

大阪船員保険病院だより

皮膚科紹介

皮膚は体の中では最も大きな臓器器官であり、その役割は単なる防護服のようなものでは決してありません。皮膚は内臓を映す鏡のようなものといわれるように、内臓諸臓器とつながったものと考えています。当科では多くの皮膚疾患に潜む内的外的異常をできるだけ早期に発見すること（西洋医学的診断）と、これに対する根拠的と考える治療（中医学的診断治療）に取り組み、成果をあげています。以下はその主な疾患です。

・接触皮膚炎（かぶれ）・手湿疹（手あれ）

最近目は目の周囲の原因不明のかぶれが多い。多くは化粧品によるかぶれやまけ、こすり癖、ドライアイなど目の酷使によるものです。手あれは外的な刺激要因よりは冷え性、熱がり、ホルモンの異常、ストレス、睡眠不足、飲食の不摂生など内的要因の方が多い。かぶれの原因は簡単な検査（パッチテスト）で調べることができます。治療は原因を除くことと、中医学的診断に基づき漢方治療をおこない根治を目指します。



・アトピー性皮膚炎

幼少時から卵や小麦などの食物アレルギーを持ち、小～中高生頃には何でも食べられるようになり甘いものや、冷たいものを過飲、過食し、大人になるとストレスでさらに過食（グルメ）が進み難治化してぜんぜん皮膚がよくなれないといったケースや顔面が紅く腫れあがり、かゆみもあって人と接することができなくなり、不登校や引きこもりとなるケース。

当科では通学、通勤をしながらの教育目的の入院と症状悪化時に緊急避難的な短期入院をおこない、食事指導と漢方治療を中心に症状の改善、さらには根治を目指しています。

・乾癬（かんせん）

アトピーと違いかゆみはあまりありませんが、慢性化すると全身に赤みと厚い鱗屑（かさぶた）ができ、非常に難治です。早期の診断・治療が必要です。原因はストレス、アルコール・脂物・甘い物・濃厚な味の物の過飲、過食です。徹底した食事制限、指導が不可欠で、これには短期の入院加療が最も有効と考えています。特効薬はありません。免疫抑制剤は一時的に有効ですが、高価であり、副作用にも注意が必要です。当科では食事指導と外用療法を基本とし、漢方治療や紫外線を用いた光線治療（ナローバンドUVB）などをいろいろ組み合わせる無理のない治療をおこなっています。

・円形脱毛症

原因の多くはストレスと老化です。両方が重なり難治化する場合がありますが、軽症であれば原因を除ければ1年未満に治癒します。重症（全頭脱毛）では局所免疫療法、神経ブロック、近赤外線照射、紫外線照射なども積極的にを行っています。

・壮年性脱毛（若はげ）

思春期以後に主に遺伝的背景をもって出現する進行性の脱毛症です。その原因は毛根の活性型男性ホルモン（ジヒドロテストステロン）の過剰産生であり、これを阻害する内服治療薬としてプロペシア（一般名 Finasteride）が発売されています。中医学的には腎精不足（毛は腎に支配されている。過労や睡眠不足が腎精を損ないます。）で、壮年期以前では漢方薬も有効です。

・足・爪白癬（みずむし）

老化にともなって誰にでもできるものですが、最近は若年者、特に女性の患者さんが多いようです。原因のひとつはハイヒールを長時間はくことで、もうひとつはペットボトルなどの水分過剰摂取です。足のむくみがなかなか取れない方、銭湯やスポーツジムの脱衣場やロッカーなどを頻繁に利用される方は要注意です。現在、みずむしは年齢に関係なく早期に治療すれば治る病気になっています。少し怪しいなど思われたなら遠慮せず皮膚科専門医にかかれることをお勧めします。当科では難治な方には食事指導、漢方治療もおこない、より治療効果をあげています。

