

おくすりと ながく 上手なおつきあい

高齢者

くすりの相談室

第16集

社団法人 静岡県薬剤師会

第16集の発行にあたって

平成7年9月、静岡県薬剤師会は静岡県より高齢者医薬品等安全使用推進のための事業の委託を受けました。この事業の円滑な運営を図るため、県下4ヶ所に『高齢者くすりの相談室』を開設し、電話番号も

キユウ キユウ ヤ ク
9989

に統一して利用の便宜を図りました。

開設後、県下各地より様々な質問が寄せられ、現在は月平均750件になっています。今回、高齢者の皆さんにお知らせすべき参考の項目が多く、ここに第16集を編集いたしました。この小冊子が既刊の第1—15集のように、県民皆様の『薬の正しい使い方』に役立つことを願ってやみません。

終わりに、発刊にご尽力を賜りました静岡県健康福祉部関係職員、静岡県薬剤師会『高齢者くすりの相談室』の関係職員各位に心より御礼申し上げます。

平成23年10月

(社) 静岡県薬剤師会
会長 曾布川和則

も く じ

災 害

- 質問1 災害対策と「お薬手帳」
サイドメモ 手帳を持ち出せない時のために…
- 質問2 災害時における薬の服用
サイドメモ 災害時は避難所に通いましょう！
- 質問3-1 原発事故対策：放射線の基礎知識
サイドメモ 風呂に入れるだけのラドン温泉は効果がある？
- 質問3-2 原発事故対策：放射線の影響
- 質問3-3 原発事故対策：高齢者への影響
- 質問3-4 原発事故対策：放射線の予防策
サイドメモ 電子レンジは電磁波だけど大丈夫？

病 気 と 薬

- 質問4 フーファリンに代わる新薬：ブラザキサ
サイドメモ 納豆を食べても大丈夫？
- 質問5 治療抵抗性高血圧
サイドメモ 食塩感受性高血圧とは
- 質問6 痛風治療の考え方と新薬：フェブリク
サイドメモ 尿酸値を下げるための生活習慣
- 質問7 新しい認知症の薬：メマリー
サイドメモ アルツハイマー型認知症の原因
サイドメモ アルツハイマー型認知症の中核症状と周辺症状
- 質問8 高齢者の不眠と睡眠薬
サイドメモ 高齢者の睡眠時間は？
- 質問9 骨の健康
サイドメモ 骨粗しょう症とは？

副 作 用

- 質問10 ビタミンE製剤の月経への影響
サイドメモ ビタミンEは過剰症が起こらない？

O T C

- 質問11 OTC医薬品：ロキソニンS
サイドメモ OTC医薬品にも口腔内崩壊錠
- 質問12 ドリンク剤
サイドメモ ドリンク剤は食品？薬？

公 衆 衛 生

- 質問13 茶のしずく石鹼による小麦アレルギー
- 質問14 禁煙と電子タバコ
サイドメモ いくつになっても禁煙のメリットは大きい！
- 質問15 フッ素による虫歯予防
サイドメモ 健口体操とは？
- 質問16 海外旅行時の予防接種

災

害

病
気
と
薬

副
作
用

O
T
C

公
衆
衛
生



災害対策と「お薬手帳」

地震や津波の被害を受けた時、「お薬手帳」が役立ったと聞きました。「お薬手帳」とは何ですか？どのように役に立つのでしょうか？



回答

「お薬手帳」とは？

「お薬手帳」は、患者さんご自身で持っていていただく手帳タイプの薬の記録です。病院や医院を受診して自宅で薬を使って治療するときに、使う薬を日付順に記録していきます。

病院や医院にはカルテが、薬局にも薬のカルテにあたるものがありますが、「本人が持ち歩くことができる」というところが大切です。薬局・ドラッグストアなどで買って使った薬があれば、合わせて記録してください。アレルギーや副作用などを記入する欄もあります。

災害時などに役に立つ「お薬手帳」

地震・津波などの災害で、使用中の薬を失ったり、医療機関が被害を受けて診察ができなくなったりした場合、いつもと異なる病院や避難所の診療所で臨時に薬を処方してもらう必要があるかもしれません。また、かかりつけの病院・診療所の先生の紹介状を受け取ることができないうちに、遠くの親戚などのもとに避難することになるかもしれません。そのような時、「お薬手帳」など、薬の内容がわかる記録があると大変役に立ちます。

避難所などでは、ちょっとした体調不良の場合、風邪薬や頭痛薬、胃薬など一般用医薬品（OTC医薬品）での対応がすすめられることがあります。そのような時、使用中の医療用医薬品とののみあわせ、持病、アレルギー体質のチェックが必要です。薬の手帳はそのための大切な道具となります。避難所で薬剤師など医療関係者に「お薬手帳」を見せて相談してください。

