

4. 注意すべきOTC薬

OTC薬とは、薬局やドラッグストアで処方箋なしで買える薬です。軟膏や湿布、かぜ薬や頭痛薬などがあります。

1) 咳止め（コデイン類）

コデイン、ジヒドロコデインなど家庭麻薬またはオピオイドと呼ばれる物質が咳止めに含まれています。これらは、呼吸を司る神経を抑制する働きで咳を鎮めますが、同時に中枢神経も鎮め、これらがハイな気分を起こしたり幸せな気持ちにします。しかし適量を超えて摂取すると意識障害、縮瞳、呼吸停止など麻薬中毒と同じ症状が出ます。なお、オピオイドには拮抗薬があり、急性中毒時には有効です。

2) カゼ薬（エフェドリン）

カゼ薬には眠気がでる抗ヒスタミン剤が

入っており、この眠気を解消するためにエフェドリン、メチルエフェドリンなどが併用されています。これらはカフェインと同様に交感神経興奮作用があり、気管支拡張など呼吸状況を改善させますが、覚醒剤のアμφエタミンに近く中枢神経興奮作用を併せ持ちます。このため、血圧を上げ、頻脈、不整脈を生じ、動悸の原因となります。また、過量になると、高体温や発汗、興奮状態や不穏状態を起こし、他人を攻撃することも出てきます。カゼ薬で自殺することは難しいですが、これらの症状が出てきます。

3) ブロムバレリン（ウツ）

睡眠薬・精神安定剤で、過量で呼吸抑制・停止、血圧低下が起こります。

編集後記

コロナ禍が収束しました。鎌倉の街もすごい賑わいです。今しがた駅周辺を通ったところ、どこもかしこもランチ難民らしい観光客で溢れていました。観光を含め、いままでできなかったことを皆、いっぺんに始めたので、これまで仕事が少なく人員調整をしていたところに大きな負担がかかっているようです。自分も個人的な問題を手抜きしたり後回しにしてきたことが多々あり、現在その宿題に追われています。ホイールの破損や不具合で走行不能となっていた2台の自転車も、新しいホイールを手に入れ使用可能となりました。ただ、ハンドルに巻くテープが劣化し、握るとポロポロ崩れてくるため、巻きかえが不可欠です。よく見ると、チェーンやワイヤー類もだいたい錆びており、多くのパーツの交換が必要になりそうです。物を長く大切に使うためには、何はさておきメンテが必要です。しばらくメンテをしていなかった自分の身体も、夏前に一度チェックをする予定です。

GW明けの不安定な気候のため、久しぶりに体調を崩しました。気温差が大きかったのか、低気圧に見舞われたのか鼻がつまり、気がづくと鼻の奥が痛くなって黄色い鼻や痰が出るようになりました。鼻炎崩れなので、鼻炎の薬に加え黄色い鼻を解消する抗生物質や痰切りを飲み、この欄を書く頃になんとか落ち着いてきました。コロナになってからは、疲労は溜まりがちだったものの体調を崩したことはなく、すわっと思いましたが感染症以外のかぜの典型パターンを踏襲していました。いわゆるこじれたカゼをおさらいした気分です。



山口内科

(診療時間)

| | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|--------------|---|---|---|---|---|--------|
| AM8:30-12:00 | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | 8:30- |
| PM3:00-7:00 | ○ | ○ | × | ○ | ○ | 2:00まで |

(休診日) 日曜、祝日、水曜午後

(代診のお知らせ) 毎第2、第4木曜日の午後

<http://www.yamaguchi-naika.com>

〒247-0056

鎌倉市大船3-1-7

レガート大船201 (移転先)

(JR駅徒歩5分、大船行政センター前)

電話 0467-47-1312

発熱・せき 0467-47-1314

すこやか生活

編集 山口 泰

第24巻第12号

発行日令和5年5月25日



目次:

ページ

| | |
|---------------|---|
| 中毒とは | 1 |
| 吸入で起こる中毒 | 2 |
| 口から入る毒 | 3 |
| 睡眠薬中毒・カフェイン中毒 | 3 |
| 注意すべきOTC薬 | 4 |
| 編集後記 | 4 |

