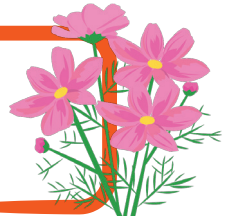




知って安心

あなたのくすりと健康



聞いて安心

第94号

- 眠りに悩んでいませんか?…横浜市立市民病院 薬剤部 角野 円香
- お子さまと漢方薬 ~おいしく飲んでしっかり治す~ …北里大学病院 薬剤部 小山 郁美
- 湿布剤と接触皮膚炎…藤沢湘南台病院 薬剤部 遠藤 篤

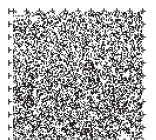


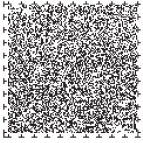
<表紙写真>くすり Get the Answers かながわ 推進委員会

「入院前の持参薬を確認する薬剤師」 公立大学法人横浜市立大学附属病院

病院薬剤師は、患者さんが入院してくる時に使用している薬(持参薬)の内容や使用状況、副作用の経験などの確認を行います。持参薬に関する情報は、安心して入院生活を過ごす上で必要不可欠です。確認した内容を医師、看護師等と共有し、入院中の薬物療法が安全で適正に実施できる体制をつくっています。

私たちは、一般市民に対して医薬品や健康に関する正しい知識の普及と啓発を目的として小冊子を発行しています。小冊子には、音声コードが印刷されています。音声読みあげアプリ「Uni-Voice」と活字文書読みあげ装置の両方で使用できるようになりました。ご利用いただければ幸いです。





眠りに悩んでいませんか？

「寝つきが悪い」「すぐに目が覚めてしまう」など悩む方も多いのではないのでしょうか。60歳以上の方では約3人に1人が不眠に悩んでいるという調査結果もあります。

不眠症は以下の4つのタイプに分類されます。

- | | |
|----------------------|-----------------------|
| ①入眠障害（寝つきが悪い） | ②中途覚醒（夜中に何度も目が覚めてしまう） |
| ③熟眠障害（ぐっすり眠れた満足感がない） | ④早朝覚醒（朝早く目が覚めてしまう） |

不眠症治療ではまず生活習慣の見直し（ページ下部を参照）から行います。そのうえで症状が改善しなければ、それぞれの不眠のタイプに合ったお薬を選択します。

お薬の分類		代表的な商品の名前（成分の名前）	効果のある不眠タイプ
非ベンゾジアゼピン系	超短時間型	マイスリー（ゾルピデム）、アモバン（ゾピクロン）、ルネスタ（エスゾピクロン）	①
	超短時間型	ハルシオン（トリアゾラム）	①
ベンゾジアゼピン系	短時間型	レンドルミン（プロチゾラム）、デパス（エチゾラム）、エバミール/ロラメット（ロルメタゼパム）、リスミー（リルマザホン）	①
	中間型	エミリン（ニメタゼパム）、ユーロジン（エスタゾラム）、ベンザリン/ネルボン（ニトラゼパム）、サイレース/ロヒプノール（フルニトラゼパム）	②
	長時間型	ドラール（クアゼパム）、ソメリン（ハロキサゾラム）、ダルメート/ベジノール（フルラゼパム）	②、④
メラトニン受容体作動薬		ロゼレム（ラメルテオン）	①
オレキシン受容体拮抗薬		ベルソムラ（スボレキサント）	①、②

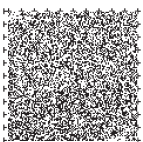
特にベンゾジアゼピン系薬では、翌日まで眠気が続く（持ち越し効果）、筋肉が緩みふらつく（筋弛緩）、薬を飲んだ後のことを覚えていない（一過性健忘）、薬がやめられない（依存）などの副作用がみられることがあるので注意が必要です。また、急に薬をやめると離脱症状やかえって不眠が強くなる場合があります。そのため、睡眠薬を減らしたいと思った時には少しずつ時間をかけて減らしましょう。

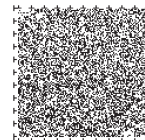
睡眠中の激しいびき・呼吸停止・足のびくつきやムズムズ感・長時間睡眠をとっても日中の強い眠気で仕事や学業に支障がある場合には専門医に相談してください。

睡眠時間は人それぞれ。時間の長短にこだわりすぎず、日中の眠気で困らなければ十分です。睡眠薬を安全に使用するためにも、気になることがあれば医師や薬剤師にご相談ください。

生活習慣の見直し例

- ・ コーヒーや紅茶などのカフェインを含むものや、タバコは睡眠の妨げになるので控えましょう。
- ・ 寝る前にスマートフォン、テレビ、パソコンなど強い光を発するものを見るのは控えましょう。
- ・ 目が覚めたら、カーテンを開けて外の光を入れたり屋外に出たりして、体内時計を整えましょう。
- ・ 眠るときに胃腸が活発だと睡眠が障害されるので、夕食は寝る3時間以上前に食べましょう。
- ・ 睡眠薬代わりの寝酒は眠りを浅くし夜中に目覚める原因となるため、控えましょう。
- ・ 規則正しい食事や運動習慣は熟眠を促進します。
- ・ 昼寝をするなら15時前に。15～30分までにしましょう。





お子さまと漢方薬 ～おいしく飲んでしっかり治す～

漢方薬は、風邪や胃腸炎などの急性症状や、アトピー性皮膚炎や気管支喘息、てんかんなどの慢性疾患にも広く使われています。お子さまにも処方されることが多いのですが、漢方薬には、独特の味や香りがあるって、普通の薬より飲みにくいというイメージはありませんか。

