

「薬だつ情報」

この「薬だつ情報」は、平成16年4月から毎月最終土曜日に、平成17年5月から平成18年3月までは毎月最終金曜日に、高知新聞の“健康・医療“のページに高知県薬剤師会の提供で掲載させていただいたものです。

掲載時点から相当の年月が過ぎたこと、掲載時期に合わせた内容もあること及び新聞掲載に当たっては紙面の都合で900字程度でまとめていることなどから、今回内容を見直し、一部加筆し、類似したテーマをまとめるなどの修正をしています。

(令和元年6月)

*表題をクリックすると該当の場所にリンクします。

1	おくすりは薬局で相談を	19	グレープフルーツに注意
2	かかりつけ薬剤師・薬局	20	薬とアルコールの相性
3	薬剤師との付き合い方	21	薬とカフェインの相性
4	薬剤師の“出前”とは？	22	たばこは薬にも影響
5	「お薬手帳」の効用	23	禁煙治療にも保険適用
6	処方薬は”オンリーユー	24	漢方薬は”証“が大切
7	後発医薬品採用 相談を	25	漢方薬 のむ時間は？
8	薬の安全な保管法は？	26	漢方薬にも副作用
9	薬をのみやすくする	27	民間薬 どう利用？
10	子どもにのませるには	28	薬草茶で健康維持
11	子どもと解熱薬	29	水虫治療は清・乾・根
12	降圧剤との付き合い方	30	健康食品 機能に注意を
13	胃腸薬の賢い選び方	31	トクホ 薬との併用注意
14	風邪薬の賢い選び方	32	不足分を栄養機能食品で
15	高齢者に多い副作用	33	骨粗しょう症対策あれこれ
16	妊娠中の服用は注意を	34	花粉症対策あれこれ
17	授乳中の薬の使用は？	35	紫外線対策はOK？
18	牛乳との相性善し悪し	36	早起きが早寝促進！

1 おくすりは薬局で相談を

病院へ行くほどではないが胃の調子が悪いときなど、街の薬局やドラッグストアなどで薬を購入したり、最近では、病院などで処方せんをもらい、保険薬局で調剤してもらっている方も多いと思います。

その際、何を目安に薬局などを選んでいるのでしょうか。

家の近くで以前から良く知っているからとか、かかった病院の近くにあったからとか、折り込み広告などを見て安そうだからなど、選ぶ目安は様々でしょう。

薬は、私達の病気を治してくれる大変役に立つものですが、適切な飲み方や飲む量（用法用量と言います。）を守らないと、効かなかつたり、副作用が出て病気を治すはずが別の病気に

なったりすることもあります。

また、薬の中には相互作用（飲み合わせ）と言って、例えば気管支喘息薬（テオフィリン）と一部の胃腸薬を一緒にのむと効き目が強く出過ぎたり、ある種の抗菌剤と胃酸を中和する薬を一緒に飲むと効果が少なくなるような場合もあります。さらに、薬によっては、牛乳やグレープフルーツなどの飲食物と一緒に飲むとよくない場合もあります。したがって、薬を買ったり、処方せんで調剤してもらう時は、どのような症状なのかを薬剤師によく話し、分からないことは遠慮せずよく聞いて納得した上で正しく使って戴くことが、薬をより安全で効果的に服用する上で非常に重要なことです。

お客さんの相談をよく聴き、適切な答えやアドバイスをしてもらえるような”かかりつけの”薬局や薬剤師を見つけておきましょう。そうすれば、薬のことだけでなく健康食品についての相談や介護関連機関の問い合わせ、介護用品についての相談もでき、さらに健康に関する色々な情報を得ることも出来ます。

薬局を選ぶ際の目安の一つとして、高知県の認定を受けた「高知家健康づくり支援薬局」や「健康サポート薬局」の表示のある薬局を選んでみるのも一つの方法です。

「高知家健康づくり支援薬局」は“高知県医事薬務課のホームページ”から、「健康サポート薬局」は“こうち医療ネット“ホームページで「薬局をさがす」で検索できます。

戻る

2 かかりつけ薬剤師・薬局とは？

「かかりつけ薬剤師」とは、薬による治療のこと、健康や介護に関することなどに豊富な知識と経験を持ち、患者さんや生活者のニーズに沿った相談に応じることができる薬剤師のことをいいます。かかりつけ薬剤師は、皆さんご自身が選択するものです。ここでは、かかりつけ薬剤師の機能と利用するメリット、具体的な活用方法についてご紹介します。

かかりつけ薬剤師を持つメリット（かかりつけ薬剤師の3つの機能）

かかりつけ薬剤師・薬局には、大きく3つの特徴的な機能があります。それぞれの機能と活用メリットをご紹介します。

①薬の専門家が身近にいるから安全・安心に薬を使用できる

ひとりの薬剤師がひとりの患者さんの服薬状況を一カ所の薬局でまとめて管理し、かつ、それを継続して行う機能

薬を安全・安心に使用していただくため、処方薬や市販薬など、あなたが使用している薬の情報を一カ所でまとめて把握し、薬の重複や飲み合わせのほか、薬が効いているか、副作用がないかなどを継続的に確認します。

複数のお薬手帳をお持ちの方には、1冊に集約していただくよう、提案します。

薬局が開いていない時間にも薬の相談ができ、在宅医療もサポートしてもらえる

②24時間対応を行ったり、患者さんの自宅にお伺いし在宅医療を行う機能

休日や夜間など薬局の開局時間外も、電話で薬の使い方や副作用等、お薬に関する相談に応じています。また、必要に応じて夜間や休日も、処方せんに基づいてお薬をお渡しします。外出が難しい高齢者などの患者さんのお家に伺い、お薬のご説明をしたり、残薬（手元に残っている薬）の確認も行います。

③処方医や医療機関と連携する機能

処方内容を確認し、必要に応じて医師への問い合わせや提案を行います。患者さんに薬を渡した後も患者さんの状態を見守り、その様子を処方医にフィードバックしたり、残薬の確認を行います。お薬だけでなく、広く健康に関する相談にも応じ、場合によっては医療機関への受診もお勧めすることもあります。また、地域の医療機関とも連携し、チームで患者さんを支えられる関係を日ごろからつくっています。

まず、かかりつけ薬局を決めよう！

薬局は、薬や健康のことを何でも相談できるパートナー

普段から何でも相談できる「かかりつけ薬局」をお持ちですか？

顔なじみの薬剤師がいる「かかりつけ薬局」を一つ決めておくことを、おすすめします。

皆さんが使用する薬を一つの薬局でまとめて管理すると、複数の医療機関から同じ薬が処方されていることに気づいたり、相互作用（※）が起きるのを防ぐことができます。

また、薬局では、処方せんによる調剤のみならず、市販薬や健康食品の取り扱い、介護関連商品の相談なども行っています。たとえば、かぜのひきはじめや発熱したときに、薬剤師が症状に合わせて適切な市販薬を選ぶお手伝いをしたり、医療機関への受診をおすすめすることもあります。

介護の不安や心配ごとも、薬剤師がお話しを伺い、薬と健康に関する幅広い知識をもとに解決策を提案します。

複数の薬局に行くのではなく、いつでも気軽に相談できる「かかりつけ薬局」を一つ、決める。そのためにぜひ一歩、行動を起こしてみてください！

次に、かかりつけ薬剤師を探そう！

一人の薬剤師があなたの薬の情報などを把握し、治療をサポート

複数の医療機関から色々な作用をもった薬が処方され、服用している場合、薬の飲み合わせに気をつける必要があります。同じような薬が重なって処方されていたり、効き目が弱くなる薬同士が処方されていると、副作用のリスクが高まったり、期待される効果があらわれないことがあるためです。市販薬や、健康食品等との飲み合わせにも、注意が必要な場合があります。

こんな心配ごとも、ふだんから薬や健康のことを気軽に相談できる薬剤師がいれば安心です。かかりつけ薬剤師は、皆さんがこれまでに使用してきた薬のこと、現在お使いの薬や健康食品のことなどを把握して、薬による治療がより効果的なものになるようお手伝いします。

「かかりつけ薬剤師ってどうやって探すの？」と思ったら、たとえば、薬が必要になって薬局を訪ねたとき、対応してくれた薬剤師と顔見知りになって色々質問してみたり、薬の相談会などを行っている薬局があれば参加して、かかりつけ薬剤師を探してみるのもひとつの方法です。

戻る

3 かかりつけ薬剤師との付き合い方

みなさんは、病院や診療所でもらった「処方せん」を持っていく”かかりつけ薬局”をお持ちですか？

薬局では、処方された薬の内容だけでなく、体質やアレルギー歴、副作用の有無などをお聞きして記録し、「薬歴」として保管しています。この薬歴に基づいて、以前に処方された薬の状況などと比較しながら処方せんをチェックしているのです。

特に、複数の医療機関で治療を受けている方の場合、一つの決まった薬局（かかりつけ薬局）

に処方せんを持っていくと、薬歴によってそれぞれの医療機関で出された処方について、「似た作用を持つ薬が重複していないか」、「のみ合わせの悪い薬が処方されていないか」などを十分チェックします。もしも薬が重複していたり、のみ合わせが悪い場合は、処方せんを出された医師に相談し、その指示を受けて調剤します。

このように、自宅の近くや行きやすいところで信頼できる”かかりつけ薬局”を決めておくと、薬をより安全で効果的にのむことができます。

さらに、この”かかりつけ薬局”の中で、話しやすく自分と相性のよい薬剤師を見つけ、自分の”かかりつけ薬剤師”にすると、薬についての質問や相談だけでなく、健康に関する相談なども気軽にできるようになるのではないのでしょうか。

例えば、市販薬を買うときも、この”かかりつけ薬剤師”に相談し、副作用や医療機関でもらった薬とののみ合わせなどについてもチェックしてもらうことができます。ほかにも、「こんな症状があるが、病院などで診てもらった方がよいのか」「何科を受診すればよいのか」といった相談をしたり、健康食品やサプリメントを選ぶ際のアドバイスなどもしてもらえます。

また、介護サービスについての相談や介護用品の使い方などのアドバイスを受けることもできます。

薬局や薬剤師とうまくコミュニケーションを取って、日頃の健康管理にお役立てください。

[戻る](#)