1. 中毒とは

中毒とは、「毒に中(あた)たる」と書き、毒をもつ物質が体に許容量を超えて取り込まれ、体の機能が十分果たせなくなることです。具体的には、有害物質を飲み込んだり吸い込んだりすることや、これらが皮膚や眼、口や鼻などの粘膜に接触したときに生じる諸症状です。以前は、アルコール中毒、覚醒剤中毒などのようにある物質に依存することも中毒と呼ばれていましたが、現在こちらは、アルコール依存症、覚醒剤依存症など依存症 (addict)として区別されています。ここでもこれらは中毒に含めないで、取り扱い

ます。中毒を起こす可能性のある物質は様々です。食べ物や薬のように口から入るもの、空气中に浮遊し呼吸で吸い込み気管支から肺へ入り込み粘膜や肺胞に障害を起こすもの、血液中に入り込み全身に問題を起こすもの、皮膚に付着し、そこで問題を起こしたり、皮膚から取り込まれ血液中に入り全身に障害を起こすものもあります。

毒性も様々で、何もしなくてもすぐに自然に回復してしまうものから、ガッチリ解毒処

置を行い、医療的なサポートをしなければ命を落とすものなど、同じ中毒でも様々です。加えて、細菌やウイルスなどが原因となり、食べ物が原因で起こる食中毒と呼ばれるものもあります。こちらは広い意味で中毒に含まれることもありますが、一般的には中毒から外れます。

中毒を起こす物質には、様々なガス、化学物質、ビタミン類、食品、キノコ類、植物の毒、動物の毒、処方薬や市販薬、違法薬物などがあります。当たり前食品、普段の食品にも油断できないものが潜んでいます。多くのものは注意すれば防げるものばかりです。事故や火事など不測の事態で起こるものも有り、気が動転して落ちて穴にはまることもあります。また、自殺目的などでこれらを使用し事故となるケースもあります。日常のありきたりの家事活動の中で起こる場合もあります。今回は身近に潜んでいる様々な危険について紹介します。避けられるものは、回避していきましょう。

2. 吸入で起こる中毒

体への物質の入り口は、①口から胃腸へ、②鼻から気管支・肺へ、そして③皮膚から周囲・血管内への3つに大別されます。ここでは、②で起こる主な中毒について整理します。

鼻または口から吸入された物質は一部、入り口近くの粘膜に付着し、多くは、気管支から肺へ進みます。途中の粘膜にも付着しますが、行き止まりの肺胞には多くの毛細血管が分布しており、そこで吸収され全身に運ばれます。中毒はこれらの経路のあちこちで問題が起こります。

1) 一酸化炭素中毒(CO中毒)

CO中毒は、有機物の不完全燃焼で発生し、そのガスは無色、無味、無臭なので発生していることがわからず、年間2,000人ほどが死亡しています。COは酸素(O₂)と比べ、赤血球のヘモグロビン(Hb)と結合しやすく、しかも離れにくいので、いったん血液中に入るとすぐHbと結合し、O₂との結合をじゃまします。すると、せっかく吸った酸素を全身に運ぶことができなくなるので、酸素を吸っているはずなのに酸素欠乏に陥り、危険な状態になります。CO中毒は火災や労働災害、換気不十分な場所でストーブ燃焼、自殺などでおこります。

症状) 初期は頭痛、倦怠感、吐き気などでおこり、判断力の低下、失神、意識消失へと進みます。快復後数日から数週間後に、精神・神経症状を起こすこともあります。予防は燃焼時は定期的な換気をする事、初期症状が出た時にCO中毒を疑うことです。そして、少しでもその疑いがあれば、窓を開けて換気をするか、その場から出ることです。

2) 塩素ガス

塩素ガスは、刺激臭のある黄緑色の気体です。空気の主な成分窒素N₂と比べ塩

素Cl₂は2.5倍ほど重く、倒れてしまうと床近くに貯まった塩素を吸ってしまいます。塩素は、トイレや風呂など密閉空間の掃除で使うカビ取りの塩素系洗浄剤と、排水溝の清掃で使う酸性洗浄剤が混ざると発生します。塩素は、目、鼻、気管、気管支、そして肺などの粘膜障害に炎症を起こし様々な局所症状を発生させます。具体的には、目やのど、胸(気管)の痛み、涙、鼻汁、声がれ、粘膜の腫れからくる窒息、ぜんそく、呼吸困難などの症状が起こります。