薬の名前は、思っているよりややこしく、たった一文字の違いで全く別の効果の薬になってしまうこともあります。血圧の薬、糖尿の薬、喘息の薬というだけでは、それぞれさまざまなタイプの薬があるので、現在受けている治療の様子がきちんと伝わらない心配があります。

震災直後は、薬の流通なども滞りがちになり、今までの薬とぴったり同じ薬が入手できず、不安な思いをすることもあるかもしれません。

しかし、正しい薬の記録があると、薬剤師が医師に協力して、会社は違うが同じ成分の薬、成分は少々異なるが作用が近い薬というように、その時点で可能な、患者さんにとって最良の薬を選ぶことができます。

「お薬手帳」の持ち出し方法

ご家庭の状況にあった、保管と非常時の持ち出しの方法をあらかじめ考えておくことを、お勧めします。

いつも保険証と一緒にしておく、普段のむ薬と一緒にしておく、避難するときに忘れないように「持ち出し品リスト」に書いておくなど、さまざまな方法があると思います。



サイドメモ 「お薬手帳」を持ち出せない時のために……



地震などの災害がおこった場合、まず、身の安全確保が第一です。「お薬手帳」を探したり、取りに戻ったりする余裕が無い場合も考えられます。そのような時のために、できるだけ薬の名前を正確に覚える努力をしましょう。毎日薬を使う時に「薬の名前」「一粒の含有量」「いつ何個飲むか」などを頭の体操として確認してみるのもよいかもしれません。

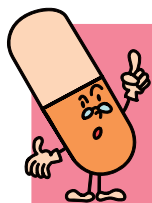
ご家族や信頼できる親戚の方に薬の名前やのみ方、薬局の連絡先が書いてある紙を預かっていただいたりするのもよいでしょう。

薬局にはこれまでにお渡しした薬の記録があるので、薬の袋に書いてある薬局名もぜひ記憶してください。



災害時における薬の服用

災害で避難生活をする場合、病気の悪化がともて不安です。薬の服用について気をつけることを教えてください。



回答
2

同じ病気でも、人によって服用する薬は異なり、対応する方法も異なります。薬の名前をきちんと覚えておいたり、薬が手に入らない時はどうしたらよいかなどを前もって、かかりつけ医・薬剤師に確認しておくことが大切です。

糖尿病の薬

避難所では十分な食事がないので、食事の不足分は自分の体に蓄えた栄養分（グリコーゲン、脂肪など）で補っています。その場合でも体内ではインスリンが必要なため、服用している薬の種類により量を調節します。（下記参照）

現場で軽作業をするときは、普段より食事量が少ないため、血糖降下剤を使用している人は「低血糖」に注意してください。

αグルコシダーゼ阻害薬（商品名：ベイスン、グルコバイ、セイブル、アカルボース、ベイスロース、ベグリラート、ベスタミオン、ベルデリール、ベロム、ボグシール、ボグリボースなど）

ビグアナイド剤（商品名：グリコラン、メデット、メトグルコ、ジベトス、ジベトンS、メトホルミン、ネルビス、ブホルミンなど）

⇒休薬しても急に病態が悪化する危険は少ないのであせらないようにしましょう。

チアゾリジン誘導体（商品名：アクトス）

⇒太った方や食べすぎ傾向のある方に使われることが多い薬（インスリン抵抗性改善薬）です。自分の膵臓からインスリンがある程度は分泌されているので、食事の量を減らすことにより、血糖値が改善することが多いため、食事療法を守ってください。

SU剤（商品名：アマリール、オイグルコン、グリミクロン、ダオニール、ブタマイド、ヘキストラスチノン、オペアミン、クラウナート、グリクラジド、グリベンクラミド、グリミラン、グリメピリド、グルタミール、ダイアグリコ、ダムゼール、トルブタミド、パミルコン、プラトゲン、ベンクラート、マーグレイド、ルイメニアなど）

⇒多くは一日中（24時間）効いているので、食事が摂れないときは、低血糖に注意します。その日に摂れそうな食事量を予想して食事が半分なら薬も半量から1/3量に、というぐあいに大雑把に調節してください。病歴の長い方は自分の膵臓からのインスリン分泌が少ないと思われるので、薬を完全に休薬せざるを得ないときは「口の渇き」などの高血糖の症状に注意してください。一般的には太目の方はインスリンがある程度は分泌されています。高度の低血糖になると、避難所などでは砂糖やブドウ糖がないこともありますので、薬は若干少なめにしておきましょう。