4 薬剤師の”出前”とは？

薬剤師が携わる在宅業務について取り上げます。

私たち人間は、加齢による身体機能の低下や予期せぬ病気や事故などで入院したり、自宅で治療することが必要になってくる場合があります。そのような時は、ほとんどの場合、何らかのお薬をのみながら日常生活を送ることを余儀なくされます。

薬剤師や看護師、介護士さんが身の回りの世話をしてくれ、お薬をのまなければならない時間になると準備してくれる病院や診療所、特別養護老人ホームなどでは、自分自身で薬のみ方・保管方法・起こりうる副作用など覚えていなくても、比較的安全に薬をのんで、治療を受けることができます。

しかし、自宅で治療しなければならない場合はどうでしょうか。在宅で治療されている患者さんから、「もらった薬がたくさんあるけど・・・いつのむんだったかなあ？食後、いや食前？一日何回だったかなあ？なんて迷って、のみ方が分からなくなることがしばしばある」という声をよく耳にします。それが一人暮らしのお年寄りの方であればなおさらでしょう。

そのような場合に、主治医の指示を受けた薬剤師が患者さんのお宅を定期的に訪問し、薬の管理、のみ方、安全にのむためのアドバイス、日常生活における注意点などを説明したり、オムツなど介護用品に関する相談を受ける制度があります。

在宅医療に取り組んでいる薬局が増えていきますので、是非ご相談ください。

「こうち医療ネット」のホームページで「薬局をさがす」検索すれば、在宅医療に対応している薬局を探ることができます。

医療環境の変化に伴い、今後このような需要が益々増えることが予想されます。今のところ全ての薬局や薬剤師が対応できているわけではありませんが、そのような要望にお応えできる

よう薬剤師会でも取り組みを進めています。

お薬の管理などでお困りの方は、かかりつけ薬局や薬剤師にご相談ください。

[戻る](#)

5 「お薬手帳」の効用

これは、ある薬局に相談のあった事例です。

「高血圧の治療で幾つもの薬を一緒にのんでいるが大丈夫でしょうか？」とのこと。薬を見せてもらおうと、その中に「尿を出す薬」と「尿が出にくくなる薬」という矛盾した組合せの薬がありました。前者は「降圧利尿剤」。血圧が高かったり、足がむくんだりするときののんで尿を出して血圧を下げたり、むくみをとる効果があります。後者は「排尿抑制剤」で、尿が近かったり、尿もれなどを抑えるためののむ薬です。一方の薬は尿を出す働きをし、もう一方の薬は出させない働きをするわけですから、身体への負担は大変です。

どうしてこのようなことになったのでしょうか？よく聞いてみると、高血圧の治療のためA病院で薬をもらってのんでいたが、尿が近くなったので、別のB診療所を受診。A病院で薬をもらってのんでいることを言えずに、再々トイレに行くことだけ言って薬を出してもらったということでした。

薬をのみだして尿が近くて困ることをA病院で説明すれば、違うタイプの薬に変えてもらうこともできたでしょう。もしくはB診療所で、A病院でもらっている薬を見せて上で診察してもらってれば、このような結果にはならなかったと考えられます。

この話のように、複数の医療機関で診察を受けている場合、患者さんが薬をのんでいることを告げないと、同じ作用の薬がダブって出されたり、のみ合わせの悪い薬が出されたりする可能性が高くなります。

そうしたトラブルを防いでくれるのが「おくすり手帳」といわれるもの。薬をもらった病院や薬局で、薬の名前やのむ量・回数などを記入してもらい、病院や薬局などに行くときには必ず持参して見てもらえば、薬の重複や相互作用による副作用などが避けられ、無駄な薬をのむことにもなりません。

「おくすり手帳」は病院や薬局ごとに分けるのではなく、必ず1冊に全ての情報が記入されるように。そうすることで、薬をより安全で効果的にのむことができ、さらには災害時や緊急時にも大変役に立ちます。

「おくすり手帳」については、薬局でご相談下さい。

[戻る](#)

6 処方薬は”オンリーユー”

薬には、医師が診察して患者毎に出す「処方薬」と薬局やドラッグストアなどで販売されている「大衆薬」がありますが、以前と同じ症状だからといって処方薬を自己判断で使用したり、家族で使い回ししていませんか？

余った薬の処理方法に関する調査（複数回答）では、「捨てる」が48%、「保管しておき、似た症状の時自分に使う」が49%、「保管しておき、似た症状の家族を含め他人に使う」が16%という結果で、「捨てる」という正しい回答は半分以下でした。

例えば、便秘気味の母親が風邪で咳が出るからといって、息子さんが病院でもらってきたコデ

イン入りの咳止めをのんだところ便秘がさらにひどくなった◇尿の出が悪くなっているおじいさんが、鼻水が出て困ったとき、奥さんがもらっていた鼻水の薬をのんだところ、ますます尿の出が悪くなった—という話があります。中には、ご主人の狭心症の痛みをとる貼り薬を、心臓が悪くない奥さんが肩が痛いからとって貼ったところ、顔がほてって目まいやふらつきが出たというあぶない事例も。

また、乳児の場合は、半年前に処方してもらった薬が残っていても、体重が増えてその時と同じ量では効かないこともあるので要注意です。

血圧を下げる薬一つをとってみても、尿を多く出す◇血液中の血圧を上げる物質ができないようにする◇血管や心臓の筋肉にカルシウムが取り込まれないようにする—など、薬によって作用が異なるため、患者さんそれぞれの血圧値や心臓の状況、生活習慣などを判断して薬が決められます。高血圧症だからといってほかの人の薬と同じだとは限らないのです。

素人判断で「前と似た症状だから」と残っていた薬を使ったり、ましてや家族であっても他人が使うことは大変危険。医師は、患者さんのその時の身体状況などをすべて考慮し、薬の種類、量、飲む回数などを決めて処方しているのですから……。処方薬は市販の大衆薬とは異なり、その人だけのその時の症状に合わせた”オーダーメイド”だということをお忘れなく。飲み忘れなどで薬が残っている場合や残った薬の廃棄処分に困ったときは、ぜひ薬局などにご相談下さい。

[戻る](#)

7 後発医薬品採用 相談を

テレビや新聞で「ジェネリック医薬品を使うと、お薬代が安くなります。」といった広告をご覧になった方も多いことでしょう。

最近では、保険者側から後発医薬品に変更するようなお勧めの連絡を受けた方もいるのではないのでしょうか

この「ジェネリック医薬品」とはいったいどういう医薬品を指すのでしょうか？日本語では「後発医薬品」と呼ばれ、これに対しては「先発医薬品」があります。

先発医薬品と後発医薬品の主な違いは下の表をご覧ください。

後発医薬品を使用すると”薬代”は安くはなりますが、薬局では薬代以外に調剤基本料や調剤料などが必要なため、薬局での支払いがそのまま3割とか5割引になるわけではありません。医療で使用する医薬品は1万種類以上にも上り、医薬品によっては一つの先発医薬品に対して二十を超える後発医薬品があるものもあります。それぞれの薬局が全ての医薬品を在庫しておくことはとても不可能です。初めは希望する医薬品がなくても、時間をいただければ取り寄せるとか、次回までに揃えておくなどのこともできますので、ご希望の方は薬局でご相談ください。

先発医薬品(ブランド医薬品)

製薬メーカーが、成分から開発した医薬品。

新しい薬の開発には、10年以上の歳月と膨大な研究開発費をかけ、必要な動物試験や臨床試験等も行なって製品化されている。

市販されてからの使用実績も多い。

<メリット>

- △開発メーカーならではの有効性、安全性、製剤の安定性など、多くの情報が蓄積されている。
- △流通が安定し、多くの薬局で在庫がある。

<デメリット>

- △研究開発費が価格に含まれるため、薬価が高い。

後発医薬品(ジェネリック医薬品)

特許の有効期限が切れた先発医薬品と有効成分、分量、効能、規格等が同じ医薬品。

毒性試験や臨床試験、安定性試験などが省略できるため、開発費や期間が少なくてすむ。先発医薬品と同じ効果を期待されるが、添加物、賦形剤、製法等は異なるため、全く同一とはいえない。

<メリット>

- △先発医薬品に比べて価格が安い。

<デメリット>

- △安全性や製剤の安定性の情報が少ない医薬品もある。
- △安定供給が不十分、または流通が少ない医薬品もあり、すぐ調剤できない場合もある。
- △症状によっては使用できない医薬品もある。

[戻る](#)

8 薬の安全な保管法は？

ご家庭の「救急箱」を点検したことはありますか。

薬は、高温・多湿・直射日光にさらされると変質しやすくなります。変質すれば効果が減るだけでなく、有害物質に変わる可能性も。症状の変化の少ないケースでは90日といったの長期間にわたって薬が処方されることもあります。薬を安全に使用するため、ぜひとも次の点に気を付けて保管してください。

①保管は暗くて涼しい場所に。金属製の容器（薬や菓子の入っていた容器など）に乾燥剤と一緒に入れておくとよいですね。シロップ剤や目薬などは区別できる箱などに納めて冷蔵庫で保管するようにしましょう。

ただし、血圧の薬や糖尿病の薬など、日常的にのまなければならない薬は手近に置いてのみ忘れを防ぎましょう。

②小さなお子さんのいるご家庭では、子どもが誤って飲んだりしないよう、必ず子どもの手の届かない場所に保管しましょう。

③薬の外箱や袋、説明書などは、使い切るまで一緒に保管を。効能や注意事項など大切な情報が詰まっています。

④年に一度は薬箱などを整理し、使用期限を確認しましょう。開封した薬は、変質しやすいため、開封時の日付を記入し、目薬は開封後約1ヶ月、その他の錠剤などは長くても1年を期限の目安に。薬局で調剤してもらったシロップ剤は使い切りにしてください。

また、病院などでもらった薬が残っていても、前と同じような症状だからと自己判断でのんだり、他の人に与えるなどのことは絶対に禁物。また、使用期限の過ぎた薬は廃棄しましょう。

⑤薬は別の容器に移しかえないように。誤飲などの原因になり危険です。

⑥ドリンク剤の空きビンなどに、農薬や殺虫剤などは絶対に入れないでください。
以上のことに留意しながら、薬と安全に、正しく付き合しましょう。

[戻る](#)

9 薬をのみやすくする

高齢になると、ものを「のみ込む」機能が低下しがちです。そうになると薬をのむのも難しくなってきます。例えば、粉薬にむせるとか、錠剤やカプセルをのみ込むのが苦手になるなど。