この他にも蕁麻疹、にきび、ヘルペス、掌蹠膿疱症、多汗症など多くの治りにくい皮膚病でお困りの方、悩まれておられる方、気軽にご相談下さい。

皮膚科外来診療担当表

平成19年10月1日現在

	月	火	水	木	金
午前	西井・村上	西井・上原	梅垣	西井・村上	西井・松井
午後	予約検査 外来手術	予約検査 外来手術		外来手術	西井（予約）

くすりと飲食物の飲み合わせ

～ 納豆食べても大丈夫？ ～

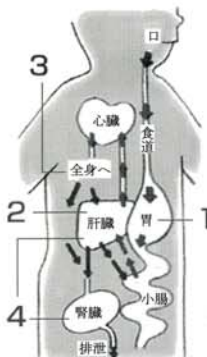
薬局主任 高松 和彦

はじめに

くすりを薬局でもらわれるとき「このくすりは食後に服用してください。」とか「食前に服用してください。」「空腹時には服用しないで下さい。」「お水で服用して下さい。」「お酒は控えて下さい。」などくすりの飲み方の指示を受けます。この指示の中にはくすりの種類により食事の影響を受ける場合も含まれます。くすりの作用が食事や他のくすりの影響を受けることを飲み合わせとか相互作用と言います。ただほとんどの場合影響は少ないと思われませんが中には影響を大きく受ける場合もあります。ここではその代表例をお示しします。

くすりが効果を発揮するには

くすりがどの様に食べ物に影響されるかお話する前に、くすりがどのようにして効果を発揮するかを飲み薬を例に取ります。



- 1：飲んだくすりは、食道を通過して胃へ入り、胃で溶かされて小腸で「吸収」される。
- 2：吸収されたくすりは、肝臓へ行き、肝臓の解毒作用によって一部が「代謝」される。
- 3：肝臓を通ったくすりは、代謝されたものもされなかったものも、全部血液に乗って心臓へ行き、大動脈から全身に送られて、からだのいろいろな部位で「作用」する。
- 4：くすりは、最終的に肝臓や腎臓を経て体外へ「排泄」される。

参考 asahi.com 「暮らしと健康コラム」 より

ほとんどのくすりはこの4段階の過程を経てくすりとして効果を発揮し排泄されて役目を終わります。

このようにくすりは体のなかに吸収されて始めて効果を発揮します。

くすりの種類によっては食事により吸収や代謝などに影響を受け、十分な効果が発揮しなかったり副作用が発現したりすることがあります。

この影響を及ぼす可能性のある薬と食べ物の組み合わせはある程度分かっています。

くすりの吸収に影響を及ぼす例

くすりの吸収に影響を及ぼす例として牛乳やお茶が有名です。

ミノマイシンなどのテトラサイクリン系抗生物質は牛乳で服用すると吸収が悪くなり効果が発揮しにくくなる事があります。また、貧血の治療で服用する鉄剤はお茶にふくまれるタンニンが吸収を阻害すると言われてきました。しかしこれは現在、鉄欠乏状態の人には通常のお茶に含まれるタンニンではほとんど影響なく吸収されることが分かっています。

骨粗しょう症のくすりの中には食事によりほとんど吸収されなくなるくすりがあります。このくすりは起床時に服用して朝食までに30分以上あける必要があります。

また、皮膚病のくすりには、脂っこい食事で吸収がよくなり過ぎて副作用が出やすくなるものもあります。

くすりの代謝(分解)に影響を及ぼす例

くすりの代謝(分解)に影響を及ぼす例としてグレープフルーツジュースが有名です。

グレープフルーツジュースに含まれるある成分がある種のくすりを分解する酵素を阻害するためくすりが分解されずくすりが効き過ぎてしまい副作用が出やすくなります。

代表例としてカルシウム拮抗剤と呼ばれる高血圧の薬や免疫抑制剤などがあります。

しかしカルシウム拮抗剤の種類や接種するグレープフルーツの量によりほとんど影響が無い場合もあります。

くすりの作用に影響及ぼす例

くすりの作用に影響及ぼす例としてお酒や納豆が有名です。

お酒は、睡眠薬などの作用を増強します。作用点が類似しているため効果が強くなります。

納豆は健康食品としては最高の食品ですが、ワーファリンと言うくすりを服用している人はたべる事は出来ません。ワーファリンは抗凝固剤といって血の塊(血栓)を作りにくくする作用があり、不整脈などの心臓病で血栓が出来やすい人に対して脳梗塞等の予防によく使われる非常によいお薬です。

しかしこのワーファリンの作用を打ち消してしまうのがビタミンK（ビタミンKは血液の凝固に関係する）です。納豆はビタミンKを多く含みまた納豆菌が腸内でビタミンKを産生するのでワーファリンを飲んでる方は作用が打ち消されるわけです。他にビタミンKを多く含む食品としてクロレラや青汁などがありますのでご注意ください。しかし、ほうれん草などの野菜にも多くのビタミンKを含むものがありますが、通常食べる量ではあまり影響を受けませんのでご安心下さい。