速効型インスリン分泌促進薬（商品名：ファスティック、スターシス、グルファスト）

⇒早く効いて早く効果が消える薬です。約1時間半で効果が半分になるので、食べる量に応じてその都度薬の量を若干少なめに加減してください。食事が半分なら薬は半分から1/3にするなど、若干少なめに服用したほうが安全でしょう。

インクレチン製剤（商品名：ジャヌビア、グラクティブ、エクア、ネシーナ、ビクトーザ皮下注、バイエッタ皮下注）

⇒食事ができる状況ならば、いつも通りに服用、または注射してください。この薬のみの方は低血糖の危険は少ないと考えられます。

インスリン

⇒インスリンを使用されている方は、個人差が大きいため地域の病院や糖尿病学会などのホットラインで問い合わせてください。

B型肝炎・肝硬変の薬

核酸アナログ（商品名：ゼフィックス、ヘプセラ、バラクルード）

⇒薬を中止すると、肝炎が悪化して重症化する危険性があるため、災害拠点病院などで処方を受けてください。一般には、1～2週間程度の中止では、服用を再開すれば肝炎が悪化することはありません。

インターフェロン

⇒B型、C型慢性肝炎で治療中の場合、中止しても肝炎が急激に悪化することはありません。

高血圧の薬

被災地で高血圧の人が薬をのめない中では普段より50程度血圧が上昇していると考えられるため、厳しい環境にあっても、より厳密な血圧の管理が求められます。

* 血圧を下げる方法

高血圧で薬が無いような状況では、血圧は普段より高くなります。しかし短い期間であれば高血圧が続いても大きな問題にはなりません。

血圧を下げる方法として『大きな深呼吸を10回ほどする』と血圧は20程度下がります。あまり心配しないで、ゆったりとした気持ちで『一日に数回、深呼吸』を心がけてください。

* 気を付ける事

高血圧になっても自覚症状は無いのですが、長期間血圧が高い状態が続くと心臓に負担がかかります。薬をのめない状況で血圧が上がると、さらに心臓に負担がかかり不整脈や心筋梗塞などになるリスクも高まってきます。被災地で薬の無い高血圧の人は無理をせず、心臓に負担の少ない生活をして少しでも早く薬を手に入れる事が望めます。避難生活において、血圧はいつもより上がりますが、150が190程度になってもそれほど心配する必要はありません。避難中はじっとしているのでは無く、適度に動くと抹消の血管が開き血圧を下げる事にもつながりますので『動く』ということを心がけてください。

避難所の食事は、塩分が高めなので体内に取り込まれた塩分を排出させ

る働きを持つ『カリウム』を含む食品（野菜・くだもの、イモ類、バナナなど）を食べる事が大切です。

また、寒い中では、できるだけ温かくするようにしてください。

心臓の薬

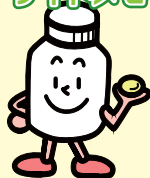
いつも薬を飲んでいる心臓病の患者さんの場合、薬を切らしてしまうと突然死につながる危険性が高まってきます。もし薬が飲めない状態になると、動悸や不整脈が多くなって来たりして、薬で保っていた病状が悪化してきます。

このようなことから、心臓病の薬が無くなったら我慢しないで薬の確保に努めなければなりませんし、可能なら手持ちの薬が無くなる前から薬の確保をしておく必要があります。被災地における薬の入手方法は必要に応じて緩和されますので、なんとしてでも心臓病の薬は手に入れるよう努力が必要です。

* 心臓に悪い事は避ける

イライラや心配ごとなどがあると、交感神経が活発になり血圧や心拍数が上昇し、循環器すべてに負担をかけることになります。避難生活においては、イライラや心配事を避けるように自分や周りの環境をコントロールすることが望めます。心配ごとは、医療を受ける事で解消できますし、イライラは深呼吸をするなどをしてセルフコントロールできます。

サイドメモ 災害時は避難所に通いましょう！



自宅や車の中で避難している場合でも、診療情報や支援は避難所に集まりやすいので避難所に通う事をお勧めします。

避難所では、自覚症状はあまりあてにならず、病気と健康状態のチェックを客観的に医師の目で判断してもらうことが大切です。

避難所生活においては、一度の診察ではなく、2回、3回と継続的に医療を受けることが病気の悪化を防ぎ健康維持につながりますので、持病のある人は被災地検診を必ず受けるようにしてください。

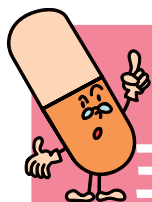
その際には持病や症状を伝えなくてはなりません。重要な事を3つ程度箇条書きにメモしておいたり、「お薬手帳」を利用して伝えることが大切です。