今回は、そんな高齢の方、寝たきりの方などが薬をのむときに、少しでものみやすくするコツをご紹介します。

1. 薬をのむ前に少し水を飲んでおく

高齢の方は唾液（だえき）の分泌が減って口やのどが乾きがちになり、カプセルなどが引っかかりやすくなっています。薬をのむ前に一口水を飲んでおくと、口やのどが潤って薬のみ込みやすくなります。

2. オブラートを利用する

粉薬だけでなく錠剤やカプセルもオブラートを利用することでのみやすくなります。薬をオブラートに包み、水に浸して表面をトロトロにしてのむと、簡単にのどを通ります。また、ゼリー状のオブラートを利用すると味やのど越しがよく、つるりとのむことができます。

3. とろみ調整剤の利用

水やお茶、味噌汁などにくず湯のようなとろみをつける「とろみ調整剤」も利用できます。寝たきりの方などは薬や水が気管に入ってしまうため、とろみをつけたほうがのみやすくなります。

4. のみやすい剤形（バリアフリー製剤）への変更を考える

これまでのものとは少し違う、のみやすく工夫された薬も出てきています。例えば、ラムネ菓子のように口の中でサッと溶け、水なしでものめる錠剤（口腔＝こうくう＝内崩壊錠など）や、つるりとしたゼリー状ののみ薬、口の中で溶けるフィルム状の薬などです。普通の錠剤などがどうしてものみにくい方は、医療機関や薬局でこうした薬がないか相談してみるのもいいかもしれません。

高齢・寝たきりの方は、のみ薬の種類や数も多くなりがちです。そうした状態で薬をのむのが苦手になると、のまないことでさらに病気が悪くなるという悪循環に陥ってしまうことにもなります。薬をきちんとのめるよう、のみやすくする工夫などもご相談ください。

[戻る](#)

10 子どもに薬をのませるには

「うちの子供は薬をちゃんとのめなくて困るんです。なにか良いのませ方はありませんか？」というお母さん方も多いのではないのでしょうか。

最近の子ども用の粉薬は、甘く加工されてのみやすいものもありますが、中には苦いものもあり、小さな子供さんにとって、薬をのむことはなかなか大変なことです。

薬は決められた量をきちんとのまないで、効果が期待できません。今回は、小さな子どもさんにうまく薬をのませる工夫と注意点についてご紹介します。

①粉薬を小皿か杯に入れて、そこに水を数滴落として良くかき混ぜベトベトにします。それ

を指かスプーンで上あごにくっつけてから水でのみ込ませます。

②子供の好きな甘いものに混ぜて一緒に食べさせます。たとえば、アイスクリームやヨーグルト、ハチミツ（1歳以上）、すりおろしリンゴ、ジャムやピーナツクリームなど。

苦味を隠すには、チョコレート味のアイスが良いとも言われます。ただし、組み合わせによっては混ぜるとかえって苦味が強く出るものもありますので注意が必要です。

また、薬が溶けると苦味が出る恐れがありますので「さっと混ぜてすぐ食べさせる」がポイントです。

③苦い粉薬はもちろん、錠剤やカプセル剤などにも使える、のどごしの良いゼリー状のオブラートが市販されています。のみやすい味付けがされており、薬の味や臭いを包んでつるりとのみせられるのでとても便利です。使い方などは薬局などでおたずねください。

④授乳中の赤ちゃんの場合、薬をミルクに混ぜてのませると、薬によってはミルクの味がまぶくなって、その後ミルクを飲まなくなることもありますので注意しましょう。

⑤粉薬が分けて包まれているときに、のむ時間が同じだからと粉薬を混ぜてしまうと、薬の苦味が強く出ることもあります。分けられている薬は自己判断で混ぜたりせずに、医師や薬剤師などの指示を守ってのませてください。

病気の治療に薬は欠かせません。小さな子どもさんにもきちんと薬をのんでもらうために、子どもさんが薬嫌いでお困りの方は、ぜひかかりつけ薬局にご相談ください。

戻る

11 子どもと解熱薬

寒くなると大人も子どもも風邪を引いたり、インフルエンザの流行などで、発熱やせき、のどの痛みなどの不快な症状に悩まされ、急患センターを訪れる患者さんも多くなります。

小さなお子さんが熱を出し、家庭で解熱薬（熱冷まし）をのませるべきか悩まれることもありますが、そのとき手近で家にあった大人用の解熱薬を、量を少なくしてのませることは危険です。

その理由は、インフルエンザや水ぼうそうなどのウイルス性疾患にかかっているときに、アスピリン・サリチル酸ナトリウム・サリチルアミドなどのサリチル酸系薬剤、エテンザミド、ジクロフェナクナトリウムを含んだ解熱剤をのませると、嘔吐（おうと）、意識障害、けいれん等の急性脳症（ライ症候群）を起こすことがあり、大人用の解熱薬にはこれらの成分が含まれていることが多いからです。

発生頻度は非常に少ないものの、一度発症すると死亡率が高いため、のませないことが重要です。特に、インフルエンザや水ぼうそうなどの初期はかぜの初期症状と似ていて区別が難しく、熱があるからと安易に解熱薬をのませることは禁物です。

ただ、インフルエンザが流行している時季などに発熱などがあり、インフルエンザの心配がある場合は、早めに医師の診察を受けるようお勧めします。

発熱は、身体の中に入った細菌などを熱で死滅させようとする、生体防御反応の一つです。そのため、無理に薬によって熱を下げるのも考えものです。生後6ヶ月以上の子どもの軽微な発熱の場合、食欲があり、元気でぐったりせず、十分に睡眠が取れておれば、必ずしも解熱薬をのませる必要はありません。冷たいタオルで頭部を冷やしたり、あまり厚着をさせないようにし、汗をかいていればよく拭いて下着を取り替え、水分を補給して安静にさせます。食事や

睡眠が十分に取れず、苦しそうなら、医師の診察を受けましょう。もし、38.5℃以上の熱があれば解熱薬をのませるか、早めに医師の診察を受けましょう。

インフルエンザなどによる発熱にも使用できるアセトアミノフェンという成分を含んだ小児用の解熱薬も市販されていますので、薬局などでご相談下さい。

[戻る](#)

1 2 降圧剤との付き合い方

降圧剤（血圧の薬）をちゃんと飲んでいますか？

血圧の薬を飲んでいる方の中には、血圧を測定してもらったり、自分で測ったら高くなっていたので、薬を飲むのをやめているという方もいるのではないのでしょうか。

でも、忘れてはいませんか？あなたの血圧が安定しているのは、薬をのんでいるからだということ。

薬の種類によっては、血圧を健康な状態に保つことと併せ、高血圧に伴う心臓肥大、心不全、脳梗塞、腎障害などの合併症の予防にも良い効果が期待できることが分かっています。

自己判断で薬の分量を加減したり止めたりすることなく、医師の指示どおりに続けて飲むことが大切です。降圧剤は、急にのむことを止めるとリバウンド現象と言って、かえって血圧の上昇を招く恐れもあります。

また、年をとるにつれて、糖尿病や高脂血症などを合併している場合も増えてきます。それぞれの病気の治療のために薬の種類が増え、そのため副作用が出たりする可能性もあることから、怖くてのまなかったという方もおられるようですが、必要な薬はのまないで病気が治りません。薬による治療中は、身体の状態によく注意して、なにかいつもと違う症状が感じられ、副作用かなと思われたら、すぐに主治医や薬剤師に相談しましょう。

薬をもらう際は、薬剤師に飲み方や飲み合わせ、飲み忘れたときどうすればよいかなどの注意事項についてもよく相談してください。お薬手帳をお持ちの方は、それに注意事項などを記入してもらおうとよいでしょう。

生活習慣病といわれる高血圧は、塩分やコレステロール・中性脂肪の多い食べ物を控え、禁煙、散歩などの適度な運動をするなど、血圧を上げないような生活上の注意が大切。それと同時に、血圧の薬と上手に付き合うことが長生きの秘訣（ひけつ）ともいえます。

[戻る](#)

1 3 胃腸薬の賢い選び方

薬局などで手に入る胃腸薬の上手な選び方をご紹介します。

まず、食べ過ぎや飲み過ぎで胃のもたれ、食欲不振、胃の働きが弱っている場合は、消化薬を含む胃腸薬をのみます。

その中には、ニッケイやウイキョウなどの芳香性のもの、センブリやオウレンなどの苦味性のものが含まれているものもあり、この独特の香りや苦味にだ液や胃液の分泌を促進したり、胃の働きをよくする作用があります。ですから、苦いからといって、オブラードに包んでのんでしまっただけでは、せっかくの効果が台無しになってしまうのです。

空腹時に胸やけがする、ゲップが出る、胃が痛むなどの場合は、胃酸の出過ぎによることが多いので、胃液の分泌をよくする成分を含む薬は逆効果。このような場合は、胃酸を中和する炭酸水素ナトリウム（重曹）、水酸化アルミニウムなどを含んだ制酸薬をのみましょう。

また、胃の痛みや胸やけに効果のある、過剰な胃液の分泌を抑えてくれるH₂ブロッカーなどを配合した胃腸薬も販売されています。

薬局で胃腸薬をお買い求めの際は、胃もたれ、胸やけなどの症状がどんなときに出るか（空腹時か、食後か）などを具体的に説明して適したものを選んでもらいましょう。現在病院にかかっている薬や、健康食品、サプリメントなどについて話すことも忘れずに。

また、漫然と胃腸薬を使用することによって、大きな病気の発見を遅らせる恐れもありますので、症状が改善されないときは専門医に診てもらうことをお勧めします。腹も身のうち、腹八分目にし、食べ過ぎ飲み過ぎに注意して胃にやさしい生活習慣を心がけましょう。

[戻る](#)

14 風邪薬の賢い選び方

寒くなると風邪をひく方が多くなり、インフルエンザ（流行性感冒）による学級閉鎖などがニュースになる季節でもあります。

風邪の原因の大部分はウイルス。低温と乾燥の下で長時間活性を保つことができるので、これからの季節は感染が広がりやすくなります。

ウイルスが原因となる風邪のうち、インフルエンザに対して効果がある薬ができています。

発症後30時間から48時間以内の投与が必要なものや一回だけの吸入か注射で良い薬も発売されていますので、早めに病院などで診てもらいましょう。インフルエンザ以外の風邪の原因ウイルスに対して有効な薬はまだ見つかっていないので、発熱、くしゃみ、鼻水、せきなどの症状をとりあえず改善する薬をのむとといった対症療法が中心になります。

