

おくすり Q&A

ヘパリン類似物質って何ですか？

空気が乾燥し、お肌も乾燥する季節になりました。最近テレビCMやドラッグストアなどで「ヘパリン類似物質」という聞き慣れない名前の保湿剤を目にすることがありませんか？

Q. ヘパリン類似物質って何ですか？

A. ヘパリン類似物質は、乾燥肌の治療薬として長年使用されている保湿成分です。人の肝臓で生成される糖類の一種「ヘパリン」に似た成分で、高い親水性と保水性が特徴です。ヘパリン類似物質が配合された薬として処方薬であるヒルドイドが有名ですが、市販薬にもヘパリン類似物質が配合された商品は多くあります。

Q. ヘパリン類似物質にはどんな働きがありますか？

A. 「保湿」「血行促進」「抗炎症作用」の3つの働きがあります。

保湿	皮膚の角質内で水分を保持し、皮膚のバリア機能を改善することで、外的刺激から皮膚を守る。
血行促進	血流を良くすることで、皮膚の新陳代謝を高め、再生を促進する。
抗炎症作用	炎症により荒れた皮膚症状を鎮め、正常な状態へ導く。

乾燥肌やあかぎれ、しもやけ、傷跡、打身・ねんざ後のはれ、筋肉痛など幅広い症状に使うことができます。長時間のマスク着用による肌荒れにも効果があります。

Q. ヘパリン類似物質の使い方を教えてください。

A. ヘパリン類似物質を含む保湿剤にはクリームやローションなど様々なタイプがあり、それぞれ塗り心地や保湿力が異なります。乾燥がひどいならクリーム状になっているものがお勧めですが、**自分の塗り心地や使用感が良いものを選んで、毎日続けることが大切です。**

🔪 塗り方のポイント

手を清潔にして保湿剤をとり、皮膚のしわの方向に沿って、手のひらを使ってこすらずに優しく塗り広げます。塗った部位がテカッと光り、ティッシュペーパーが皮膚に付く程度が適量です。

🔪 いつ塗るの？

入浴後5～10分以内は皮膚が柔らかく、保湿剤が浸透しやすいといわれています。そのほか朝起きた時や、水仕事の後、寝る前などこまめに塗るようにしましょう。

⚠️ 注意点

出血している所や掻ききった直後の赤くなった部分へ使用すると、出血を助長してしまう可能性があるので使用を控えて下さい。副作用はほとんどないとされていますが、刺激を感じたり、赤みが出たりした場合は、使用を中止して医師や薬剤師又は登録販売者に相談しましょう。



執筆薬剤師 増子 由紀

わたしの健康とくすり

第298号



撮影／田中 晴美

今月の内容

- 疾患シリーズ 腎移植：高齢者に対する腎移植 《連載・第2回目》
- ちょっとお耳を…… もう地味な果物とは言わせない。柿の健康力!!
- おくすりQ & A ヘパリン類似物質って何ですか？

2020年11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

前回は、献腎移植について紹介しました。今回は、高齢者に対する腎移植について解説します。

◆ 臓器提供と年齢

国連の世界保健機関（WHO）の定義では、65歳以上の人のことを高齢者としています。日本での高齢者の割合は20%にもなり、世界でも最も高い水準です。高齢者に対する腎移植も増加傾向です。

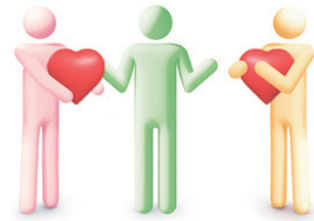
臓器提供の意思を表示することには、年齢の上限はありません。臓器を提供する意思表示は、15歳以上が有効ですが、実際の提供

については本人の拒否の意思がなければ15歳未満でも家族の承諾があれば提供が可能です。また、提供しない意思表示については年齢にかかわらず有効です。年齢制限はありませんが臓器提供適応基準では、おおよそ心臓50歳以下、肺70歳以下、腎臓70歳以下、膵臓60歳以下、小腸60歳以下が望ましいとされています。この年齢を超えた方でも、医学的に提供が可能である場合もありますが現行の臓器移植法下では70歳以上の脳死下ドナーは2%以下で非常に少ないです。

