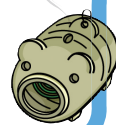


知って安心



# あなたのくすりと健康



聞いて安心

第77号

- 医療用麻薬に対する誤解を解きましょう…横浜保土ヶ谷中央病院 薬剤科 榊田 晴美
- 不眠症と薬…相模台病院 薬剤部 八城 学
- お薬の一包化を活用してみませんか…横浜新都市脳神経外科病院 関澤 奈実子



神奈川県病院薬剤師会マスコットキャラクターができました！

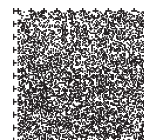
<名前> くしゅりん：KUSYURIN (KUSURIとYURIから命名)

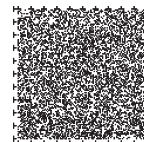
神奈川県の木であるイチヨウの葉をかたどった白衣、胸には病院を表す地図記号型のポケット、カプセルで出来たボタン、頭には県の花であり当会のロゴマークにも使用されているヤマユリの花、帽子は虹色の乳鉢となっています。虹は、いろいろな専門性や個性をもった薬剤師が協働して患者さんを支えている姿をイメージするとともに、医師や看護師など医療スタッフを結ぶ架け橋でありたいという願いも込められています。大きな薬さじを構える姿はくすりの安全と安心、優れた費用対効果を常に考え、日本が誇る高度な医療水準と患者さんの健康を守る志や強さを表現しました。

公益社団法人 神奈川県病院薬剤師会

2015年6月発行

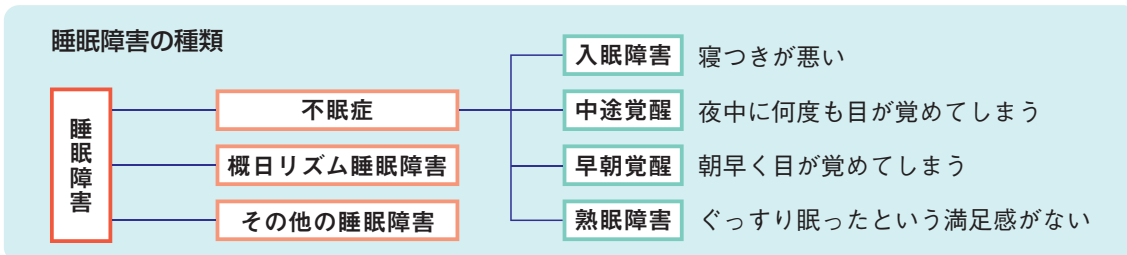
音声コード





## 不眠症と薬

不眠症は代表的な睡眠障害の一つで、成人の30%以上が入眠困難、中途覚醒、早朝覚醒、熟眠困難などいずれかの不眠症状を有し、6～10%が不眠症に罹患しているとも言われています。特に慢性的な不眠は、眠気、倦怠、集中困難、精神運動機能低下、抑うつや不安など多彩な精神・身体症状を伴うことが多く、その結果、昼間の日常生活に支障をきたすことが問題となります。



不眠症の薬物療法で使用する薬にはベンゾジアゼピン系受容体作動薬、メラトニン受容体作動薬、オレキシン受容体拮抗薬などがあります。

ベンゾジアゼピン系受容体作動薬は心の不安、緊張を和らげ、眠気をもたらします。効果の出現が速やかであることから、睡眠薬のほか、抗不安薬や抗けいれん薬としても使用されています。しかし、持ち越し効果（効果が次の日の朝まで続くことにより、眠気やふらつきなどの症状）、一過性健忘（薬物服用後、「眠るまでの出来事」や「朝起きた時の出来事」の記憶がない症状）などの特徴的な副作用があるほか、急に服用を止めてしまうことで不眠・恐怖・ふるえなどの離脱症状がでてしまうなど、依存性も問題となっています。