くしゃみや鼻水・鼻づまりのようなアレルギー症状の場合は、抗ヒスタミン薬や副交感神経を抑制する薬、鼻の粘膜の血管を収縮してうっ血や腫れを改善する薬や炎症を抑える薬を含んだ鼻炎用内服薬があります。

この種の薬をのむと口やのどが渇いたり、便秘気味になったり、眠気が起こることがありますので、車の運転や高所での作業には注意が必要です。

のどが腫れたり痛みがあるときは、うがい薬でよくうがいし、殺菌剤などの入ったトローチを口に含んだり、のどに直接塗ったりスプレーする薬も良いでしょう。

せきにはせき止め薬を用いますが、痰（たん）のからんだせきには、せき止めではなく痰を溶かして出しやすくする去痰薬を用います。幾つかの症状が重なっていれば、総合感冒薬もあります。薬局などで症状を詳しく説明し、最適な薬を選んでもらいましょう。

高齢の方や小さなお子さんの場合は合併症の危険もあるため、早めに医師の診察を受け、たかが”風邪”と軽視しないように。風邪の流行時期にはうがいや手洗いを励行し、風邪をひいたときは、安静・保温・保湿・水分補給・十分な栄養の摂取がなにより大切です。

[戻る](#)

15 高齢者に多い副作用

薬は、病気の治療に必要なものですが、多くの薬は病気の治療に役立つ「作用（効果）」と、身体にとって都合の悪い「副作用」も持っています。

副作用の発生頻度は高齢者ほど高くなる傾向にあります。

身体の機能は歳とともに衰えますので、薬を分解したり排泄する臓器である肝臓や腎臓の働

きが弱ります。そのために薬が体内に長く留まり、副作用が現れやすくなるのです。

さらに、高齢になるといろいろな病気をかかえている方も増え、複数の診療科にかかることも多いため、処方される薬の種類や量も増えてきます。

薬の量や種類が増えれば、薬によっては作用が強まったり、逆に弱まったりするいわゆる「相互作用」が起こりやすくなります。また、記憶力や理解力などの衰えにより、薬の種類や量を間違えてのんでしまったり、のみ忘れや使用方法を誤るといった可能性も。こうした薬の誤用なども、高齢者の副作用の一因になっています。

のみ忘れの多い場合や、手が不自由で錠剤などを包装からうまく取り出せないような場合は、多種類の薬を、のむべき時点毎にまとめてもらうこと（一包化）もできます。また、錠剤やカプセル状などの薬が飲み込みにくい場合は、飲みやすくできることもありますので、薬局でご相談ください。

高血圧や糖尿病といった「生活習慣病」が多く、長期にわたって生活習慣を改善しながら、薬をのむことで病状をコントロールしていく必要があります。

したがって、自らが健康を管理していくという姿勢が大切です。薬についても「なぜ薬をのまなければならないのか」、「薬をのむことがどのように役立つのか」を理解したうえで、薬と上手に付き合っ副作用が出るのを防ぎ、治療効果を上げるように努めましょう。

戻る

16 妊娠中の服用は注意を

薬による治療中に妊娠していることが分かった場合や、妊娠しているけれども薬をのむ必要ができた場合など、胎児への影響がないかどうか心配になった、妊婦さんから相談を受けることがよくあります。

健康で正常な赤ちゃんの誕生は万人の願いであり、心配されるのは当然のこと。

まず、妊娠初期の薬の影響について。受精前から妊娠3週末までの時期は、仮に薬の影響があっても修復されるか、最悪の場合流産してしまいます。その期間を超えて長期間母体に残留する薬、例えば、重症乾癬（かんせん）治療薬のチガソン、C型肝炎治療薬のレベトール、風疹（ふうしん）生ワクチンなどでなければ、奇形との関連は少ないとされています。

注意しなければならないのは、妊娠4週から7週末の期間。この時期は胎児の中枢神経、心臓、消化器、手足などの重要な臓器の発生・分化の時期ですから、薬の投与による母体への利益が、胎児への奇形などのリスク（危険性）を大幅に上回るときのみ使用すべきです。

医師に妊娠何周目ということを伝えれば、薬を使ってもいいのか判断してもらえましょう。特に注意すべきものとしては、卵胞ホルモン剤、血栓治療剤のワーファリン、向精神薬、脂溶性のビタミンAなどがあります。

妊娠16週～分娩（ぶんべん）までの時期でも、胎児への影響がある薬があります。妊娠の進行に伴い、薬剤に対する胎児の感受性が次第に低下しますが、無くなるわけではありません。この時期、母体に投与された薬剤は、胎盤を通過して胎児へ到達します。胎盤通過性は、薬の分子量や脂溶性か否かなどのより異なります。

例えば、鎮痛薬は胎盤を通過して胎児に移行し、その影響で胎児の血液循環に不可欠な心臓の動脈管が閉鎖して流産や早産の原因になることも。また、妊娠中は便秘がちになりますが、下剤を使用する場合、特に妊娠後期には流産等の危険性もありますので必ず主治医に相談して

ください。

胎児などへの影響は薬だけではありません。妊娠中の多量の飲酒が「胎児アルコール症候群」、喫煙が「乳児突然死症候群」と関係があるとも言われています。かわいい我が子のためにも節酒・禁煙を心掛けましょう。

[戻る](#)

17 授乳中の薬の使用は？

授乳中にお母さんが薬をのむ必要ができたような場合、赤ちゃんに影響がないかどうかについての問い合わせが多くあります。そこで今回は、授乳中の薬の使用についてご紹介します。

母乳は、多くの利点があることから乳児栄養の基本であると同時に、授乳行為そのものが母子相互の安定した情緒を育て保つ上で重要な役割を果たしてもいます。

しかし、授乳中に母親が薬を使用しなければならないケースもしばしば出てきます。特に新生児は薬を分解・排せつする能力が低く、また、母乳中の濃度は低かったとしても、生後2週間くらいから母乳を飲む量も600mlくらいに増えるので注意が必要です。

母乳中に移行して乳児に影響を与えるため、授乳中は投与しない薬として、一部の躁(そう)病治療薬・リウマチ治療薬・パーキンソン病治療薬・偏頭痛治療薬・抗ガン剤・抗菌剤・免疫抑制剤やアスピリンなどがあります。

また、同じ効能の薬でも母乳に移行する濃度に大きな差が生じるものもあります。例えば、同じ甲状腺機能亢進(こうしん)症の治療薬であるチアマゾールとプロピルチオウラシルでは、チアマゾールの方が母乳中の濃度が10倍高くなります。

多くの薬は授乳中であっても使用できますが、病院等で診察してもらう際には授乳中であることを必ず伝えてください。薬局で薬を買う場合も同様に、薬剤師に伝えるようにしましょう。

薬をのむ場合は、授乳してその直後にのむようにしましょう。そして、授乳後赤ちゃんの体の状態に変化がないか気を付けることが大切。母乳の飲みが悪くなる▽眠りが浅くなる▽元気がなくなる▽湿疹(しっしん)が出る▽便の状態が変わった一などの場合は薬をのむのは中止し、医師に診てもらうことも必要です。

[戻る](#)

18 牛乳との相性善し悪し

牛乳は良質のたんぱく質、脂肪、ミネラル、ビタミン類を多く含む栄養価の高い食品です。そのため、毎日牛乳を飲んでいる方も多いことでしょう。

ところで、薬と牛乳を一緒にのむことが良くない場合と、のんでも良い場合もあることをご存じでしょうか。今回は、牛乳と薬のみ合わせについてご紹介します。

まず、牛乳にはカルシウムの含有量が多いため、このカルシウムと薬の成分とが結合して溶けにくい物質に変化し、薬の吸収が悪くなるケースがあります。

このような薬には、感染症や炎症に使用する合成抗菌剤のシプロフロキサシン(シプロキサン)、ノルフロキサシン(バクシダール)、骨粗しょう症の治療薬のエチドロン酸二ナトリウム(ダイドロネル)、アレンドロン酸ナトリウム(フォサマック、ボナロン)、抗生物質のテトラサイクリンなどがあります。

また、骨粗しょう症などの治療薬のビタミンD3や、強心薬のジゴキシンなどは、大量の牛乳やカルシウム含有量の多いサプリメントなどを同時にとると、腸からのカルシウム吸収が促

進まれて血液中のカルシウムが増加し、食欲不振、吐き気、めまい、血圧上昇などを起こす恐れがあります。少なくとも1時間以上間隔を空けてください。

次に、例えばコーラック、スルーラック S などのように、腸で溶けて大腸を刺激する便秘薬と牛乳と一緒にのむと、牛乳で胃酸が中和されて薬が胃の中で溶けてしまい、効き目が落ちてしまうばかりか、吐き気や気分が悪くなることがあります。薬をのむ前後1時間くらいは牛乳を飲まないでください。

一方、牛乳でのんでも良い場合もあります。たとえば関節リウマチなどの痛みや炎症を抑える非ステロイド抗炎症薬の中には、空腹時にのむと胃の粘膜を刺激して胃腸障害を起こしたり、吸収が悪くなるため、空腹時を避けて食直後や食物、牛乳と一緒にのんだほうが良い薬もあります。

薬は水かぬるま湯でのむことが基本です。医師や薬剤師の指示を守って正しくのむことが、安全で治療効果を高めることにつながります。

戻る

19 グレープフルーツに注意

高血圧や狭心症などで投薬を受けるとき、「グレープフルーツジュースは飲まないでください」という注意を受けたことはありませんか？

それは、グレープフルーツに含まれる「フラノクマリン誘導体」という物質が、小腸の粘膜にある「CYP3A4」という酵素（薬物代謝酵素）の働きを阻害するため。小腸の中で薬の分解が遅れると、その結果として薬の作用が強くなり、血圧が下がったり、胸がドキドキしたり、フラフラしたり、顔が赤くなるなどの症状が出る場合があります。

薬はのんだり、注射することで体内に入り、効果が表れます。しかし、薬は私たちの体にとっては異物（もともと体の中になかった物）であるため、私たちの体は薬を外に出そうと（代謝・排泄）するわけです。

