

## おくすり Q&A

### 特定保健用食品(トクホ)である難消化性デキストリンってなんですか？

難消化性デキストリンは、トクホの成分として多用されており、「食後の血糖値が気になる方に適する」「食後の中性脂肪が気になる方に適する」「おなかの調子を整える」などの表示で、トクホ許可品のおよそ3割に含有されています。今回は、ダイエット目的でも使用される難消化性デキストリンについてお話しします。

#### Q. 難消化性デキストリンってなに？

A. トウモロコシなどのでんぷんから作られる、**消化されにくい水溶性食物繊維**のことです。水に溶けやすく、溶液はほぼ透明で、低粘性・低甘味なため食品に添加しても、その見た目や味を変えません。加工性や安定性にも優れているため、**飲料、菓子、ゼリー、スープなどの様々な食品に利用**されています。



#### Q. 難消化性デキストリンの効果は？

##### A. ①糖の吸収スピードの遅延作用(食後血糖の上昇抑制作用)

血糖値が食後急激に上昇すると、動脈硬化などのリスクを高めたり、血管を傷つけたり、脳卒中や心筋梗塞などの発症リスクを高めると言われています。難消化性デキストリンは**糖の吸収を遅くし、血糖値の急激な上昇を防ぎます**。

##### ②脂肪の吸収スピードの遅延作用(中性脂肪・内臓脂肪・コレステロールの低減作用)

難消化性デキストリンは、脂肪を吸収されにくい形のまま安定化させる働きがあり、それによって脂肪の吸収がゆるやかになるため**食後血中中性脂肪の上昇を抑えます**。

##### ③整腸作用

一般的に食物繊維は便秘を改善することが知られており、水溶性食物繊維である難消化性デキストリンも**便秘を改善する作用**を持っています。

#### Q. 難消化性デキストリンは安全？副作用は？

A. 難消化性デキストリンは、日本では**トクホの成分として1992年に認定されてから30年以上経過**しており、その安全性が確認されています。食物繊維であるため、**大量に摂取すると下痢を起こす可能性**がありますが、食品として使用される量で**下痢を起こすことは稀**であると考えられています。

#### Q. 難消化性デキストリンはいつ飲めばいいの？

A. 難消化性デキストリンは、食後の血糖・中性脂肪の上昇を抑えるため、空腹時・食後の摂取では意味がないと言われています。そのため、**食直前から食事中に摂取するのが望ましい**です。



# わたしの健康とくすり

第352号



## 今月の内容

- 疾患シリーズ 百日咳に注意
- ちょっとお耳を…… 正しく知ろう！ 新型たばこについて
- おくすり Q & A 特定保健用食品(トクホ)である難消化性デキストリンってなんですか？

2025年5月発行

発行者 八王子薬剤センター 橘 隆二  
東京都八王子市館町 1097 電話 042-666-0931

協力 八王子薬剤師会

執筆薬剤師 小澤 倫有

## 百日咳に注意

テレビのニュースや新聞の記事などで百日咳が流行しているとご存じの方も多いと思います。新型コロナウイルスの感染対策の緩和に伴い、百日咳の患者数はコロナ禍前の水準に戻りつつあります。また最近では成人での流行がみられることや、抗菌薬が効きにくい耐性菌が出現していることなど、今後の動向に注意が必要な感染症です。

百日咳とは、主に百日咳菌に感染して発症する**急性の呼吸器感染症**です。非常に感染力が強く、**くしゃみや咳をした時に飛び散る飛沫、患者との接触**で広がります。通常7～10日間程度の潜伏期を経て、約2週間のカタル期、約2～3週間の痙咳期、約2、3週～の回復期と、無治療であれば全経過2～3か月(約100日)を要します。

カタル期	鼻水や咳など、軽いかぜのような症状が現れ、次第に咳の回数が増え、程度も激しくなる。カタル期の初期が最も感染力が強い。
痙咳期	短く激しい咳が連続して起こった後、ヒューという笛を吹く音を伴いながら苦しうに息を吸う発作性の咳を繰り返す。
回復期	激しい発作性の咳の頻度は徐々に減っていくが、軽い刺激により発作性の咳が出ることもあり、咳が治まるまで長期間かかることもある。

百日咳の治療には**マクロライド系の抗菌薬**が用いられます。早期(カタル期)に抗菌薬を服用すれば、症状の軽減と周囲への感染期間の短縮が期待できます。ただし成人では比較的軽い症状で経過することが多く、受診・診断時には抗菌薬が有用なカタル期を過ぎていたり、マクロライド系耐性菌の出現などの問題があります。

