

知って安心



あなたのくすりと健康



聞いて安心

第87号

- 電子お薬手帳って?…横浜市立市民病院 薬剤部 市田 千佳
- 塗り薬の使い方…北里大学病院 薬剤部 小山 郁美
- ポリファーマシー（多剤併用）とは?…横浜市立大学附属病院 薬剤部 勝亦 秀樹



薬剤師は、安全かつ適正な薬物治療に貢献しています。

<表紙写真> JCHO 横浜保土ヶ谷中央病院 薬剤科

当院は、患者さんに薬を正確に使用していただくことに力を入れています。

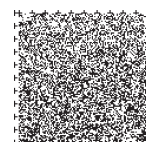
薬の管理が必要な患者様に対しては、薬剤師が患者様ごとに医師の指示を確認して、1週間分を朝・昼・夕・寝る前とセットして病棟に払い出しています。

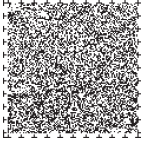
このような取り組みが、治療効果の向上につながります。薬剤師は、安全かつ適正な薬物治療に貢献しています。

公益社団法人 神奈川県病院薬剤師会

2017年12月発行

音声コード





電子お薬手帳って？

みなさんは「お薬手帳」を使用されていますか？

「お薬手帳」は、使用しているお薬や副作用、アレルギーなどを記載する手帳で、複数の医療機関から処方された薬の内容や飲み合わせなどの確認が簡単にできます。また、自分の症状などを書き込むことで、体調管理や診察の補助に役立つものです。最近、「電子お薬手帳」という「お薬手帳の電子版」を見かけます。「電子お薬手帳」とはどのようなものなのでしょうか？



「お薬手帳」は普段持ち歩く習慣がない方が多いため、外出先で急に診察を受ける時や災害の時などに使用している薬がわからなくなってしまうケースがあります。それに比べ「電子お薬手帳」は、スマートフォンのアプリや IC カードを使用するので携帯しやすいことが最大の利点です。さらに、症状を書き込みやすい、薬の時間を知らせるアラーム機能がついているなど便利な機能があることから普及が進んでいます。しかし、利用している薬局や病院が「電子お薬手帳」に対応していない、使える「電子お薬手帳」が違うという問題があります。また、スマートフォンを使用していない方や機械が苦手という方も多いでしょう。



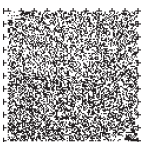
現在は多種多様な「電子お薬手帳」が開発され、使い方や機能が統一されていません。お薬手帳を見せるときにスマートフォンを預けないと内容を確認できない*もの、読み取り装置がないと内容を確認できないものもあります。そのため、どの「電子お薬手帳」を使用してもデータのやりとりができるように整備が進み、「電子お薬手帳」や薬の説明書に表示される QR コードから、内容を取り込むことができるようになりました。また、電子お薬手帳相互閲覧サービスを利用した場合、スマートフォンが故障してもデータを失うことがなく、お薬手帳を見せるときにスマートフォンを預ける必要もなくなります。

課題の多い「電子お薬手帳」ですが、処方された薬だけではなく、自分で体調などを書き込み、日々の健康管理に活用していただけると、より便利で有用なツールになっていくのではないのでしょうか。

まだ対応できる薬局や病院が少ないのが現状です。「電子お薬手帳」を使用したい方は、かかりつけの病院や薬局でお尋ねください。

*スマートフォンには個人情報がたくさん含まれています。医療関係者は患者さんの同意・立合いの下、内容を確認させていただきますのでご協力ください。

横浜市立市民病院 薬剤部 市田 千佳



第 16 回 かながわ薬剤師学術大会 市民公開講座 開催のお知らせ

「しんかい 6500」の秘密と深海の世界

講師 柴田 桂 国立研究開発法人 海洋研究開発機構

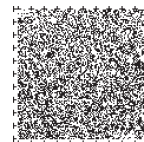
日時 平成 30 年 1 月 14 日(日) 13:30~14:30(12:30開場)

場所 パシフィコ横浜 会議センター 1階メインホール
(横浜市西区みなとみらい1-1-1)

「お薬相談」「健康測定」も実施いたします。是非ご参加ください。

入場無料





塗り薬の使い方

気温が下がり、空気が乾燥する季節になりました。肌が乾燥して、軟膏やクリームを使用する機会が多くなったのではないのでしょうか。軟膏やクリームなどの塗り薬は、正しい使い方をするとより効果的です。今回は、塗り薬の使い方についてご紹介します。

●塗り方

大きく分けて、「塗布」と、「塗擦」の2種類があります。

- ・塗布：優しく伸ばして塗る
- ・塗擦：肌に擦り込んで塗る

多くの塗り薬は塗布して使います。塗擦は、筋肉痛に使われる軟膏や一部の保湿剤に使われる塗り方で、擦り込むことで薬の成分の吸収を早くします。

●適切な使用量

塗り薬の使用量として、FTU (finger tip unit) という単位があります。1FTUは、人差し指の先端から第一関節まで軟膏等のチューブから絞り出した量 (約0.5g) で、それが手のひら2つ分の面積に塗るのに適切な使用量だと言われています。ただし、チューブの口径によっては1回で0.5g分を出せないものもあります。5gのチューブでは人差し指の先端から第一関節までを2回絞り出した量が約0.5gになります。塗り薬を塗った後に、塗った場所が少し光っている程度の量です。少し多く感じるかもしれませんが、塗り薬は十分な量を塗ることで効果が出ます。