薬がいつまでも体内にとどまると、副作用などが出やすくなります。このことは生体に本来備わっている防護反応であり、薬に限らず、細菌やその他の異物に対しても反応して私たちの体を守ってくれているのです。

薬が体内に入ってきたとき、それを体外に出そうとする仕組みは、肝臓に多く存在する「チトクロームP450」という薬物代謝酵素が中心になって働いていますが、小腸にある「CYP3A4」も同じ働きをしているのです。

グレープフルーツジュースと一緒にのむと悪影響が出る薬としては、次のものが挙げられます。

高血圧や狭心症の治療薬であるニソルジピン（バイミカード）、フェロジピン（スプレンジール、ムノバル）、アゼルニジピン（カルブロック）などのカルシウム拮抗（きっこう）薬▽高脂血症治療薬のシンバスタチン（リポバス）▽免疫抑制薬のシクロスポリンーなど。

しかし、カルシウム拮抗薬の中にもグレープフルーツによる影響がほとんどない薬もありますし、影響の度合いには個人差もあります。

薬物代謝酵素の働きが阻害されると、新しい酵素が合成されるまでに数日かかります。また、グレープフルーツの影響は飲食後24時間近く持続し、薬によっては2～4日持続するとの報告もあります。

このような影響を受ける薬をのむ期間は、グレープフルーツの飲食は控えたほうがよいでしょう。

[戻る](#)

20 薬とアルコールの相性

一年の内ではお酒を飲む機会が多々あります。しかし、お酒を飲むときは普段のんでいる薬との「のみ合わせ」に注意することが必要です。

例えば、アルコールと睡眠薬や精神安定剤を一緒にのむと、どちらも脳の中樞の働きを抑制するため、眠気が強くなりすぎたり、意識がもうろうとなったり、呼吸が抑制されるなど、重大な副作用を招く恐れもあります。逆に、睡眠の途中で目が覚めて翌朝に眠気が残ることもあります。

また、アレルギー性鼻炎などに用いられる抗ヒスタミン剤とアルコールを一緒に飲むと、眠気、注意力の低下などが強く現れる可能性があります。かぜ薬には抗ヒスタミン剤が含まれていることが多く、卵酒を飲んでかぜ薬をのむようなことは止めましょう。

胃潰瘍の薬の中にはアルコールの分解を妨げて吸収を高めるので、いつもの酒量でも酔いが回りやすく泥酔状態になったり、急性アルコール中毒になりやすいとされています。

更に、血糖降下剤や降圧剤とアルコールを一緒に飲むと、血糖降下作用が強く出て低血糖昏睡になったり、アルコールの血管拡張作用と相まって降圧作用が強く現れ、急な血圧低下を来すことがあります。

その他にも、抗生物質、狭心症の薬などアルコールと相性が悪い薬はたくさんあります。さらに最近では、長時間にわたって効果が持続する薬もあり、薬をのんでいる間は禁酒が基本ですが、どうしても晩酌が欠かせないという方は、主治医や薬剤師によく相談してください。

「酒は百薬の長」ともいわれますが、休肝日を設け、適量を”たしなむ”程度に飲めば、血行がよくなり、食欲も増し、寒い冬に身体が暖まるなどアルコールの効用もありますが、やはりほどほどを守ることが大切です。

[戻る](#)

21 薬とカフェインの相性

「薬は水か、ぬるま湯でのんでください」という話をよく聞かれると思います。以前まで、貧血の治療薬である鉄剤はお茶でのんではいけないとされていました。これはお茶に含まれるタンニンが鉄とくっついて吸収が悪くなるという理由でしたが、今ではほとんど吸収に差がないことが分かっています。

では、くすりをお茶でのんでもいいのでしょうか？答えはノーです。実はお茶で薬をのむと、さまざまな問題があることがわかっています。というのも、お茶に含まれるカフェインが薬に作用するからなのです。

お茶のほかにも、カフェインを含む飲み物としてはコーヒーや紅茶、ウーロン茶、コーラなどが挙げられます。その浸出液100ミリリットル中のカフェイン量は、番茶10ミリグラム、コーヒー40ミリグラム、紅茶60ミリグラム、玉露の160ミリグラムとさまざまです。

例えば風邪薬。多くの風邪薬にはもともと、一回量20から50ミリグラムのカフェインが含まれています。風邪をひいて市販の風邪薬をのむときに、身体を温めて汗をかこうとコーヒーやミルクティーをたくさん飲むのはやめた方がよいということになります。

栄養補給する目的で、医薬部外品のドリンク剤などを飲む際にも注意が必要です。中には1瓶で50ミリigramのカフェインを含んだものもあり、その上、飲み物からもカフェインをとれば、一回のカフェインの薬用量100～300ミリigramを超える恐れも。作用が強まって頭が痛くなったりイライラ状態になったりします。エナジードリンクは大量のカフェインを含んでいるものがあり注意が必要です。

また、胃潰瘍（いかいよう）などの治療薬であるH2ブロッカー（シメチジン）をのんでいる場合も、カフェイン入り飲み物は控えましょう。シメチジンが肝臓でのカフェインの代謝を抑えるため、カフェインの副作用である動悸（どうき）・目まい・震え・不安などが生じる恐れがあるからです。

ぜんそくの治療薬であるテオフィリンやエフェドリンを飲んでいるときにカフェイン入り飲料を多く飲むと、過度に中枢神経が興奮してけいれんや頻脈などが出やすくなります。また、気分を落ち着かせる薬や睡眠薬と一緒に飲むと、薬の作用が低下する場合があります。

ほかにもカフェインとの相性の悪い薬がありまので、自分がのんでいる薬とカフェインとの相性がどうなのか、いま一度薬剤師に確認しておきましょう。

戻る

2.2 たばこは薬にも影響

近年、公共エリアの禁煙ゾーンが拡大されるなど禁煙機運が高まっています。肺ガンを中心にいろいろな部位のガンの発症リスクを高める▽妊婦や胎児に影響を及ぼす▽副流煙の受動喫煙の問題—といった理由からです。

たばこは薬にも大きな影響を与えることをご存じでしょうか。喫煙者は一般に、非喫煙者に比べて薬を分解する代謝酵素などが活発になっており、1日に20本以上吸うヘビースモーカーは、場合によっては血液中の薬の濃度が低下し、効果が出にくくなることがあります。

例えば、喘息治療薬のテオフィリンでは、喫煙者が非喫煙者と同等の治療効果を得るためには投与量を1.5から2倍にする必要があります。

一方、薬をのんでいる最中に禁煙したことによって、薬の作用が強まることもあります。そのため禁煙しなくてもいいというわけではなく、主治医と相談し、禁煙した上で薬の量も減らしてもらうことが健康のためにもいいことです。

さらに、たばこに含まれるニコチンによる影響があります。ヘビースモーカーの糖尿病患者では、ニコチンの交感神経興奮作用によって末梢血管が収縮するため、皮下注射によるインスリンの吸収が低下し、インスリンの投与量を約3割増やさなければならない上、交感神経興奮による血糖値上昇作用により血糖値のコントロールが難しくなると指摘されています。

また、喫煙者で経口避妊薬（ピル）をのんでいる場合、心筋梗塞の発生率が非喫煙者の約1.2倍に高まります。この危険性は年齢と共に増加し、35歳以上で1日15本以上の喫煙者はピルをのんではいけないことになっています。

たばこの影響は、喫煙者本人だけではありません。200種類を超えるという有害物質は、副流煙の方に何倍も多く含まれているため、受動喫煙により周囲の人に対しても悪影響を及ぼしています。喫煙している母親から生まれた新生児の体重は低く、周産期死亡率は高いことはよく知られています。

薬局・薬店にはニコチンガムなどの禁煙補助剤があり、禁断症状を軽減しながらニコチン依

存から離脱する方法をサポートしていますのでぜひご相談下さい。

戻る

2 3 禁煙治療にも保険適用

タバコの害は喫煙者本人ばかりでなく、喫煙しない周囲の人へも及ぶことから公共の場をはじめ喫煙できる場所の制限など愛煙家には厳しい情勢になり、この際禁煙しようかと考えている方も多いと思われま

す。タバコに含まれるニコチンは、麻薬と同じように依存性物質として、精神的依存と身体的依存の両方の作用を持っています。その強い習慣性のために、禁煙することが難しいのです。

喫煙を単なる習慣や嗜好（しこう＝好み）と考えるのではなく、ニコチン依存症という病気として治療を行うという考え方で、健康保険での禁煙治療が可能になっています。

健康保険で治療ができるのは、①直ちに禁煙することを希望し、②禁煙指数（一日の喫煙本数×喫煙年数）の値が200以上で、③ニコチン依存症に係るスクリーニングテストで、ニコチン依存症と診断され、④「禁煙治療のための標準手順書」に則った治療を受けることを文書により同意した方で、医師がニコチン依存症の管理が必要と認めた場合です。

この条件を満たして禁煙治療を受けることになれば、2週間毎に診察やカウンセリングを受け、禁煙補助剤（ニコチンパッチ）の投与を受けながら、12週間の治療が保険適用となります。

禁煙が続かない原因の一つに、身体からニコチンが抜け出る際に起こるイライラ、頭痛、倦怠感（倦怠感）などの禁断症状があります。治療は、ニコチンをたばこ以外の禁煙補助剤から補給し、不快な禁断症状を軽くして禁煙に成功するというニコチン置換療法が行われます。

喫煙は肺ガンなどガンの発症を高め、また、心筋梗塞（こうそく）や脳卒中などの危険性をも高めますが、禁煙によりそれらの危険性は低下します。

そこで、禁煙したい意思のある方は、健康保険での治療を行っている病院や診療所にご相談されることをお勧めします。

なお、病院等に行く時間のない方や、手軽に禁煙したいと思われる方は、薬局で禁煙補助剤のニコチンガムが販売されていますので、薬剤師にご相談ください。

戻る

2 4 漢方薬は”証”が大切

「薬」はもともと自然界の動植物や鉱物などの中で、薬として働く成分（薬効成分）を含むものを利用したことが始まりです。

西洋医学では、その中に含まれる薬効成分を具体的に突き止めて、構造を明らかにし、化学的に合成加工したものを薬として使っています。

これに対して、漢方医学では、薬効成分を含む天然物を、自然のまま丸ごと使うのが基本です。このような漢方薬の材料として利用されるものを「生薬（しょうやく）」といい、異なる働きをもつ生薬を配合し、それぞれの病態に適する組み合わせや量を定め、それに名前（処方名）を付けたものが漢方薬です。一つの生薬を単独で使うよりも、幾つか組み合わせるほうが働きを高めることができます。また、生薬同士の相乗効果で新しい作用を生み出すこともあります。さらに、副作用をできる限り抑えるように生薬の組み合わせが工夫されています。

