

だんだんと寒さが和らぎ、桜が咲く暖かな春までもう少しですが、皆さまはいかがお過ごしでしょうか。この時期は、一年の中でも、体調を崩しやすい時期でもありますので、風邪薬を使用する機会も多くなると考えられます。その中でも、特によく使われる薬といえば、解熱鎮痛薬が挙げられると思います。昨年の新型コロナウイルスワクチンの予防接種の時には、副反応による発熱を抑えるのに利用されたので、よくご存じの方もおられるでしょう。そして、3回目の接種が始まり、解熱鎮痛薬の使用を検討される方がおられるかと思えます。辛い時に使用すると症状を楽にしてくれる頼もしい解熱鎮痛薬ですが、注意すべきこともありますので、いま一度おさらいとして、皆さまにお伝えできればと思います。

解熱鎮痛薬の歴史

現在使用されている解熱鎮痛薬の中でも、人類史において長く用いられ、最も有名なものの一つとして、アスピリンが挙げられます。この薬の元をたどると、すでに紀元前の頃から、人々はヤナギの小枝を爪楊枝のように使用すると歯痛が治まることに気付いて利用していたそうです。あるいは、同時期かそれ以前か

ら、ヤナギの木の皮や葉を煎じて服用する（物凄く苦かったそうです）と、発熱や痛みが和らぐことが知られており、当時はリウマチや痛風などの治療に用いられた（現在の治療ガイドラインとは大きく異なります）という記録もあるそうです。その後、研究が進められ、ヤナギの木から有効成分としてサリチル酸という成分が単離されたのが1838年のことです。このサリチル酸を、ドイツのバイエルン社という製薬会社

が改良してアセチルサリチル酸を合成し、1899年にアスピリンという名称で販売を開始しました。以降、このアセチルサリチル酸を元に改良が重ねられて、イブプロフェン、インドメタシン、ジクロフェナクといった現在よく使われている薬が次々と開発されました。これらはNSAID（非ステロイド性抗炎症薬）と呼ばれるカテゴリーの薬で、解熱鎮痛薬の大半を占めています。

発熱とは
感染症法によると、体温が37.5℃以上の状態を指し、38.0℃以上を高熱と定められています。原因は、風邪などの感染症によるものが多いが、他に、自己免疫疾患、悪性腫瘍、化学物質によるものや、熱中症などの体温調節異常によるものがあります。

感染症による発熱は、体内に入った細菌やウイルスにとって過酷な環境を作り出し、また白血球の活動を高めることで、病原体を排除する上で有利な状態を作り出す防御反応と考えられています。一般的な感染症では、40℃以上になることは少なく、安易に熱を下げることはかえって無防備になり、回復まで長引くか、悪化する可能性があるので避けるべきと考えられています。

体温調節と発熱の仕組み

体温は、脳の中の視床下部という場所の働きにより、一定の温度（日本人の平均は体内の中心で約36.9℃）に保たれるように調節されています。おおまかには、皮膚からの感覚に関する信号と体内の温度に関する信号を元に、この視床下部が暑い・寒いと判断して、主に交感神経

と体性運動神経を通じて全身に指令を送って調節しています。

例えば、視床下部が寒いと判断すると、交感神経を働かせて、汗を止めて、体の表面の血管を収縮させて熱が逃げるのを防ぎ、全身に分布している褐色脂肪細胞という熱を作る細胞の代謝を促進して熱の発生量を増やして、体温を上昇させようとなります。また、体性運動神経により、筋肉を震わせて熱の発生を促し、さらに体温を上昇させようとしています。寒気として、不快な寒さと感じることで、衣服を増やしたり毛布にくるまったりして保温することも促します。

風邪でウイルスや細菌に感染したり、ワクチンのようなウイルスに似た異物が体内に侵入したりすると、血液中の白血球の一部が反応して、サイトカインという物質を出します。このサイトカインが血流により脳に到達すると、脳が体の異常を感じします。すると、こんどは脳でプロスタグランジンE2という情報伝達物質が作られて増えていくと、視床下部が体温を上昇させて身を守る必要と判断して、先ほど述べたような指令を全身に送ることで発熱が起きます。寒気を感じた後に、体が震えて、熱が出てきて節々が痛くなり、だるさが強まるといった経過になるかと思えます。いったん体