図. 1FTUの目安

●塗る時間

肌が清潔な入浴後に塗ると良いでしょう。特に、保湿剤は入浴後すぐに塗ると効果が高まります。ただし、塗ることを忘れないことが大切ですので、ご自身の塗りやすい時間を決めましょう。

●複数の塗り薬を使用する場合

塗る範囲が広い塗り薬から使いましょう。後から塗る薬の成分を不要な部分まで塗り拡げることを防げます。

●冬に塗り薬を使う場合

軟膏やクリームの中には、寒くなると硬くなるものがあります。硬いまま塗ると、肌を痛めることがあります。冷たく硬くなってしまった塗り薬は、手のひらや手の甲に取って、温めてから使いましょう。

また、水虫の薬など、スプレータイプの塗り薬にはアルコールが含まれることがあります。石油ストーブなど、火の近くでは使わないでください。

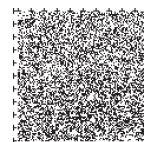
上記は、塗り薬の一般的な使い方です。塗り方や塗る量が決まっている薬もあります。また、塗る順番について、医師の指示がある場合はそちらに従って、正しく塗り薬を使いましょう。

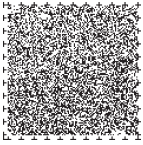
北里大学病院 薬剤部 小山 郁美

参考文献：

日本皮膚科学会ホームページ <https://www.dermatol.or.jp/>

大谷道輝：軟膏・クリーム・ローションのファーマシューティカルケア. 月間薬事. 44:2337-2345





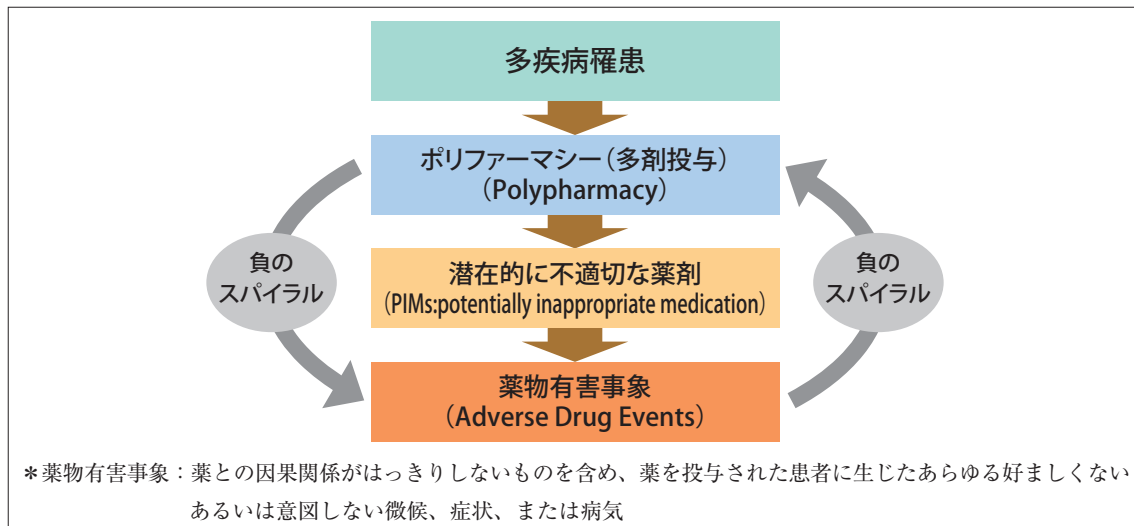
ポリファーマシー（多剤併用）とは？

近年、薬に関連して「ポリファーマシー」という言葉が注目を集めているのをご存知ですか？
ポリファーマシーは、「ポリ (poly=多い)」+「ファーマシー (pharmacy=薬剤)」の造語で、簡単に言えば「薬が多い (多剤併用)」という意味になります。

しかし、はっきりとした定義はなく、一般的には「必要以上に多くの薬剤を使用している状態」を指します。つまり、単に治療上必要な薬が多いというだけではなく、不適切・不必要な薬剤を使用して多くなってしまっている状態 (=薬物療法の適正化が必要な状態) を指します。

なぜ、ポリファーマシーは起こってしまうのでしょうか？

1つにいくつかの薬を飲んでいる際に薬物有害事象*が起きた場合、それを改善するためにさらに薬が追加されるという負のスパイラルに陥ってしまう場合があることなどが報告されています (図)。



澁田憲一：高齢者におけるポリファーマシー問題について考える (2017.4) より引用

またポリファーマシーにはどのような問題があるのでしょうか？

使用薬剤数が多いと、服薬管理が難しくなり、正しく服用できない状況に至ってしまうことも報告されています。また、6種類以上の薬剤を併用している場合に、薬物有害事象が増えるという報告もあります。6種類以上で必ず有害事象が起こるわけではありませんが、何となく続けるのではなく、必要性を確認しながら服用するようにしましょう。

以上のように、ポリファーマシーは適切でない薬物治療に結びつくことが問題とされています。

ポリファーマシーの解消において、薬剤師の役割は大きく、日々、不適切な処方や無駄に多い併用薬を減らして、患者さんが健やかに過ごせるように取り組むとともに、研鑽を積んでいます。これからの薬剤師の更なる活躍にご期待ください。

横浜市立大学附属病院 薬剤部 勝亦 秀樹

《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 GTA 委員会

〒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/>