この点で、薬効成分を含む天然物を単独で用いる民間薬（例えば、ゲンノショウコやドクダミなど。）とは異なります。

ところで西洋医学では、まず、様々な検査などを行って病名を診断し、その上で治療法を決めますが、漢方医学では、患者さん個々の「証（しょう）」を重視して診断と治療が一つの流れの中で行われます。

「証」とは、患者さんを体格、症状、病気の状態、心の状態といった様々な観点から細かく診断する漢方医学独特の概念です。西洋医学的な病名が同じでも、その患者さんが虚弱であるか体力があるか、痩せているか太っているか、症状の表れ方や進行状況などによって使われる漢方薬は違うことが多いのです。

例えば、風邪の引き始めに用いる漢方薬に「桂枝湯」と「葛根湯」があります。「桂枝湯」は、主として体力のない虚弱な方で、ゾクゾク寒気がするのに、自然にじとっと汗が出ているときに使います。一方、「葛根湯」は、比較的体力がある方で、寒気がして汗が出ず、首筋から背中にかけて筋肉がこわばった感じがする時に使います。

このように、病名は風邪でも、患者さんのその時の身体状態などに合わせて薬を決めるのが漢方医学です。

漢方薬は、煎じ薬だけでなくエキスを抽出して錠剤や顆粒状にしたものもあります。漢方専門医や漢方薬について詳しい薬剤師がいる薬局でご相談下さい。

[戻る](#)

25 漢方薬 のむ時間は？

漢方薬の多くは食前または食間にのむようになっていますがなぜでしょうか？

漢方薬に限らず、薬をのむ時間（服用時間）は、薬の性質、吸収状態、効果、安全性などあらゆる角度から検討されて決められているのです。したがって、薬を渡されるときに説明された服用時間を守ってのむことが、薬を安全で効果的に用いる上で大切なことです。

食前とは、食事の30分位前、食間とは食後少なくとも約2時間たってからで、食事と食事の間と考えてください。食前も食間も、胃の中に食物がない空腹状態です。

ほとんどの漢方薬は、一つの成分だけでできているのではなく、多くの成分が含まれています。これらが小腸から吸収され、血液によって運ばれて薬が作用する場所（作用部位）に到達して効果を発揮するのです。

漢方薬の有効成分の多くは、グルコースやガラクトースなどの”糖”が何個か鎖状につながった”オリゴ糖”と結合した「配糖体」という状態にあります。これが腸内細菌によって「糖」の部分と「有効成分」の部分に分解され、吸収されやすい形になって効果を現しています。そのため、空腹時にのむほうが速やかに小腸に届き、腸内細菌による分解が進み、効果が出やすくなるわけです。

また、鎮痛作用のある附子（ぶし）の主成分であるアコニチンや鎮咳作用のある麻黄（まおう）の主成分であるエフェドリンは、一般に作用が強く、ときに動悸（どうき）や息切れなどの症状が出る場合があります。このような成分を含んでいる薬は、胃酸によって吸収が抑えられ、緩やかに作用するため、胃酸の比較的多い食前や食間の空腹時にのむほうが安全といえます。

ただし、胃酸の分泌を抑える制酸薬や胃潰瘍治療薬のH2ブロッカーなどをのんでいる場

合は、アコニチンやエフェドリンなどによる副作用が出やすくなる可能性があります。他の薬と一緒にのむような場合や、胃腸が弱くて空腹時に薬をのむと胃腸障害がひどくなる方は医師や薬剤師によく相談してください。

[戻る](#)

26 漢方薬にも副作用

漢方薬は、自然由来のものだから作用も穏やかで、副作用もないと思われている方も多いのではないのでしょうか？

しかし、薬には病気の治療や予防のためになる作用もあれば、一方では病気の治療や予防に不必要だったり妨害になる作用もあります。漢方薬でも同じことで、後者のような作用を副作用といいます。

特に、高齢の方は一般的に免疫機能や肝臓・腎臓などの機能が低下し、薬の分解や排泄に時間がかかり、副作用も出やすくなります。

漢方薬は”証（しょう）”によって薬が決まり、同じ病名でも人によって使われる漢方薬が異なります。虚弱な人に誤って体力のある人向きの漢方薬を使った場合や、その逆の場合も、共に好ましくない反応が起きることがあります。漢方薬の誤用によって、下痢や食欲不振、吐き気などの軽い胃腸障害が起きやすいといわれています。「小柴胡湯」をはじめ「柴胡」を含んでいる漢方薬では、まれに肺の肺胞と肺胞の間（間質）に炎症がおき、線維化して肺が硬く縮んでゆく「間質性肺炎」を起こすことが警告されています。これらの漢方薬をのんでいて、もし、発熱や乾いた咳、呼吸困難などの症状が出たら、すぐのむのを止めて、医師や薬剤師に相談してください。かぜの初期症状に似ているので、特に注意が必要です。

漢方薬処方約70%に使われている「甘草」は、過剰に摂取すると、甘草の主成分であるグリチルリチンによって、ナトリウムの再吸収が促進されて体内に貯留し、カリウムは排泄が促進され、浮腫、高血圧、四肢麻痺（まひ）、低カリウム血症などの症状が出る偽アルドステロン症という副作用を起こすことがあります。漢方薬を数種類のむとか、高齢の方で漢方薬を長期間のんでいる場合は注意が必要です。

漢方薬だから副作用の心配がないというのではなく、正しく用いることで、副作用を防ぐこともできます。

漢方薬に限らず、薬の副作用を予防するためには、薬をのむ前にはなかった、悪心・嘔吐、手足のしびれ、全身倦怠感、血圧上昇、むくみなどの初期症状を見逃さずに、このような症状が出たら、医師や薬剤師に相談することが大切です。

[戻る](#)

27 民間薬 どう利用？

民間薬と漢方薬は混同されて理解されていることが多いようですが、違うものです。例えば、ハトムギ茶やドクダミ茶のようなものは民間薬であり、漢方薬ではありません。

民間薬とは、センブリ、ドクダミ、ゲンノショウコなどのように、古くから一般に言い伝えられたり経験によって利用されてきた身近な薬草などです。野山で採取して使用することもできます。センブリやゲンノショウコなどは、夏から秋にかけて採取できます。

民間薬の多くは、一種類の薬草を煎じたりお茶のようにして飲みます。

センブリは、千回振り出しても（煎じても）苦みが残っているというくらい苦みが強く、苦味健胃薬として知られています。消化不良、食欲不振、胃痛などに、全草を粉末にして、1日3回耳かき1杯くらいを飲むか、乾燥したセンブリ1～2本をコップに入れ、熱湯を注ぎ冷まして飲みます。

ドクダミ（十薬）は、できもの、皮膚病、常習便秘に1日量として乾燥した葉や茎10～20gに水約600mlを加えて10分くらい煎じて数回に分けて飲みます。膿をもったおできに、生の葉をアルミホイルにくるみ、弱い火にかけトロトロにしたものを貼ると膿を吸い出してくれます。

ゲンノショウコは、下痢止め、腹痛や胃腸の調子を整えたり、便秘にも使われ、下痢止めなどには、1日量として乾燥した全草10gに水約500mlを加えて半量になるまで弱火で煎じてこした後、温めて適宜2回に分けて飲み、便秘には乾燥した全草2gに熱湯約200ミリリットルを注ぎお茶のように飲みます。

オオバコの葉は車前草ともいい、咳止めや痰切り、整腸などに、1日量として乾燥した葉10～15gに水約500mlを加えて半量になるまで弱火で煎じてこした後、3回に分けて飲みます。

薬草の中には医薬品として刻んだものや手軽に飲むことができるようティーバックのものも販売されていますので、薬局・薬店で購入することも出来ます。

ただし、軽い症状や病気の初期に民間薬を使用しても、症状の改善が見られない場合は医師の診断を受けることが大切です。

[戻る](#)

28 薬草茶で健康維持

薬草の利用法としては、煎じる・生のまま・焼く・蒸すなどありますが、「煎じる（お茶にする）」という利用法が一番多くなっています。

薬草茶は、薬草の成分を水に溶け出させ、それをお茶のように毎日飲むことで健康維持に役立てようというものです。

まず、薬草茶の一般的な作り方としては、乾燥した薬草（葉や茎・根茎・種子など）を所定の量だけ量り、鉄製の鍋は避けて土鍋などに入れ、500から600mlくらいの水を加え、弱火か弱火で番茶のように煮出します。

種子を使用する場合は、あらかじめ炒（い）ったり水に浸したり、少し押しつぶした後煎じると成分が溶け出やすくなります。煎じる時間は、薬草によって異なりますが、5分から30分くらいです。煎じ終わると必ず熱いうちに茶こしやガーゼなどで漉してください。

次に飲み方ですが、煎じたものはその日のうちに、3回から数回に分けて飲みます。冷めたものは胃腸を刺激することもあり、空腹時に適量を温めて少しずつ飲みます。

薬草茶は、健康維持や予防目的が主で、薬草茶だけで病気の治療ができるものではありません。また、量を多く飲めば効果が上がるというものでもありません。

よく知られている薬草茶について、1日の使用量や効用などを表にまとめましたので、ご参考になさってください。

薬草茶名	効用・目的など	1日の分量
------	---------	-------

クコ茶	葉を煎じたもので、ルチンが多く、高血圧、頭痛、肩こり、疲労回復などに用います。 赤く熟した果実は、薬用酒にもなります。	葉 5~10g
ゲンショウコ茶	葉や茎に熱湯約200mlを加え、胃腸が弱っている時や便秘気味の時に用います。	葉茎 2g
ドクダミ茶	葉や茎を煎じ、便秘や高血圧予防に用います。 乾燥すると臭みの成分は変化して臭いは弱くなります。	種子 10~30g
ハトムギ茶	実を砕いて炒ったものを煎じ、胃弱や下痢、神経痛などに用います。	種子 10~30g
ハブ茶	1. エビスグサの種子（決明子）を煎じたもので、腸を温めて便通を良くするので整腸、 その他高血圧予防、神経痛、リウマチなどに用います。 ▼2. ハブソウの種子を煎じたものも ハブ茶と言ひ、ほぼ同じ効用です。▼エビスグサとハブソウは、同じまめ科で外観や効用が類似しており、混同して使われているようです。	種子 10~15g
混ぜ合わせたもの	ゲンショウコ10g、ドクダミ10g、決明子5gを混ぜ合わせて煎じたもの、または、 ドクダミ茶とハブ茶を半量ずつ混ぜたものを高血圧予防に用います。	