メラトニン受容体作動薬は睡眠と覚醒のリズム異常を有する不眠症に対して選択されます。朝に太陽の光を浴びると、メラトニンの分泌が抑制されます。その後、14から16時間後の夜になるとメラトニンが分泌され始めます。これによって、体温を下げるなど睡眠を行うための状態へと調節すると考えられています。この薬はメラトニン受容体に作用することにより、体内時計を調節し、睡眠と覚醒のリズムを整えます。ベンゾジアゼピン系受容体作動薬のような副作用はありませんが、効果が発現しはじめるまでには毎日継続して服用しても1週間くらいかかります。したがって、不眠時に頓服しても効果は期待できません。

オレキシン受容体拮抗薬は、脳の覚醒と鎮静をコントロールしているオレキシンの作用を阻害することで催眠効果を発揮します。ただし、一部の抗菌剤や抗ウイルス剤と併用すると睡眠効果が増強されるため、同時に服用することはできませんので、必ず医師、薬剤師までご相談ください。

このように睡眠薬にはいろいろなタイプの薬があります。薬の効果を最大限に発揮し、副作用や退薬症状を出さないためにも、主治医と相談のうえ薬を適正に使用していくことが大切です。いずれの薬剤も影響が翌朝以後に及び、眠気、注意力・集中力・反射運動能力等の低下が起こることがあるので、自動車の運転など危険を伴う機械の操作は避けてください。

相模台病院 薬剤部 八城 学

入場  
無料

市民のためのくすり講座

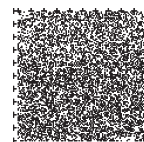
### もっと知りたいくすりのはなし

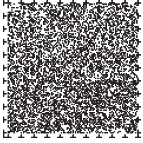
〈日時〉平成27年7月12日(日)  
13:00～16:00(12:30開場)

〈場所〉イオンホール  
(イオンモール大和3階:大和市中鶴間1-2-1)



ご来場の皆さまの「血管年齢測定」も実施いたします。是非ご参加ください





## 医療用麻薬に対する誤解を解きましょう

がんの痛みの治療の中心となる薬剤として、医療用麻薬があります。適切に使用して痛みをとることで、よく眠れるようになったり、がんの治療に前向きに取り組めるようになったりと高い有効性が認められています。

しかし、日本の医療用麻薬の消費量は他の先進国に比べると極端に少なく（米国の約 16 分の 1；国立がん研究センターがん対策情報センター 2008-2010 100 万人 1 日あたりモルヒネ消費量換算より）、がんの痛みの治療が不十分と考えられています。その原因に、医療用麻薬に対する誤解や偏見があるといわれています。今回は、医療用麻薬に対する不安や疑問にお答えします。

### Q1 医療用麻薬と不正麻薬の違いは？

	医療用麻薬	不正麻薬
法的な取扱い	有効性・安全性が確認され、国が承認しています。	売買や使用が法律で禁止されています。
使用の実態	医師が必要な患者さんに処方して、正しく使用されます。	一時的な快楽のため、不正に使用されます。使用を続けると、必ず中毒になります。
代表的な薬剤、薬物	モルヒネ、オキシコドン、フェンタニルなど	大麻、ヘロイン、MDMA など

### Q2 この薬を使うのは、病状が悪くなったから？

医療用麻薬は、中等度から高度の痛みの治療に使用する薬です。治療を始める時点で、中等度の痛みがあれば積極的に医療用麻薬の使用が推奨されます。この薬を使い始めたからといって、病状が悪くなったということではありません。

### Q3 この薬を使うと余命が短くなるのでは？

医療用麻薬を使用しないで痛みをがまんすると、眠れない、食欲が低下する、体力が低下するなど体に良くないことが多いのです。この薬が余命を短くするというのは、誤解です。

### Q4 この薬を使用すると中毒になり、精神的におかしくなるのでは？

「麻薬中毒」は、痛みのない人が繰り返し麻薬を使った時に起こるものです。痛みのある方がこの薬を適切に使用している限り、麻薬中毒になりません。このことは、科学的な研究によって十分に証明されています。

### Q5 使用しているうちに効かなくなってしまうのでは？

痛みが強くなれば、お薬の量を増やしたり、違うタイプの医療用麻薬に変更したりすることで痛みを和らげるようにしていきます。痛みが取れにくくなってきたときは我慢せず、医療従事者にその旨をお申し出ください。