対策) 塩素系の洗浄剤を使った後は、においがしなくなるまで換気をしたり水をよく流すこと、おかしいと思ったら窓をあけ、その場から出ることです。

3) 次亜塩素酸中毒

コロナ禍が起こってか、消毒用アルコールと同様にウイルスの消毒効果が高いと言うことで、様々な場面で次亜塩素酸が消毒剤として使われました。また、スプレーにして空間の消毒をするなど、有り得もしないことを唱った商品もでて、これを吸って体調を崩すひとが続出しました。元々次亜鉛素酸は物品の消毒に使うもので生体には向きません。次亜塩素酸やその塩は水に溶けるとカルキ臭という特有なにおいを発します。これはプールなどで臭うさらし粉の臭いです。次亜塩素酸は、強アルカリなので、タンパク質を溶かします。口、のど、食道に入ると粘膜細胞を溶かし障害を起こします。目では角膜、結膜を傷めます。肺へ吸入すると肺内で化学性の肺炎を生じます。また、胃内で胃酸(塩酸)と出会うと塩素ガスを発生させ、塩素ガス中毒になる場合もあります。

3. 口からはいる毒

1) 毒キノコ

見かけないキノコを山で採って食べて起こります。お店で売っているもの以外食べなければ良いので、くれぐれも自重ください。ここでは列挙します。

テングダケ・クサウラベニダケなど

嘔吐・下痢などの消化器症状が30分～2時間以内に起こります。

テングダケ・ドクササコ???

食後早いと10分から3時間以内に、しびれや痛みなどの異常知覚、縮瞳、めまい、発汗などの症状がでます。上記の消化器症状が出る場合もあります。

ドクツルタケ

食後、消化器症状で始まり、一時良くなった後に、黄疸が出るなど肝不全から、多臓器不全に進み、死に至ります。毒キノコによる死亡の9割がこのパターンです。

キノコの本は世間にあふれていますが生半可な知識で採取したものを食べてはいけません。

2) フグ中毒

ほとんどのフグの仲間はテトロドトキシンという神経毒を持ち、これを摂ると30分くらいで口唇、舌、手足のびりびり

感やしびれが出て、これが進むとともに全身の筋肉が弛緩し力が入らなくなります。立てないどころか息する筋肉がやられると、呼吸停止で命を落とします。このため、フグ毒が疑われる場合は、食後半日くらいはいつでも人工呼吸器で呼吸をアシストできる体制で臨まなければなりません。一般的に、卵巣、肝臓などに毒素が多く含まれていますが、調理の過程でこれらの成分が可食部位に付着することもあるので、資格を持たない人が調理して食べることは厳禁です。なおフグ毒は、加熱しても解毒できません。

3) タバコ

大人は食べませんが、お子さんは間違えて食べてしまう例があります。その8割が1歳未満の赤ちゃんです。問題になるのはニコチンですが、燃やすと焼却され灰には残りません。このため、吸い殻も灰だけなら問題はありませぬ。タバコはまずくたくさん食べられないので、致死量は0.5～1.0mg/kg以上ですが、一般的な誤摂取では問題になりません。このため、仮にお子さんが1本2本食べても大丈夫です。

睡眠薬中毒、カフェイン中毒

ベンゾジアゼピン系 (BZ) 睡眠薬中毒:

トリアゾラム、ゾルピデムその他、このタイプの睡眠薬は古くから使われており精神科でなくても普通に処方されています。近年は依存が起こるとのことで、医師の処方も減りつつありますが、相変わらず睡眠薬の中心として使われています。ベンゾジアゼピンは呼吸の抑制が起こるので、まとめて数十錠飲んで自殺を試みる方を時々見かけますが、ほとんどの場合、失敗します。それは、BZに対しては、フルマゼニルという拮抗剤があり、それを注射すると、数分でその作用が消されるからです。実際にかかりつけの患者さんがこの事故を起こした際に、往診で注射をして救急車が到着するまで頑張ったケースがありますが、1-2

分でぼんやりと呼びかけに答える程度に回復しました。なお、BZは心臓を含めた興奮を抑えているので、それに拮抗する薬は不整脈やけいれんを誘発することがあります。

カフェイン中毒

カフェインはコーヒーなどのほかに、眠気防止剤やガム、ビタミン系のドリンク剤など含まれ、近年ではエナジードリンク(レッドブルなど)に多量に含まれており、コンビニなどで簡単に手に入ります。基本的に軽症で吐き気、腹痛、頭痛、不穏、興奮状態、手の震え、動悸、不整脈、高体温などを経て死亡することも。アルコールを同時に飲むと酔いもマスクされて危険です。