2 保信 国通

大竹市薬剤師会

神田 龍明さん

問い合わせ 保健医療課 ☎592141

医師会、薬剤師会の先生方からの、健康よろず話を、2回にわたって紹介します。

今回は薬剤師会の神田龍明さんに伺いました。

温が38℃付近に上昇することで白血球の活動が高まり、免疫が強化されます。

気温が高い時に発汗が続いて脱水となると、これ以上汗が出せなくなると体温の冷却が追いつかなくなり、高熱となることがあります。これを熱中症といい、体温の調節が破綻した状態で、感染症などとは異なる仕組みで体温が上昇します。41℃以上になると、臓器が異常をきたして機能不全に陥る可能性が高くなるので、この場合は水などで、首や脇の下、太ももの内側など太い血管を優先的に冷やし、水分・ミネラルを補給させるなど、早急な処置が必要です。意識を失いかけているなど、急を要する場合は救急車で受診するようにしましょう。

解熱の仕組み

解熱鎮痛薬は、消化管で吸収されると血液の流れに乗って脳に到達します。脳にあるシクロオキシゲナーゼという酵素の働きを薬の成分が邪魔するので、プロスタグランジンE2が作られなくなり量が減ります。すると、視床下部は体温の上昇は必要ないと判断して、脳から体温を上昇させる指令が出ないようになりま

このように、解熱鎮痛薬は脳に作用することで全身の体温調節を通じて解熱する仕組みとなっています。

このことから、免疫の働きを直接、強く阻害する薬ではないので、ワクチンの効果を無効にするとは考えにくいです。また、熱中症による体温の上昇は、全身の体温調節がうまくいかなくなっており、効果が得られませんので使用しないでください。

併用・飲み合わせについて
市販の感冒薬には解熱鎮痛薬が含まれていることが多く、他に常用している頭痛・生理痛薬や、整形外科領域の肩や腰、膝など関節痛や筋肉痛などの痛み止めと同時に服用すると、似たような成分を重ねて服用することになるので一緒に服用しないように注意が必要です。先に述べたように、ワクチンの副反応による発熱には用いて大丈夫です。

その他、持病の薬との飲み合わせが気になる、薬について気になるとがあるといった場合は、ぜひお気軽に近くの薬局に相談してください。

注意点

感染症による発熱は体の防御反応なので、消耗してしんどくなるほど

でなければ、基本的には、38℃付近まで体温が上昇して免疫がしっかり働き始めるまでは解熱鎮痛薬の使用を待っていただくようにしてください。

受診前の、まだ原因がはっきりわかっていない小児の発熱に、解熱鎮痛薬を使用すると、インフルエンザ脳症やライ症候群といった重篤な疾患の原因になることがありますので、安易に使用しないようにしましょう。小児の一時的な発熱はよくみられるので、すぐに手持ちの解熱薬を使用せず、ぐったりして辛そうだったり、発熱が2～3日持続したりする場合は、小児科を受診するようにしてください。

解熱鎮痛薬を服用すると風邪の症状は軽くなりますが、細菌やウイルスをやっつける効果はないので、この薬だけでは根本治療にはなりません。また、ほとんどの市販の総合感冒薬は、しんどい症状を和らげて消耗を防ぐことが目的の薬となっています。そのため、市販薬を飲まないで風邪の症状が3日以上続く、または症状の進行が早くてしんどくなりそうなら近隣の医療機関を受診するようにしてください。その際、電話で先に症状を伝えて相談するようにしてください。



悩んでいる方ご本人や、ご家族など、周りの方の相談に専門の医師が応じます。

心の健康相談 (精神保健福祉相談)

相談無料
秘密厳守

とき・ところ 3月4日(金) 西部保健所 14時～16時

申し込み 県西部保健所 ☎0829-32-1181 ※予約制(2日前までに)

気分が
ゆううつ

酒・薬物依存
の問題
認知症

ひきこもり

眠れない

人とうまく
付き合えない

対人関係・
職場等での
ストレス



こころの健康電話相談 ※個人情報は厳守されます

名 称	電話番号	備 考
広島いのちの電話	082-221-4343	24時間 年中無休
こころの電話 (こころの健康づくり。 こころの悩み、うつ病、 精神疾患などに関する 相談)	082-892-9090	月・水・金 9時～12時、13時～16時30分 (祝日および12月29日～ 1月3日を除く) ※医師による電話相談は、 毎月第2、第4金曜日

アカウント名	QRコード	利用できる人	相談できる時間
こころの ライン相談 @広島県		39歳までの方で、 こころの悩みを相 談したい方	火・木・日曜日 (祝日を含む) 17時～21時
広島県こころの 悩み相談 【コロナ関連】		新型コロナウイルス感染症に関連し て、こころの悩み を相談したい方	水・土曜日 (祝日を含む) 17時～21時