### Q6 強い副作用があるのでは？

主な副作用は、便秘、吐き気、眠気です。つらい思いをしないように、あらかじめ下剤や吐き気止めを使います。また、必要に応じて医療用麻薬の種類を変えることで、副作用をコントロールすることもあります。

医療用麻薬はとても有効な薬であるにもかかわらず、麻薬という悪いイメージで使用を避けるのは良くありません。医療用麻薬を理解して、痛みの治療をしましょう。少しでも気になることがありましたら、医師や薬剤師に相談してください。

横浜保土ヶ谷中央病院 薬剤科 榎田 晴美

中学生・高校生  
対象

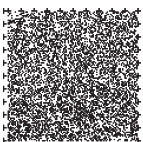
## 病院薬剤師体験セミナー

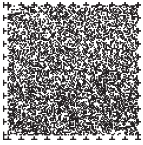
病院薬剤師の仕事に興味がある学生の皆さま、毎年好評いただいている本イベントを今年度も実施します！お申し込みお待ちしております。

〈日時〉平成 27 年 8 月 19 日（水）13:00～16:30

〈場所〉横浜市立大学附属病院（金沢区福浦 3-9）

お問い合わせ：神奈川県病院薬剤師会 045(761)3345  
またはホームページをご覧ください

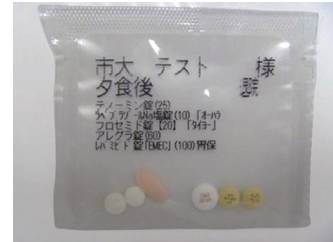




## お薬の一包化を活用してみませんか

薬の種類が多い、飲む時間や数量がそれぞれ異なる、心身の特性によりシートから錠剤を取り出しにくい等で、服薬が大変なことはありませんか。病気の治療のためには薬を正しく服用することが大切ですが、患者さんや介護にあたる家族の方にとって、大きな負担になっていることもあるのではないのでしょうか。

服用時間の同じ薬を一回分ずつまとめ、同じ袋に入れることを『一包化』といいます。高齢化による在宅医療の進展や生活習慣病領域などでの多剤併用療法により、その機会が増えてきています。以下に一包化のメリットとデメリットを挙げました。



写真：一包化調剤の例  
(横浜市大附属病院より提供)

### 一包化のメリット

- 薬剤の服用量・服用回数が多い場合に、飲み間違いを防ぐことができる
- 手指が不自由、視力の低下等でシートから薬剤を取り出すことが困難でも、袋を開けることができれば服用が可能
- 袋に服用時間・日付などを記入することができ、いつ飲めばいいのかが分かりやすい
- 服用したかどうかの確認がしやすい

### 一包化のデメリット

- どれが何の薬なのかが分かりにくい
- 体調に合わせて量の調整が必要な薬ではかえって手間がかかる(糖尿病薬や下剤など)
- 調剤に費用や時間がかかる場合がある
- 湿気や光で分解してしまうなど、一包化に向かない薬剤もある
- シートでもらうよりも嵩張ってしまうので、長期間の処方では保管場所の確保が必要

患者さんの状況に合わせて一包化の方法もさまざまです。患者の申し出により服用量の調整が必要な薬剤だけ、別にしておくこともできます。なお、一包化には処方医の指示が必要ですので、診察時に医師とご相談ください。それに加えて、服薬状況などから判断して、薬剤師が一包化を必要と認める場合もあり、処方医の了解を得た上で実施することがあります。

薬を正しく服用していただくために、また薬が服薬されずに残ってしまうことがないように、それぞれに合った方法で調剤を行いますので、お近くの薬剤師にご相談ください。

横浜新都市脳神経外科病院 関澤 奈実子

《編集後記》活躍する薬剤師を紹介しています。今後も様々な事業を企画してまいります。ご要望などございましたら、下記の事務局までご連絡お願いいたします。

《発行》公益社団法人 神奈川県病院薬剤師会

〒235-0007 横浜市磯子区西町14-11 神奈川県総合薬事保健センター 4階

TEL : 045-761-3345 FAX : 045-761-3347

インターネットアドレス <http://www.kshp.jp/>