[戻る](#)

29 水虫治療は清・乾・根

夏になると水虫薬のCMが流れますが、水虫でお困りの方も多いためです。水虫は、カビ（真菌）の一種である白癬菌が皮膚の表面の角質層に住みつき水疱やかゆみを伴い、特に足にできる場合が多く、一番蒸れやすい指の間や土踏まずによくできます。

冬の間は治ったと思っていても、気温の上昇とともにぶり返すこともあります。

水虫の治療は外用薬が中心になりますが、外用薬にも色々な種類があり、最近では効果の優れたものが市販（医療用として使用されていた成分で、一般用として薬局薬店で販売できるようにされた製品）されており、症状によって使い分けることがポイントです。一般的には、カサカサ型には液剤、軟膏やエアゾール（噴霧式薬剤）を、ジクジク型にはクリーム剤、軟膏やパウダーを、症状が出ている部分よりやや広めにぬることが大切です。風呂上がりに使用すると、薬が浸透しやすく効果的です。薬剤師によく相談して症状に合ったものを選んでもらい、効果的な使用方法もお聞き下さい。水虫治療の注意点としては、常に足が蒸れないよう「清潔」と「乾燥」に心がけて下さい。そのために木綿製の五本指靴下や、指の間にすきまを作ったり、硬くなった皮膚面を削る器具など水虫対応グッズもいろいろ市販されていますので、試してみるのもよいでしょう。

かゆみなどの症状がなくなっても、白癬菌を完全に取り除くまで、1ヶ月以上「根気」よく

治療を続けることが必要です。これを怠ると再発の原因となってしまいます。「清潔」「乾燥」「根気」—この三つが水虫を治すキーワードです。

硬く厚くなった角質増殖型や爪（つめ）水虫の場合は、外から外用薬を塗っただけでは奥に潜んでいる菌に届きにくく、内服薬との併用も必要で、専門医の診断・治療を受けてください。

また、皮膚がはがれたり、かゆみがあって水虫と症状がよく似た皮膚病もあり、素人判断で水虫薬を使用すると症状が悪化する恐れもあります。専門医や薬局などで相談することをお勧めします。

[戻る](#)

30 健康食品 機能に注意を

最近でも、健康維持・栄養補給、ダイエット、関節痛用といった健康食品による健康被害が報告されていますが、「健康になりたい」「やせたい」といった願望から、“何が入っているかわからない健康食品”を安易に飲んだりすることは考えものです。

また、「サプリメント」という言葉が使われていますが、米国では従来の食品・医薬品とは異なるカテゴリーの食品として、ビタミン、ミネラル、アミノ酸、ハーブ等の成分を1種類以上含む食事の補助物質で、通常の食品と紛らわしくない形状（錠剤やカプセル等）のものを“ダイエタリーサプリメント（食品補助）”と呼ばれています。日々の食生活で不足する食品成分や、追加して摂取することで健康の維持増進に役立つ食品成分を含む食品といえます。

食品に求められる機能の多様化や技術開発の進歩による多種多様な機能を持つ新しい食品の開発などを受け、これまでひとくりにされていたいわゆる「健康食品」は、大きく三つに分類されました。①厚生労働省の審査・許可が必要な「特定保健用食品」（条件付き特定保健用食品を含む）、②規格基準を満たせば許可は必要ない「栄養機能食品」、③そのどちらでもない「その他の健康食品」—です。

特定保健用食品は、その成分が科学的試験結果に基づいて健康に有用な機能性があると認められ、「血圧が高めの方」「血糖値が気になる方」などの健康表示が許可されるものと、一定の有効性が確認される食品で、条件付きの表示が許可されるものがあります。

栄養機能食品は、高齢化や食生活の乱れなどにより、通常の食生活を行うことが難しく、1日に必要な栄養成分を摂取できない場合などに、栄養を補給・補完するための食品。脂肪酸1種類、カルシウムや鉄など6種類のミネラルと13種類のビタミン類があります。規格基準に適合したものは、例えば「カルシウムは、骨や歯の形成に必要な栄養素です。」といった栄養機能表示が認められています。

ここで注意していただきたいのは、これらはいずれも「食品」であり、「薬」ではないということです。病気の治療効果を期待してそれだけを飲み続けていると、適切な治療時期を失するなどの危険もあるのです。

[戻る](#)

31 トクホ 薬との併用注意

特定保健用食品（トクホ）についてご紹介します。

特定保健用食品は、身体の生理学的機能等に影響を与える保健機能成分を含んでいます。このため、個別に有効性や安全性について科学的根拠に関する審査を経て消費者庁から機能表示

が許可され、「お腹の調子を整える」、「血圧が高めの方に」などの効用が表示できる食品です。現在、14の用途で1100を超える品目が許可されています。

また、科学的根拠のレベルは低いですが、一定の有効性が確認される食品は「条件付き特定保健用食品」。「〇〇を含んでおり、根拠は必ずしも確立されていませんが、△△に適している可能性がある食品です」というような表示が認められます。

さらに、カルシウムと葉酸については、疾病リスク低減表示が認められており、例えば、カルシウムでは、「年をとってからの骨粗しょう症になるリスクを低減するかもしれません。」といった表示が可能です。

トクホを摂取する際に注意してほしいのは治療中の病気との関係。例えば、「血圧が高めの方」向けの食品中のラクトリペプチドやかつお節オリゴペプチドなどは、ある種の降圧剤（ACE阻害剤）と類似した作用があります。また、「血糖値が気になる方」向けのグァバ葉ポリフェノールやL-アラビノースには、食後過血糖改善薬（ α グルコシダーゼ阻害剤）と類似した作用を持っています。

薬と一緒にのむことで、血圧の下がり過ぎや低血糖の恐れ、さらには医師の診断や治療方針の決定に影響が出る可能性も。トクホを摂取するタイミングによっては効果の現れ方に差が出る場合もありますので、薬剤師にご相談下さい。

トクホは多量に摂取しても病気が治るものではありません。1日当たりの摂取目安量を守り、製品に表示されている注意事項をよく読んで、トクホを適切に利用して健康維持に役立ててください。次の表はトクホの例です。

保健の用途の表示内容	主な保健機能成分（関与成分）
お腹の調子を整える	各種乳酸菌、ビフィズス菌、オリゴ糖、食物繊維 など
血糖値の気になる方に	難消化性デキストリン、グァバ葉ポリフェノール、L-アラビノース など
血圧が高めの方に	ラクトリペプチド、かつお節オリゴペプチド、杜仲葉配糖体 など
コレステロールが高めの方に	大豆タンパク質、キトサン、サイリウム種皮の食物繊維 など
骨の健康が気になる方に	大豆イソフラボン、乳塩基性タンパク質 など
ミネラルの吸収を助ける	クエン酸リンゴ酸カルシウム、カゼインホスホペプチドなど
食後の血中の中性脂肪を抑える	ジアシルグリセロール、グロビン蛋白分解物
歯を丈夫で健康に保つ	キシリトール、フノラン、第二リン酸カルシウム など
虫歯の原因になりにくい食品	パラチノース、マルチトール、キシリトール、エリスリトール など
体脂肪や内臓脂肪が気になる方に	リンゴ由来プロシアニジン、中鎖脂肪酸など

[戻る](#)

3 2 不足分を栄養機能食品で

栄養機能食品とは、高齢化やライフスタイルの変化などにより、通常の食生活を行うことが難しく、1日に必要な栄養成分が摂取できない場合に、その補給・補完のために利用する食品です。

栄養成分量が、国が定めた規格基準に適合していれば、定められた表示をして製造・販売ができるもので、特定保健用食品とは異なり、厚生労働大臣の許可などを受けているものではありません。

H28.12月現在、n-3系脂肪酸（1種類）ミネラル類（6種類）、ビタミン類（13種類）に規格基準が定められており、それぞれの成分と栄養機能は表の通りです。

食事は、主食、主菜、副菜を基本にバランスが重要ですが、どうしても日常の食生活では不足する栄養成分があれば補充して健康維持に役立ててください。

栄養機能食品は、多量に摂取しても病気が治癒したり、より健康が増進するものではありません。

亜鉛の摂りすぎは銅の吸収を阻害する恐れがありますし、マグネシウムの摂りすぎは軟便（下痢）になることもあります。

また、脂肪分に溶けやすいビタミンを摂りすぎると、ビタミンAでは頭痛や顔面紅潮、皮膚の乾燥など、ビタミンDでは骨がもろくなったり、食欲不振など、ビタミンEでは血液凝固障害などの副作用が伴う恐れもあります。

1日当たりの摂取目安量や注意事項を守って適正に使用しましょう。

脂肪酸	栄養機能表示
n-3系脂肪酸	皮膚の健康維持を助ける
ミネラル類	
亜鉛	味覚を正常に保つために必要。皮膚や粘膜の健康維持を助け、たんぱく質・核酸の代謝に関与して健康維持に役立つ
カリウム	正常な血圧を保つのに必要
カルシウム	骨や歯の形成に必要
鉄	赤血球を作るのに必要
銅	赤血球の形成を助ける 体内酵素の正常な働きと骨の形成を助ける
マグネシウム	骨や歯の形成に必要 体内酵素の正常な働きとエネルギー産生を助け、血液循環を正常に保つために必要
ビタミン類	
ナイアシン・パントテン酸・ビオチン	皮膚や粘膜の健康維持を助ける
ビタミンA	夜間の視力の維持を助け、皮膚や粘膜の健康維持を助ける
ビタミンB1	炭水化物からのエネルギーの産生と皮膚や粘膜の健康維持を助ける
ビタミンB2	皮膚や粘膜の健康維持を助ける
ビタミンB6	たんぱく質からのエネルギー産生と皮膚や粘膜の健康維持を助ける