※広島県内に居住、通勤・通学されている方が対象で、利用にあたっては、あらかじめLINEアプリで友だち登録が必要です。新型コロナウイルス感染症に関連して、こころの悩みを相談できる専用の相談窓口もあります。

あなたにできる 自殺予防のための行動

- ①気づく 家族や仲間の変化に気づいて、「眠れている?」「どうしたの?」など声をかけましょう。
- ②傾聴する 本人の気持ちを尊重して耳を傾けます。「大変だったね」などの言葉をかけましょう。
- ③つなぐ 早めに専門機関に相談するよう促します。相談を受けた側も協力者と連携しましょう。

- ④見守る 自然な雰囲気の中で声をかけ、優しく寄り添いながら、あせらず温かく見守りましょう。

お気軽に相談してください

悩みを抱えきれないと感じたら、ためらわずに専門家に相談しましょう。悩みの原因はさまざまです。深刻なケースは個人の力で解決することが難しく、適切なサポートが必要です。



◆相談窓口(電話・SNS)などは、厚生労働省のサイト「まもろうよこころ」をご覧ください。

◆市では、保健師が相談を受けています。また、市ホームページ「こころの健康」として相談窓口などを掲載しています。

保健医療課 ☎59-2140
(平日8時30分～17時15分 年末年始を除く)

令和2年度の全国の自殺者数は、11年ぶりに増加しました。広島県でも依然として年間400人以上の尊い命が失われています。

特に3月は、就職や転勤、転居など生活環境が大きく変わる時期であり、自殺者が多い傾向があります。

また、新型コロナウイルス感染症による影響は、健康面にとどまらず、就労環境の変化や生活面での不安などによる心身の不調など、あらゆる

声かけで救われることも

気づいたときは、お互いにひと声かけてみませんか。「あなたのことを心配している」という気持ちを伝えることで救われる人がいます。悩みを打ち明けられたときには、本人が安心して話せる雰囲気、話を聞くことが自殺の予防につながります。

違和感に気づいたら、声をかけてみる。

心配する気持ちを、ただ伝える。それが、いのちを支える「ゲートキーパー」はじめてのこと。

相談窓口や自殺対策の取り組みについて紹介しています。 まもろうよこころ 検索

3月は「自殺対策強化月間」

問い合わせ 保健医療課 ☎59-2140

- こころのサインをチェック
- ☐ よく眠れない
 - ☐ 食欲がない
 - ☐ 体調不良が続く
 - ☐ 集中力がなくなる
 - ☐ 表情が暗くぼんやりしている
 - ☐ 意欲や興味が減退する
 - ☐ 遅刻・欠勤が続く
 - ☐ 周囲との交流を避ける
 - ☐ 飲酒量が増える など

こころの疲れは身体面精神面、行動面の変化となって現れます。普段とは違う次のような変化がある場合は、こころのサインかもしれません。

乳製品を使った簡単おやつ ホットミルクケーキ

材料【4人分】
エネルギー：94kcal/1人
卵………1個
牛乳………350ml
砂糖………大さじ2
ココア…大さじ1

《作り方》

- ①卵をよく溶きほぐし、鍋に入れ、砂糖・ココアの順に加えてよく混ぜる。
- ②牛乳を少しずつ加えてなじませ、中火にかけながら、とろりとするまで火を通します。

体が温まるドリンクです
ぜひ一度お試しください



大竹高校で「自然に健康になれる食環境づくり」として、生活習慣病予防となる食事のとり方についての説明をし、テキストを配布しました。



市の特産品「あたたハマチtoレモン」と「キクイモ」を使ったレシピを掲載しました。



生涯学習課講座で、小学生の皆さんとクリスマス料理の調理実習を行いました。

「JAさいきちゅうおう」 レシピ掲載

らんらんカレッジ ウィンタースクール

私たち食生活改善推進員(通称「食推さん」)は、私たちの健康は私たちの手で、活改善の推進役として、現在33人が活動しています。

令和3年度の主な活動として、若者世代に向けた健康講座(大竹高校生徒を対象としたミニ講座)や「らんらんカレッジウィンタースクール」

(小学生を対象とした生涯学習課の講座で調理実習)、「JAさいきちゅうおう」(情報誌)へのレシピ掲載、伝達講習会などを実施しました。

また、研修会に参加し、資質向上や交流を行っています。

※現在は新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、中止や変更になっている活動があります。



食推さんになるには?

市が開催する「食生活改善推進員養成教室」を受講し、修了後、市長の委嘱を受けて活動します。養成講座を開催する際は、市広報や市ホームページでお知らせしますので、ぜひ参加してください。

食生活改善推進員は 食で健康づくりのお手伝い

問い合わせ 保健医療課 ☎59-2140