

ちょっとお耳を……② 夏に活躍するハッカ油 —医薬品にも使われる清涼成分の秘密—

ハッカ油は、ハッカ(ミント)から抽出される精油で、爽やかな香りと清涼感が特徴です。ハッカ油に含まれる主成分のメントールは、湿布などの外用剤やのど飴などの医薬品・医薬部外品に利用されているほか、メントールを配合した暑さ対策用品の一部に用いられています。皮膚や粘膜にある冷感受容体(TRPM8)を刺激することで、実際に温度が下がるわけではありませんが、冷たく感じるような清涼感を与えます。爽やかな香りで夏の暑さ対策にも利用されるハッカ油ですが、「虫よけにも役立つの？」と気になる方も多いのではないのでしょうか。



Q. ハッカ油は虫よけになるの？

A. ハッカ油には虫を寄せ付けにくくする作用(忌避作用)が知られていますが、**虫よけ効果は補助的です。**



ハッカ油に含まれる香り成分には、昆虫を寄せ付けにくくする作用が報告されています。そのため、虫よけ目的で使用されることがあります。

ただし、ハッカ油に含まれる成分は揮発しやすく、虫よけ効果が長時間持続するわけではありません。また、市販の虫よけ剤に使用されているディートやイカリジンと比べると、効果の確実性や持続性は期待できません。

ハッカ油は補助的な虫よけとして利用できますが、屋外でのレジャーやキャンプ、蚊が媒介する感染症の予防が必要な場面では、**ディートやイカリジンを有効成分とする虫よけ剤を選びましょう。**

また、ハッカ油は天然由来の成分ですが、「**天然だから安全**」とは限りません。精油は成分が濃縮されているため、原液を皮膚に使用すると刺激や皮膚トラブルを起こすことがあります。使用する際は製品の表示を確認し、**目や口などの粘膜への使用は避けましょう。**

ハッカ油は、夏を快適に過ごすための身近なアイテムです。虫よけとして利用する場合は、その特徴を理解し、必要に応じて市販の虫よけ剤と上手に使い分けましょう。



執筆薬剤師 高木 知紀

わたしの 健康とくすり

第367号



今月の内容

- ・疾患シリーズ 逆流性食道炎について
- ・ちょっとお耳を……① 夏の時期に注意！脱水とお薬の関係
- ・ちょっとお耳を……② 夏に活躍するハッカ油
—医薬品にも使われる清涼成分の秘密—

2026年8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

逆流性食道炎について

「食後に胸やけがする」「すっぱいものがのどに上がってくる」こうした症状に心当たりはありませんか？これらは、胃酸が食道へ逆流することで起こる「逆流性食道炎」の代表的なサインです。生活習慣の変化や食の欧米化、ストレスの増加などを背景に患者数が増えており、**日本人の約10人に1人**が悩んでいると言われています。今回は、逆流性食道炎の基礎知識・症状・原因・治療法について紹介します。

逆流性食道炎とは？

逆流性食道炎は、胃酸が食道へ逆流し、食道の粘膜に炎症を起こす病気です。医学的には「胃食道逆流症」という括りの中に含まれ、内視鏡検査で食道粘膜にびらんや潰瘍などの炎症所見が確認できるものを指します。

逆流性食道炎の症状

代表的な症状は**胸やけ**と**酸っぱいものが上がってくる**症状ですが、他にも**のどがつかえる感じ・声がかすれる・咳が長く続く**症状も起きることがあります。

逆流性食道炎の原因

逆流性食道炎は、**食べ過ぎや早食い、脂っこい料理を多くとる**といった**日常生活習慣が主な原因**です。食べ過ぎると胃が大きく膨らみ、早食いすることで胃に一気に負担がかかり、脂っこい料理では胃酸が増えやすくなります。その結果、胃の中から外側にかかる圧力が高まり、胃酸が食道へ逆流しやすくなるため、逆流性食道炎が起こりやすくなります。他にも、**ストレスや喫煙・飲酒、運動不足**なども胃の働きを乱し、逆流を起こしやすくなる原因とされています。



逆流性食道炎の治療

逆流性食道炎の治療では、**生活習慣の見直し**が**大事**になります。それでもよくならない場合には、医療機関で薬による治療が行われます。胃酸の量を抑える薬や、胃の動きを整えてくれる薬が処方されることがあり、症状の改善に役立ちます。

最後に

逆流性食道炎は、生活習慣を少し整えることで改善しやすい、身近な病気です。もし胸やけやのどの違和感が続くときは、早めに医療機関で相談すると安心です。必要に応じて胃内視鏡検査が行われ、ほかの病気の早期発見につながることもあります。気になる症状がある方は、今回の内容を参考に、できるところから生活を見直してみてください。

執筆薬剤師 野路 裕輝

ちょっとお耳を……①

夏の時期に注意！脱水とお薬の関係

夏は汗をたくさんかくため、体の水分が失われやすくなります。また、下痢・嘔吐・発熱があるときや、食事や水分が十分にとれないときも脱水になりやすくなります。脱水になると、**だるさや頭痛、めまい、ふらつき**などの症状が現れ、**転倒**の原因になることもあります。さらに、重症になると**意識がもうろう**としたり、**けいれん**を起こしたりすることもあります。脱水は重症になる前に気づき、早めに対応することが大切です。

●こんな症状は脱水のサインかもしれません

- ☐ 口が渇く
 - ☐ 尿の回数が減る、尿の色が濃い、めまい・立ちくらみがする
 - ☐ 体がだるい、疲れやすい
 - ☐ 皮膚を軽くつまんでも、すぐにもとに戻らないことがある
- このような症状がある場合は、早めに水分や電解質を補給し、無理をせず休息をとりましょう。



●水分補給のポイント

- ・**のどが渇く前に、こまめに飲みましょう。**例えば、起床後、食事のとき、外出前後、入浴前後、就寝前など、時間を決めて飲むと続けやすくなります。
- ・一度にたくさん飲むのではなく、**少量ずつ**補給しましょう。
- ・普段は水や麦茶などのノンカフェインのお茶がおすすめです。汗をたくさんかいたときや脱水が心配なときは、経口補水液が役立つことがあります。一方、スポーツドリンクは糖分を多く含むため、飲み過ぎには注意しましょう。

●飲んでいるお薬によっては、脱水時に注意が必要です

- 脱水になると、お薬の種類によっては体調に影響が出やすくなることがあります。次のようなお薬を服用している方は、脱水を予防し、体調の変化に注意しましょう。
- ・利尿薬
 - ▷余分な水分を尿として出し、むくみなどを改善するお薬です。尿量が増えるため、脱水に注意が必要です。
 - ・SGLT2 阻害薬（糖尿病・心不全・慢性腎臓病などに使われる薬）
 - ▷余分な糖を尿として体の外へ出すお薬です。その際に水分も一緒に失われるため、脱水に注意が必要です。
 - ・降圧薬（血圧を下げる薬）
 - ▷脱水によって血圧が下がりやすくなると、立ちくらみやふらつきが起こることがあります。



発熱や下痢、嘔吐などで食事や水分が十分にとれないときは、自己判断でお薬を中止したり続けたりせず、医師または薬剤師にご相談ください。また、心不全や腎臓病などで水分摂取量について指示を受けている方は、自己判断で水分量を増やさず、医師の指示に従いましょう。

気になる症状やお薬について不安なことがあれば、お気軽に薬剤師へご相談ください。

執筆薬剤師 鈴木 真琴