百日咳にはワクチンがあります。日本では現在、定期接種として**百日咳を含む5種混合ワクチン**が生後2か月から1歳半頃までに4回接種されます。予防接種前の生後2か月未満の乳児では、母親から受け継がれた免疫により守られます。ただしワクチンの効果は5～10年程度といわれており、現状の百日咳患者は5～15歳の子どものに多いです。そのため日本小児科学会では、小学校入学前と11～12歳時に**追加接種を推奨**しています。(八王子市では2024年より追加接種の補助が行われています。)



また妊婦自身の感染と定期予防接種前の新生児の感染を予防する目的で、**妊婦へのワクチン接種**が考慮されることもあります。百日咳の重症化を防ぎ、周囲への感染拡大を防ぐためにも、原因不明の咳が長引く時や、周囲に同じような症状の人が多い場合には、早めに医療機関を受診することが大切です。

またワクチンの**任意追加接種**に関心のある方は、医療機関に相談してみてください。

執筆薬剤師 加藤 哲教

## ちょっとお耳を……

## 正しく知ろう！ 新型たばこについて

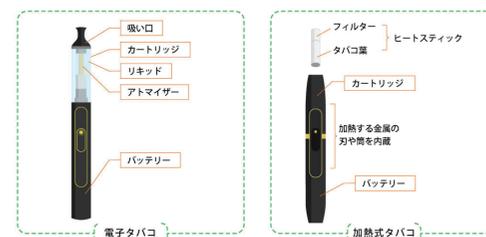
近年、受動喫煙対策の進展に伴い、電子たばこや加熱式たばこ等の「新型たばこ」が普及してきています。街では加熱式たばこ専用の喫煙所も見かけるようになってきました。喫煙者本人及び周囲への健康影響や臭いなどが紙巻たばこより少ないという期待から使い始める人が多くいますが、健康へのリスクは否定できません。

Q. 「加熱式たばこ」と「電子たばこ」って一緒じゃないんですか？

A. 加熱式たばこと電子たばこは全くの別物です。

加熱式たばこ：たばこの葉を電子機器で加熱して蒸気を生じさせ、ニコチンを吸い込む。  
例) IQOS、glo、ploom TECH (販売終了) など

電子たばこ：たばこ葉を使用せず、装置内もしくは専用カートリッジ内の液体を電気加熱し、発生するエアロゾル(霧状の粒子)を吸い込む。日本国内ではたばこ製品として販売されておらず、ニコチンを含まないものが一般的。ニコチンを含有する電子たばこについては、医薬品医療機器等法で規制され販売が許可されていない(海外ではニコチンが含まれるものもある)。



本当は怖い「新型たばこ」電子タバコと加熱式タバコの影響とは？ | 済生会

Q. 電子たばこはニコチンを含まないなら、安全ってこと？

A. 電子たばこにはホルムアルデヒドやアセトアルデヒドなどの発がん性物質が含まれるものがあります。また、ニコチンを含まないはずの電子タバコの詰替液の分析からは、ほぼ半数の製品から微量のニコチンが検出されたという研究結果もあり、知らず知らずのうちにニコチンを摂取してしまう可能性がありますので安全とは言えません。

Q. 加熱式たばこの広告に、「有害性成分が低減されている」って書いてありました。

A. 広告・宣伝では、紙巻きたばこに比べて「有害物質の〇割削減」あるいは「発がん性物質を〇割削減」などとうたうものがあります。しかしながら、削減が事実であったとしても、たばこ煙にさらされることについては安全なレベルというものがありません。また、加熱式たばこ煙の方が多い成分があったり、まだ測定や評価がなされていない成分も多いなど、電気加熱式たばこが喫煙者および受動喫煙者の健康へ悪影響を及ぼす可能性は依然として大きいと考えられています。

Q. 紙たばこから加熱式たばこへの切り替えは、禁煙への第一歩になりますか？

A. なりません。近年、自身の健康や周囲に気を遣って、新型たばこへ切り替えた結果、両方ともやめられなくなる「デュアルユーザー」が増加しています。このデュアルユーザーは、紙たばこだけの喫煙者よりも、呼吸器症状の発生リスクが倍増したという報告もあります。「新型たばこは害が少ない」という認識は間違いです。

★5月31日は「世界禁煙デー」です★

世界保健機関(WHO)は平成元年に5月31日を「世界禁煙デー」とすることを定めており、たばこの健康影響について理解と関心を深めるためのイベントやシンポジウムなどが世界各国で行われています。また、厚生労働省においても5月31日から6月6日までの1週間を「禁煙週間」として定め、禁煙指導や公共の場における受動喫煙対策などに取り組んでいます。これを機にたばこについての正しい知識を身につけ、禁煙・再禁煙に挑戦してみませんか？

執筆薬剤師 宇津木 香保