漢方薬は、草の根、葉、樹木の皮、種子、鉱物や動物の成分などの自然由来の成分を組み合わせて作られています。これらの成分を煎じて飲むのが本来の漢方薬の飲み方ですが、煎じた成分をフリーズドライ加工したエキス剤と呼ばれる漢方薬が近年では汎用されています。エキス剤になっても、漢方薬が持つ独特の苦味・辛味・酸味などの味や香りは残ります。この味や香りが強い漢方薬は飲みにくいことがあるため、飲むためにはちょっとした工夫が必要になります。

乳児期であれば、エキス剤を少量のぬるま湯で練って、頬の内側や上顎にすりつけたあと、すぐに母乳やミルクを飲ませて下さい。

自分から口を開けて薬が飲めるようになる3歳以降のお子さまには、口に水を含んでもらったあと、口腔内に付着しないように口の奥に薬を入れ、一気に飲み込ませましょう。オブラートにエキス剤を包むと、より味を感じずに飲めます。

また、食べ物と混ぜて、漢方薬の味を分かりにくくする方法もあります。粘性のある味の濃いものと混ぜると良いでしょう。色の濃い食べ物と混ぜれば、漢方薬の色も分からなくなります。アイスやジャムと混ぜると強い甘みに苦みが紛れて飲みやすくなりますし、1歳以上のお子さまであればハチミツを使っても良いです。ココアに混ぜて飲むと、ココアの中の油脂成分が苦味を感じにくくすると言われています。エキス剤のざらつきが気になる場合は、粒の残っているピーナッツバターなどに混ぜるとざらつきが分かりにくくなります。ただし、苦味のある漢方薬は酸味のある食べ物と混ぜると苦味が増すので、注意が必要です。

また、調理過程の食べ物に混ぜることもできます。漢方薬は高温で調理しても薬の効果に影響がないと言われているので、みそ汁やカレーライス、ハンバーグ等に混ぜると、漢方薬の味が分かりにくくなります。パンケーキやクッキーに漢方薬を混ぜて調理する方法もあります。

「薬を飲んで症状が軽減した」という体験は、次の服薬につながります。お子さまの好みに合わせて飲みやすい方法を見つけましょう。良い飲み方が見つからない時には、是非薬剤師に相談してみてください。

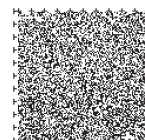
北里大学病院 薬剤部 小山 郁美

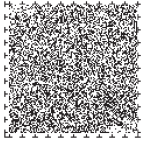
2019 くすりと健康すこやかフェア 開催のお知らせ



〈日時〉 2019年 10月 17日 (木)
10:00 ~ 16:00
〈場所〉 横浜駅東口そごう前広場

- ・お薬相談や健康度チェック（血管年齢測定・脳年齢チェック）などを行います。
- ・その他、くすりに関する様々な情報を提供します。参加費は無料です。是非ご参加ください。





湿布剤と接触皮膚炎

季節は、もうすぐスポーツの秋ですね。運動会やイベントで体を動かす機会が増える方も多いのではないのでしょうか？ 頑張り過ぎが原因で打撲や捻挫と診断され、湿布剤が処方される場合もあります。とても身近な湿布剤ですが、皮膚トラブルも多く報告されています。

皮膚トラブルのひとつ“かぶれ”は、医学用語で接触皮膚炎と呼ばれ、刺激性接触皮膚炎、アレルギー性接触皮膚炎、光接触皮膚炎に分類されます。(図1)

図1 接触皮膚炎の種類と発症要因

刺激性接触皮膚炎	触れた薬剤自体の刺激が高いことから発症する
アレルギー性接触皮膚炎	特定の薬剤に対して過敏反応を起こすことで発症する
光接触皮膚炎	皮膚に付着した薬剤が光と反応することで発症する

刺激性接触皮膚炎は、高濃度の薬剤が皮膚に付着すると誰にでも発症する可能性があります。アレルギー性接触皮膚炎は、皮膚に合わない薬剤であると体が判断した場合に発症します。

光接触皮膚炎は、鎮痛消炎剤ケトプロフェンを含有する湿布剤の貼付部位に紫外線があたると発症することがあります。厄介なことに湿布剤を剥がして数ヶ月経った後に発症することもあります。薬剤をお渡しするときに薬剤師や医師から紫外線を避けるようお願いしていますが、上手く伝わっていないこともあります。ご使用になる患者さんだけでなく、ご家族や介護する方も薬剤に添付されている説明書をしっかりと確認しましょう。

接触皮膚炎の主な症状は、痒み、痛み、赤み(紅斑)、ぶつぶつ(丘疹)、汁(浸出液)等です。これらの症状を放置するとさらに増悪し、ときに健康に影響を及ぼすことがありますので、早期に医師や薬剤師に相談してください。

藤沢湘南台病院 薬剤部 遠藤 篤

参考資料：重篤副作用疾患別対応マニュアル

(<https://www.mhlw.go.jp/topics/2006/11/dl/tp1122-1a17.pdf>)

第24回 神奈川県病院薬剤師会主催 市民のためのくすり講座

テーマ：炎症性腸疾患について学ぼう

講演①：「変わる検査前処置薬～少しでも検査を受けやすくするために～」
石井 弘幸先生(大船中央病院 薬剤部)

講演②：「IBD(クローン病を含む)治療の歴史」 福島 恒男先生(松島クリニック 医師)

日時 2019年10月26日(土) 13:30～16:30 (13:30開場)

場所 神奈川県総合薬事保健センター (横浜市磯子区西町 14-11)

ご来場の皆さまの「血管年齢測定」や病院薬剤師によるおくすり相談も実施いたします。是非ご参加ください。

《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。

《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

ホームページ <https://www.kshp.jp/>