ビタミンB12	赤血球の形成を助ける
ビタミンC	皮膚や粘膜の健康維持を助けるとともに、抗酸化作用を持つ
ビタミンD	腸管でのカルシウムの吸収を促進し、骨の形成を助ける
ビタミンE	抗酸化作用で体内の脂質を酸化から守り、細胞の健康維持を助ける
ビタミンK	正常な血液凝固を維持する
葉酸	赤血球の形成を助ける 胎児の正常な発育に寄与する

[戻る](#)

3 3 骨粗しょう症対策あれこれ

高齢者の生活に大きな影響を与える骨粗しょう症。

その対策についてご紹介します。人の骨量は30代でピークに達し、その後加齢とともに徐々に低下していきます。特に女性は、閉経を境に女性ホルモンのエストロゲンが減少し、それに伴って骨量が減少します。骨量が減り、大根にスガいったような状態を「骨粗しょう症」といいます。

骨粗しょう症になると骨がもろくなるために骨折を起こしやすくなります。転んだ際に足の付け根などの骨折し、歩けなくなって骨や筋肉が弱り、介助が必要となってそのまま寝たきりになるケースも。転倒防止のため、住宅の段差をなくしたり、履き物にも気を付けましょう。また、腰椎（ようつい）保護ベルトなどの保護装具の使用も効果があるようです。

骨粗しょう症の予防にはまず、カルシウムやビタミンD、ビタミンKを多く含む食品を十分にとること。外食やレトルト食品には塩分やリンが多く、カルシウムの吸収を妨げるので控えるようにし、バランスの良い食事を心掛けましょう。食事ではとれない場合は、サプリメント（栄養補助食品）で補うこともできます。

次に大切なのは骨量を増やすこと。ウォーキングなどの適度な運動を続けましょう。既に、腰痛や膝痛（しつづ）のある方は、太ももやふくらはぎの筋力トレーニングがお勧めです。イスに坐って膝（ひざ）を上下するだけでも股関節を柔らかくします。

骨粗しょう症になると、医療機関では骨粗しょう症の原因、痛み・うずきや骨折の有無などに応じて適切な薬が処方されます。カルシウム剤やビタミンD剤のように骨量を増やす薬や、最近では女性ホルモンの作用して骨量が減るのを防ぐ薬も使われています。しかし、最近の骨粗しょう症の薬は、腸からの吸収率が低いので、必ず空腹時にのみ必要があります。毎朝起床時にコップ1杯の水でのみ、30分間は横にならず、飲食を避ける、あるいは、のむ前後2時間は飲食を避ける必要のある薬もあります。

のみ方や注意事項を医師や薬剤師によく聞いた上で、正しくのんでコツコツと気長に治療することが大切です。

[戻る](#)

3 4 花粉症対策あれこれ

寒い冬が終わり、暖かい春が訪れると、何か気分をワクワクさせてくれるものですが、花粉症の方にとっては憂うつな季節。そこで花粉症を少しでも和らげる対策をご紹介します。

ポイントは花粉を吸い込んだり、目に入る量を少しでも減らすこと。外出時に花粉防止用眼

鏡やマスク、帽子を着用し、帰宅時には衣服や髪などに付いた花粉をよく払い落としましょう。目や顔を洗ったり、鼻をかむのも忘れずに。花粉の付きにくいツルツルした素材の衣服を着ることも効果的です。洗濯物を外に干したら、よくはたいて花粉を落としましょう。

室内は掃除機やぬれ雑巾でこまめに掃除し、空気清浄機も効果があります。色々な花粉症対策グッズも市販されていますので、薬局などでご相談下さい。

アレルギー症状が出てきたら、症状が軽いうちに薬をのみ、飛散量のピークを迎える前に症状を抑えましょう。

くしゃみ・鼻水・鼻づまりには、鼻アレルギーの治療薬として薬局などで手に入る鼻炎用内服薬をどうぞ。アレルギー症状を抑え、鼻粘膜の血管を収縮させて鼻づまりを緩和する▽鼻水を抑える▽鼻粘膜の腫れを抑える一といった成分が含まれており、効果の持続時間が比較的長く、1日に2回の服用でよいものも販売されています。

医師が処方する薬には予防的に働くものもあり、症状の出る前からの服用も効果的。

ただし、鼻炎用内服薬の中には眠気を催す薬もあり、車の運転や高所作業などには気を付けてください。

目のかゆみなどには、抗アレルギー成分を含む目薬が市販されています。疲れ目や結膜充血などに使用する目薬とは違いますので、薬局などで十分ご相談を。点鼻薬や目薬は使用回数や使用量をきちんと守ることが大切ですので、よく確認して正しく使いましょう。

毎年症状のひどい方は、花粉の飛散の始まる前や多くなる前に、予防的治療法や減感作療法（花粉に身体を慣れさせる療法）を試されることもお勧めします。

[戻る](#)

35 紫外線対策はOK？

天気予報では紫外線情報が出されています。真夏に紫外線が強いとは限らず、3月から9月まで要注意です？

紫外線トラブルの一つに、日光皮膚炎があります。アウトドアのスポーツや仕事などで長時間日光に当たった後、衣類から露出した部分が赤くなったり、水ぶくれになったり、ぶつぶつやざらざらの状態になったら日光皮膚炎が考えられます。日光皮膚炎はやけどと同じ状態なので、まず冷やすことが肝心です。赤みが強く痛みを伴う急性の炎症症状には、非ステロイド消炎外用薬などを使用します。水疱（すいほう）ができたり、それが破れてただれたような場合は、皮膚科を受診しましょう。日光皮膚炎はいろいろあり、「多形日光皮膚炎」は、比較的若い女性に多く、小さな隆起した発疹（ほっしん）が数多くできて強いかゆみを伴います。「慢性光線過敏症皮膚炎」は、中年男性に増えており、皮膚が厚くごわごわになるのが特徴です。治りにくく、皮膚リンパ腫になる可能性もあります。また、ある種の薬を内服していると、普通では日焼けしない程度の日光で皮膚が赤くなったり、腫れたりすることがあります。これが「光線過敏症」。また、薬によるものとして高血圧の薬、糖尿病の薬、抗生物質、痛み止め、リウマチの薬、ガンの薬、てんかんの薬など比較的多くの薬で報告されています。

外用薬による過敏症も報告されています。関節痛などで使用する消炎鎮痛薬の貼り薬、湿疹や皮膚炎に使用される軟こう、炎症を抑える点眼薬などの一部に皮膚炎が現れることがあります。薬のせいとは気付にくいものですが、薬を使用している方で、日に当たった部分に皮膚炎症状が出たら、すぐに主治医や薬剤師に相談しましょう。

紫外線による有害反応は、皮膚炎ばかりでなく、皮膚の老化による（光老化）シミやしわ、たるみなどの原因にもなります。紫外線を直接浴びるのはできるだけ控えましょう。日中、外に出る場合は紫外線情報などを参考に、帽子やサンスクリーン剤などでの防御が大切です。

サンスクリーン剤には、「SPF」（B紫外線を遮るUVB効果）が数字で表され、何も塗らない場合に比べてUVB波による炎症をどれぐらい長い時間防止できるかを表しており、数値が大きい方がUVB波に対する防御効果が高いことを表しています。一時的な黒化を引き起こし、長時間かけて肌の弾力を失わせるUVA（紫外線A波）を防ぐ効果を表す目安として「PA」が4段階の「+」マークで表示され、「+」の数が増えるにつれ、UVAに対する防御効果が高いことを表しています。ウォーキングなど、屋外で短時間スポーツを楽しむ場合は、SPF30・PA+++程度でも十分紫外線から肌を守ることができます。長時間紫外線に晒される炎天下でのレジャーやマリンスポーツなどを楽しみたいときには、SPF50+・PA++++の国内最高値のUVカット効果を持った日焼け止めがおすすめ。汗や水に強いものを選び、こまめに塗り直すこともポイントです。

季節や場所、時間を考えて選んで付けますが、衣服との摩擦や汗を拭いた際には落ちますので、一定時間ごとに付け直すなどのケアが大切です。

戻る

36 早起きが早寝促進！

蒸し暑い季節や、ストレスや心配事で夜眠れないということもあります。不眠が続くと集中力がなくなり、仕事でミスをおかしたり、自動車の運転などに支障をきたすことにもなります。

どうしても不眠が続いて困るという方は、寝付きが悪いのか、夜中に度々目が覚めるのかなど不眠の症状をよく医師に伝え、最も適した薬を選択してもらってください。作用時間の短い睡眠薬は、寝付きがよく、朝には薬の作用が残っていないのですっきり起きることができます。

病院に行くほどでもないと言う方は、医師の処方せんのいらない睡眠改善薬や生薬エキス配合の鎮静剤も市販されていますので、薬局などでご相談ください。

睡眠薬は、アルコールと一緒に飲むと、お互いの作用を強め合って記憶障害が出たり、薬の副作用が強く現れることがあります。同時に飲むことはやめてください。また、一部の睡眠薬では食後に飲むと作用が強く現れることもあり、飲む時間は指示に従ってください。

厚生労働省の「健康づくりのための睡眠指針 2014～睡眠 12 箇条～」には—①良い睡眠で、からだも心も健康に。②適度な運動、しっかり朝食、ねむりとめざめのメリハリを。③良い睡眠は、生活習慣病予防につながります。④睡眠による休養感は、こころの健康に重要です。⑤年齢や季節に応じて、ひるまの眠気で困らない程度の睡眠を。⑥良い睡眠のためには、環境づくりも重要です。⑦若年世代は夜更かし避けて、体内時計のリズムを保つ。⑧勤労世代の疲労回復・能率アップに、毎日十分な睡眠を。⑨熟年世代は朝晩メリハリ、ひるまに適度な運動で良い睡眠。⑩住眠くなってから寝床に入り、起きる時刻は遅らせない。⑪いつもと違う睡眠には、要注意。⑫眠れない、その苦しみをかかえずに、専門家に相談を。—など日常生活の中での注意で眠ることができるようになることが示されています。

早起きして朝の光を目に入れることで体内時計がリセットされ、夜には眠くなります。薬を飲まなくても眠れるよう、規則的な生活リズムの維持にも心がけましょう。

戻る