

ちょっとお耳を……

## その不調もしかしたら9月病かも

9月病をご存知ですか？もともとは夏に長期休暇をとるヨーロッパで、休み明けに心身の不調でなかなか仕事に復帰できない状況を9月病と呼んでいました。日本でも最近9月病になる人が増えていると言われています。



### ◆現れやすい症状

身体面だけでなく、精神面にも症状が現れるのが特徴です。

#### 身体面

- ・疲労感が続いている
- ・頭が重い感じがする
- ・めまい
- ・食欲が低下している
- ・お腹の調子が悪い



#### 精神面

- ・やる気が起きない
- ・不安と焦りの気持ちが強い
- ・仕事や勉強が面倒になる
- ・夜、眠れない
- ・朝起きられない



### ◆発症のメカニズム

9月は夏バテにより食生活や睡眠が乱れがちになり体が疲れやすい時期です。追い打ちをかけるように気温の低下や、日照時間の低下などの気象の変化があるため、体に負荷がかかります。その結果、自律神経の乱れや、ホルモンバランスが崩れて心身に影響が出ると言われています。最近ではコロナ禍での様々な制限を強いられ、ストレスを感じたり、運動不足になったりすることで精神面の不調が現れやすくなります。

### ◆予防・対処法について

#### ・しっかり寝て起きる時間を一定に！

ただし、寝すぎてしまうのは体内のリズムを崩してしまいます。寝る前はスマートフォンの使用を控えて、ブルーライトを避けることで睡眠の質を上げることができます。朝は**太陽光を浴びて**、体内時計を整えましょう。

#### ・バランスの良い食生活を！

特に気持ちを穏やかにする脳内物質セロトニンの材料となる**トリプトファン**を多く含んでいる乳製品・大豆製品・卵・魚・バナナなどを摂りましょう。



#### ・適度な運動を！

ウォーキングやストレッチ、ヨガなどの軽い運動をすることで生活にメリハリが付き、体調維持につながります。無理のない範囲で体を動かしましょう。



9月病は早めに予防・対処することで症状を改善することができます。正しく予防・対処をして健康に過ごしましょう！

執筆薬剤師 岩田 真味

# わたしの健康とくすり

第320号



撮影／加藤 哲教

## 今月の内容

### ・疾患シリーズ

慢性腎臓病の薬物療法  
《連載・第4回目》

### ・ちょっとお耳を……

かくれ脱水について  
その不調もしかしたら9月病かも

2022年9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

## 慢性腎臓病の薬物療法

今回は慢性腎臓病の薬物療法についてお知らせします。

よく外来で「腎臓病を薬で治せませんか？」と聞かれます。残念ながら答えは「急性で、早期であれば治療方法はあります。しかし、慢性腎臓病は薬では治せません」。なぜなら、腎臓の構造は複雑で精巧で、いったん機能しなくなった細胞は再生できないからです。ですから薬物療法は、腎臓の機能を補う薬と、残った腎臓の組織を保護する薬があります。

## ■腎臓の機能を補う薬

## ①貧血に対する薬

骨髄を刺激して赤血球の産生を促すエリスロポエチンは腎臓で作られているので、慢性腎臓病では貧血を合併します。それに対して、赤血球造血刺激因子製剤の注射薬（皮下注射、静脈注射）を月1~2回うちます。数年前から自身のエリスロポエチン産生を促す内服薬も登場しています。



## ②血液のアルカリ化剤

腎臓は血液を弱アルカリ性に保つ役割があるので、腎機能が低下すると血液が酸性に傾きます。その際はアルカリ化剤（重曹）の内服で是正します。

## ③活性型ビタミンD

食事に含まれるビタミンDは腎臓で活性化されます。腎機能が低下し活性化できなくなるとカルシウムを吸収できなくなるので、活性型ビタミンDを内服します。

## ④リンの吸収阻害薬

腎臓からリンが捨てられなくなると、リンが体に蓄積して血管の石灰化が進んだり、骨がもろくなったりします。リンが上昇してきたら、腸からリンを吸収させない薬剤を内服します。

## ■残った腎臓の組織を保護する薬

昨年8月に慢性腎臓病の腎保護薬が日本でも承認されました。といっても新薬ではなく、もともと糖尿病で使用されていた薬です。腎臓の糸球体でろ過された原尿から、尿細管で糖とナトリウムと一緒に再吸収され、血液に戻されます。その輸送体を阻害する薬剤がSGLT阻害薬です。この薬は糖尿病合併の有る無しに関わらず、腎機能低下速度や透析導入を抑制し、さらに心不全や腎疾患に関わる死亡率も抑制します。

さらに、今年5月から、糖尿病性腎障害に対して上記薬剤と同様に、腎臓と心臓両者を保護する薬剤も承認されました。腎組織に存在するミネラルコルチコイド受容体は、腎臓の線維化、炎症に関わっており、その受容体を抑制することで、腎組織を保護します。

次回は腎代替療法についてお伝えします。

東京医科大学八王子医療センター 腎臓内科 吉川 恵子

## ちょっとお耳を……

## かくれ脱水について

脱水と聞くと夏場に大量に汗をかくことで起こると思われがちですが、脱水は1年を通して起こる可能性があります。秋は「かくれ脱水」が進行しやすい季節と言われているのをご存知ですか。酷暑の時は水分補給に気をつけますが、少しずつ涼しくなっていく秋では、汗をかいたことや喉の渴きを自覚しにくくなり、こまめな水分補給への意識が薄れてしまうためです。

## ■かくれ脱水とは

脱水症になりかけているのに本人や周囲がそれに気づかず、有効な対策がとれていない状態を「かくれ脱水」と呼びます。そのまま対策をしないと、下痢や嘔吐、発熱などの脱水を引き起こす要因が加わった際に、脱水症に進行してしまいます。

## ■かくれ脱水時には下記のような症状がでます

- ・唇や皮膚がカサカサしている
- ・頭がボーッとする
- ・のどが渇く
- ・汗を大量にかく
- ・集中力が低下する
- ・立ちくらみがる



## ■対策（予防法）

## ▶こまめに水分補給をする

- ・コップ1杯程度の白湯や水をこまめに補給する
- ・喉が渇いていなくても時間を決めて水分補給するようにすると良いでしょう
- ・カフェインやアルコールを含む飲料は利尿作用があるため水分補給にはなりません

## ▶食事から水分補給をする

- ・味噌汁やスープなどを食事に取り入れましょう
- ・水分の多い果物を間食に取り入れましょう



## ▶加湿器で部屋の湿度を管理する

- ・湿度管理することで、体の表面から奪われる水分量を減らすことができます
- ・室内は50~70%程度の湿度が良いでしょう

## ▶水分が不足しやすい起床後や入浴前後、就寝前は意識して水分を補給する

## ▶子供や高齢者には周りの人が気にかけるようにする

\* 病状や疾患により、水分や塩分、果実の摂取制限をされている方は医師の指示に従ってください。

秋はスポーツの秋、食欲の秋と言われ一般的に過ごしやすい季節です。しかし、過ごしやすい季節が故にちょっとした体調の変化に気づきづらいのです。脱水症は、進行するまでこれといった症状が出にくいのが特徴で、本格的な脱水症になる前に有効な対策をとらないと、症状は一気に重症化します。「かくれ脱水」の段階で適切な対策をとり、脱水症にならないように注意しましょう。

執筆薬剤師 椋澤 慎太郎