◆ 高齢者に対する腎移植

わが国では高齢者に対する腎移植においてガイドラインはなく、したがって年齢制限も決められていません。わが国の成人の献腎移植平均待機期間は約16年であり、登録に年齢制限はありませんが、60歳以上の方が登録しても現状が続く場合、移植手術が75歳以上となり移植を受けられる可能性は低いです。そのため、高齢者が移植を希望する場合は生体ドナーからの移植が現実的になります。透析患者の平均年齢は年々上昇傾向であり、2018年は68.6歳でした。腎移植レシピエントの平均年齢も上昇しており、2018年のデータでは最大年齢は生体腎で85歳、献腎で74歳であり、60-69歳が19.4%、70歳以上が4.5%で、約1/4の症例が60歳以上でした。腎移植の件数増加とともに、レシピエントは高齢化しています。このため生体ドナーは、配偶者や子となるケースが多くなっています。

一方、高齢者においても腎移植は透析療法と比較して生命予後が良好です。最近は高齢者がアクティブな老後の生活を送るため透析を選択せず、夫婦間腎移植を受け方が増えています。



東京医科大学八王子医療センター 腎臓病センター 腎臓外科 岩本 整

ちょっとお耳を……
もう地味な果物とは言わせない。柿の健康力!!

秋と言えば柿がおいしい季節です。果物の中では比較的地味なイメージのある柿ですが、「柿が色づく」と医者が青くなる」と言われるほど栄養価が高い果物なのです。今回は柿の健康力についてご紹介したいと思います。

● 柿と言えば渋柿!?

柿は日本に古来から身近にある果物で、縄文時代の遺跡から柿の種が発見されています。柿は10~11月が旬で、「甘柿」と「渋柿」があります。柿は元々全て渋柿でしたが、突然変異で甘柿が生まれました。現在日本に柿は1,000種以上あり、そのうち約700種は渋柿です。渋柿の“渋さ”を感じる原因は、ポリフェノールの一種で渋み成分でもある「タンニン」が柿に含まれており、タンニンが口の中で溶けるため渋さを感じます。

● 柿はなぜ体に良いのか?

柿には主に以下の成分が含まれているため、体に良いとされています。

ビタミンC	体内で強い抗酸化作用を発揮して体を酸化から守ることで、病気や老化、肌トラブルを予防します。
βカロテン	体の中でビタミンAに変換され、皮膚や粘膜の健康維持、視力や免疫機能を正常に保つ効果があります。
タンニン	血液中のコレステロール値を下げる作用があるので動脈硬化、高血圧、心臓疾患、脳血管障害などの生活習慣病の予防に効果が期待されています。また二日酔いの回復効果や、コロナウイルスなどに対する抗ウイルス効果があるとも言われています。
カリウム	ミネラルの1種で、血圧を下げる効果や、便秘を改善する効果があります。
食物繊維	水を吸収して便の容積を増やすことで便秘の予防、整腸効果があります。また、血圧や血糖値の上昇を抑えたり、血液中のコレステロールを低下させたりすることで生活習慣病の予防効果があると言われています。

● 柿の葉やヘタも有用!?

柿は実だけではなく、葉やヘタも有用なのをご存知でしょうか？柿の葉には実以上にビタミンCが豊富に含まれており、お茶にしてよく飲まれています。また、柿のヘタは薬として利用されており、柿のヘタを含む漢方薬「柿蒂湯（していとう）」は胃を温め、しゃっくりを止める効果があります。

● 干し柿にすると栄養価が変わる!?

柿は生柿から干し柿にしてしまうと柿1個当たりのビタミンCの量が100分の1まで減ってしまいます。その反面、ビタミンAや食物繊維は干し柿の方が増えます。ビタミンAや食物繊維をたくさん摂りたい方は干し柿を食べるのがお勧めです。



柿は栄養価が高いので、健康のためにもぜひ食べてもらいたと思います。とはいえ、当然食べ過ぎはよくありません。1日1~2個を目安に食べると良いでしょう。

執筆薬剤師 小林 祐希