食品・嗜好品	医薬品	相互作用
アルコール お酒、ビール等	インスリン・ダオニール* などの糖尿病薬	血糖降下作用が強く現われることがある
	ハルシオン*などの睡眠薬 ・抗不安薬	作用が強まり、ふらつき、めまい、記憶障害などが起こることがある
煙草	テオドール*（テオフィリン） などの喘息薬	テオフィリンの代謝を亢進させ、血中濃度の低下が起こり作用が弱くなることもある
高蛋白食	ネオドパゾール*などの抗 パーキンソン氏病薬	蛋白質の消化分解によって生じたアミノ酸と競合して、レボドパの腸管での吸収を低下させ作用を弱めることがある
グレープフルーツ ジュース	アダラートL*などのカル シウム拮抗剤といわれる 高血圧治療薬	グレープフルーツ中のある種の物質が薬物代謝酵素の働きを阻害し、薬品の濃度を高め作用が増強される。それによって血圧が下がったり、ほてり、頭痛などの副作用が起こることがある
チーズなどチラミン を多く含む食物	イスコチン*（抗結核薬）	薬によりチラミンの代謝が阻害され、体内のチラミン濃度が上昇し、頭痛、腰痛、血圧上昇が起こることがある
カフェイン含有飲料 （コーヒー・緑茶・紅茶など）	テオドール*（テオフィリン） などの喘息薬	テオフィリンはカフェイン類似の中枢神経興奮作用を持つため、作用が増強され頭痛、不眠などが起こることがある
マグロなどの赤身魚	イスコチン*（抗結核薬）	魚肉中のアミノ酸であるヒスチジンが細菌によってヒスタミンに変化する。次にイソニアジドがヒスタミンの代謝を阻害し体内にヒスタミンが蓄積することで、顔面紅潮、発汗、悪心嘔吐など起こることがある
食物繊維の多い食品	ジゴキシシン（強心薬）	吸収を妨げ、作用を減弱させることがある
カルシウム・マグネシウム・アルミニウム・鉄などミネラルを多く含む食物	テトラサイクリン系抗生物質・ニューロキニン系抗菌剤	金属イオンとキレート（構造の隙間に金属イオンが結合）を形成し、吸収が阻害され、作用が減弱することがある
納豆・クロレラなどビタミンKを多く含む食品	ワーファリン*（血栓症予防・治療薬）	納豆は腸内でビタミンKを産生し、野菜類にはビタミンKが含まれる。血液凝固因子に働くビタミンKが抗凝固作用を持つワーファリンの作用を減弱させることがある

【参考図書】薬の正しい使い方 日本医師会編/飲食物・嗜好品と医薬品の相互作用 *（当院採用の商品名で示しています）

おわりに

自分がどんなくすりを飲んでいのかを知ることが大切です。

全てのくすりが食事により影響を受けるわけではありません。心配しすぎると安心してくすりを飲めなかったり偏った食事になります。また、あまり無関心だとくすりが効かなかったり、副作用が出たりする事もあります。

安心しておくすりを飲んで頂くため、少しでも心配な方は、医師、薬剤師に相談して下さい。

大阪船員保険病院の理念

理念：やさしさと安心の医療で人々につくします

基本方針：1. 患者さんの立場にたった適切な医療を提供すること

2. 地域に信頼される中核病院であること

3. 地域の医療機関との連携を推進すること

4. 病院職員は、より高度の医療を提供できるよう研鑽に努めること

5. 病院経営の効率改善を図り、健全経営に努めること



一階薬局横に飾っています。
随時作品が変わります。
見て来てください。

病院でボランティアしませんか？

大阪船員保険病院では、平成13年度からボランティア活動、昨年よりは近隣中学生の職場体験の受け入れを行っています。

活動内容は、総合案内の受け付けや受診する科への案内などです。病棟ではベッド周りの片付け・退院後ベッドの掃除・散歩・患者さまとのお話・入院受け入れ準備・配膳やお茶配りなどです。ボランティアは病棟だけでなく、栄養課・理学療法室でも実施しています。



8月には、夏休みを利用した高校生や大学生、社会人などの申し込みがあり、活動して頂きました。夏休み体験は3日～5日間と短期間でしたが、「楽しかった」「ボランティアは人のためにやるという考えだったが、自分のためにもなると気づいた」「ボランティアはいろいろな人とのコミュニケーションになる」などの感想があり、そのなかでも、患者さまからの「ありがとう」の言葉が一番うれしかったようです。



皆さまも余暇を利用したボランティア活動をして、有意義な時間を過ごしませんか？（昼食は病院で準備しています。）