

おくすり Q&A

逆流性食道炎について

Q. 逆流性食道炎とはどのような病気ですか？

A. 胃から胃酸が逆流することにより食道部分に炎症が起こる疾患です。胃痛や胸やけ、のどの違和感などの症状を呈します。生活の質が低下するだけでなく、まれに食道がんの原因となることもあります。



Q. 逆流性食道炎の原因はなんですか？

A. 主に3つあります。

① 食生活

食の欧米化に伴い、肉を摂取する機会が増えています。肉は魚と比べると消化するのに多くの胃酸が必要となります。よって胃酸の分泌量が増え、逆流しやすくなります。

② ピロリ菌の除菌

ピロリ菌は胃炎や胃がんの原因になることから本来は除菌するべきものです。近年ではピロリ菌除去治療が普及しています。しかし、ピロリ菌には胃酸の分泌を低下する働きがあります。ピロリ菌の除菌により、ピロリ菌による胃酸分泌抑制がされなくなっていることも原因となります。

③ 姿勢

加齢により背骨が曲がり、前かがみになると腹圧が上昇します。これにより食道下部括約筋を緩めるコレシストキニンという物質が分泌します。食道下部括約筋が緩むと胃酸の分泌も増えてしまいます。

Q. 逆流性食道炎にならないための予防法はありますか？

A. 食生活と睡眠姿勢に気を付けましょう。

① 食生活

食べ過ぎや早食い、寝る前の食事は避けましょう。動物性脂肪の多い食事やアルコール、炭酸飲料、チョコレートなども原因となります。逆にうどんや白身魚、牛乳、ヨーグルトは胃にやさしく予防になります。

② 睡眠姿勢

上半身を高くして寝ることで胃酸が逆流しにくくなります。仰向けで寝る時は、首を痛めない程度に枕を高くすることも効果的です。横を向いて寝る時は、体の左側を下にして寝ましょう。



執筆薬剤師 各務 俊一

わたしの健康とくすり

第302号



撮影／加藤 哲教

今月の内容

- ちょっとお耳を…… ①「のらぼう菜」をご存知ですか？
- ちょっとお耳を…… ② ワクチンの役割と安全性について
- おくすり Q & A 逆流性食道炎について

2021年3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

ちょっとお耳を……①

「のらぼう菜」をご存知ですか？

黄色い小さな花をつけ春の訪れを告げてくれる菜の花。また独特なほろ苦さが味わい深いです。菜の花はアブラナ科に属します。アブラナ科の植物はキャベツ、大根、ブロッコリー、白菜など多くのものが食されています。のらぼう菜は、そのようなアブラナ科の仲間の野菜です。あまり知られてはいませんが、関東古来の伝統野菜なのです。

◆のらぼう菜とは◆

のらぼう菜は**菜の花の一種**でアブラナ科アブラナ属セイヨウアブラナに属する植物で、外観は菜の花に似ており、春の時期になると黄色い十文字の花をつけます。古くから関東地方で栽培されていた伝統野菜です。来歴は諸説ありますが、江戸時代の初期には油を採取するために既に栽培されていたそうです。油としての需要が減ってからは、食用の自家用野菜として細々と栽培が続けられていました。現在は**東京都あきる野市、埼玉県比企郡、神奈川県川崎市**の近辺を中心に栽培されています。(アブラナ科の植物は自家受粉せず交雑しやすいが、のらぼう菜は自家受粉し、他のアブラナ科の植物と交雑しにくい。それぞれの産地で、その土地特有の特徴を持ったのらぼう菜が受け継がれている。)



◆味わい・旬・食べ方◆

味はほんのり甘く、菜の花よりも**苦みやえぐみが少ない**のが特徴です。**2月から4月**にかけて旬の時期を迎えます。菜の花と違い、のらぼう菜では蕾は食さず茎葉を食用とします。アクは少ないですが、下茹でするとより美味しくいただけます。独特な甘みを堪能するため**おひたし**や**和え物**などシンプルな味付けがおすすめです。

◆栄養価◆

βカロテン、カルシウム、鉄、食物繊維などが豊富に含まれています。栄養価の高いアブラナ科の野菜は、国立がん研究センターの社会と健康研究センターの研究では、アブラナ科野菜摂取量の多いグループは摂取量の少ないグループに比べて、様々な疾患の死亡リスクが低下するといった発表がされています。アブラナ科に含まれる辛味成分の**イソチオシアネート**の効果も注目されています。

のらぼう菜は収穫後に鮮度が落ちやすいため、直売所やファーマーズマーケットなどでしか出回っていないのですが、その美味しさから、知名度は少しずつ高まっています。また近年の生産地を中心とした伝統野菜復活の活動により生産農家数は拡大しており、首都圏のスーパーなどで見かけることも多くなりました。

美味しく、彩もきれいで、栄養価の高い関東に古来より伝わる伝統野菜ののらぼう菜。もし見かける機会があれば、ぜひ一度召し上がってみてはいかがでしょうか。

執筆薬剤師 加藤 哲教

ちょっとお耳を……②

ワクチンの役割と安全性について

新型コロナウイルス感染症の打開策として、いよいよ日本でもワクチン接種が開始されます。今回は、ワクチンの役割や安全性についてご紹介します。

●ワクチンの役割について

ワクチンは特定の細菌やウイルスに対する免疫(抵抗力)を作るために、事前に接種する医薬品です。接種によって免疫機能に病原体を記憶させることで、**発症の予防や症状の軽減、感染症の蔓延防止**につなげることができます。ワクチンの接種を予防接種といい、インフルエンザなどのワクチンで予防できる病気を**VPD (Vaccine Preventable Diseases)**といいます。VPDは現在20種類以上あり、新型コロナウイルス感染症よりも感染率や死亡率が高く、後遺症が残るような病気も含まれています。これらの病気は、適切な予防接種事業が功を奏し、感染者数を抑えることに成功しています。



●ワクチンの安全性について

体に免疫を作る目的以外に起こる反応や、好ましくない症状を**副反応**といいます。副反応は、そのほとんどが一時的な症状で、重篤な副反応が起こることは極めて稀です。残念ながら、ワクチンによる免疫獲得のうえで、副反応をゼロにすることはできません。**その頻度が高くないこと、程度が重篤でないことが安全性評価の指標となります**。現在、新型コロナウイルスワクチンの副反応については、どのような症状が起こりうるかを確認しているところです。日本への供給が始まるワクチンは、今のところ重篤な有害事象については報告されていません。しかし、接種と因果関係がないものも含めて、接種部位の痛みや頭痛・倦怠感・筋肉痛などの有害事象が発表されています。安全性に関する情報は、厚生労働省から発表されており、日々更新されています。



※日本では、万が一のワクチンによる健康被害に対して救済する制度があります。新型コロナウイルスワクチンの接種についても、健康被害が生じた場合には予防接種法に基づく救済を受けることができます。

ワクチンの目的は、感染症の発症を予防し、死亡者や重症者の数をできる限り減らすことで、感染症の蔓延を防止することです。ワクチンは自分の身を守るだけでなく、身近な人に病気をうつすのを防ぐためにも有効です。

執筆薬剤師 石田 萌実