが大切です。



執筆薬剤師 小林 祐希

おくすり Q&A

月経困難症に使用するピルの服用方法について教えてください

月経困難症とは、月経の直前あるいは開始とともに、お腹の痛みや頭痛、吐き気などの様々な症状が強く現われることで日常生活を営むことが困難な状態を言います。

治療にはいくつかの方法がありますが、今回はホルモン療法に用いる低用量・超低用量ピルについてご紹介します。低用量・超低用量ピルは、**卵胞ホルモン(エストロゲン)**と**黄体ホルモン(プロゲステロン)**の配合剤です。服用により排卵を抑制し、月経時の症状を軽くする効果が期待できます。

Q. 製剤による違いはありますか？

A. 服用方法について1日1回1錠内服するという点は同じですが、服用日程が異なります。お薬ごとに決められた連続服用日の後、一定の休薬期間を設けています。この連続服用と休薬を繰り返します。一般的に、月経は休薬期間に始まります。

①ルナベル®(フリウェル®)：低用量・超低用量ピル

21日間服用後7日間休薬します。低用量ピルであるLDと超低用量ピルであるULDの2種類があります。超低用量ピルは、低用量ピルに比べて卵胞ホルモンの量が少ないため、吐き気や頭痛などの副作用や子宮がんのリスクが少ないと言われています。一方、低用量ピルは、不正出血が起こる可能性は低いです。

②ヤーズ®：超低用量ピル

ヤーズ配合錠®は、**24**日間服用後4日間は有効成分の入っていないプラセボを服用します。ヤーズフレックス配合錠®は、24日間から120日間服用後4日間休薬します。長期間服用することで、休薬期間に多くみられる頭痛や吐き気などの症状を抑えられ、月経に伴う出血の回数を減らすことができます。

③ジェミーナ®：超低用量ピル

21日間服用する方法と、77日間服用する方法があり、どちらかを選択できます。いずれも休薬期間は7日間です。また、他の超低用量ピルに比べて**血栓症のリスクが低い**と言われています。

このように、お薬ごとに服用日程が異なるため、医師とご相談の上、個人の症状に合わせたお薬を選択できます。月経困難症については婦人科等で診察を受けられ、お薬の詳しい服用方法については薬局でご説明しています。

Q. 服薬で注意する点はありますか？

A. 低用量・超低用量ピルを服用する際に気をつけたい副作用に、**血栓症**があります。喫煙は血栓症のリスクを高めるため、**禁煙する必要があります**。飲み始めは、頭痛や悪心、不正出血などの副作用が起こりやすい時期です。症状がつらいときや長く続くときは、担当の医師へ相談が必要です。



執筆薬剤師 大泉 麗子