※なお、診療体制が整ってきたら、早目に医療機関を受診しましょう。

2
質問
3-1

原発事故対策

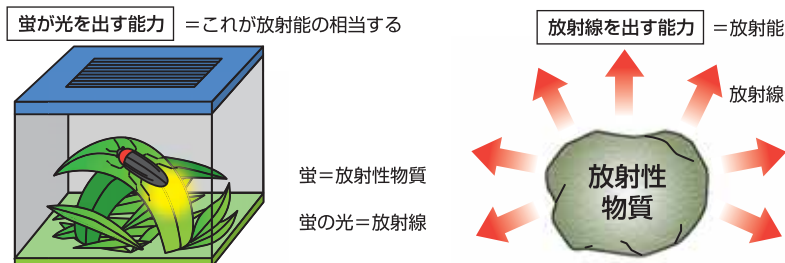
放射線、放射能、放射性物質の違いを教えてください。



回答

3-1

放射線は原子核が壊変するときなどに放射される高いエネルギーの流れのことをいい、放射能は放射線を出す能力のことです。放射能をもつ物質が放射性物質で、放射線を浴びることを被曝といいます。放射性物質の放射能の強さがもとの半分になる時間を半減期といい、物質によって決まっています。



蛍を例にとると、蛍が放射性物質、蛍から出る光が放射線、蛍の「光る性質」および「明るさ」が放射能にあたると考えれば分かりやすいでしょう。

風呂に入れるだけのラドン温泉は効果がある？

サイドメモ

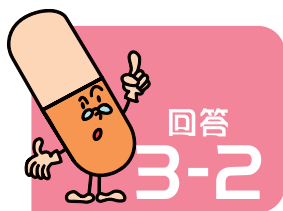
風呂に入れるだけで「ラドン（ラジウム）温泉になる」として販売されている商品は温泉法の定義から外れています。国民生活センターのテストでも、使用した風呂水のラドン・ラジウム濃度は温泉法の基準には大きく及ばない低い濃度という結果が出ており、「ラドン（ラジウム）温泉になる」といった広告などに惑わされてはいけません。

販売されていたほとんどの商品は、国際放射線防御委員会（ICRP）の勧告による一般公衆における年間の線量限度を下回るため安全上の問題はないと考えられますが、気になる場合は使用を止めるか、直近での使用を避けるようにしましょう。



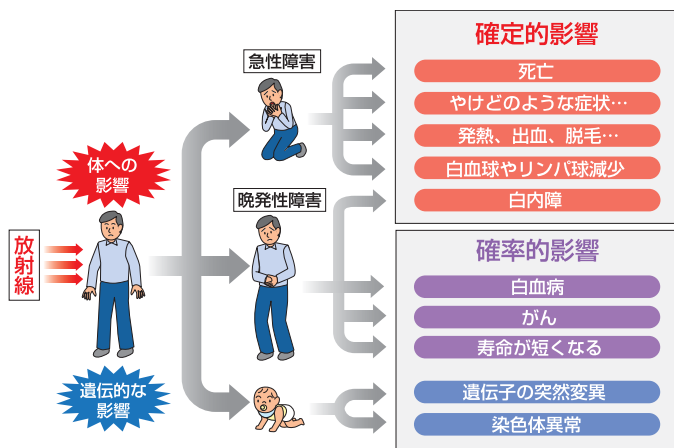
質問 3-2

放射線を浴びても自覚できませんが、なぜ体に悪いのですか？



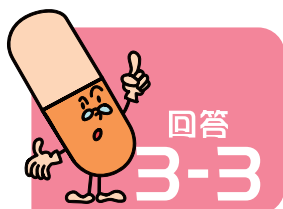
生き物が放射線を浴びることを「被曝*」といいます。熱や光と違って、放射線を浴びても何も感じませんが、体をつくっている細胞の一つひとつは被曝によって知らないうちに傷つけられ、その放射線量が多かったときや、少なくとも長い間浴び続ければ、時間かたってから重い病気に、特にがんや白血病になってしまう可能性が高くなることが知られています。

*同じ発音をする「被爆」は、原爆や水爆によって被曝した場合に用いられます。



質問 3-3

高齢者への被曝の影響は？



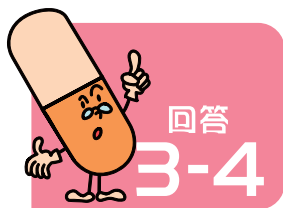
年齢別に放射線の影響を追跡してみると、20～30才代の成人に比べて、年齢が下がるほど影響が大きくなり、0～10才の乳幼児や子どもは数倍も感受性が高くなります。逆に50才代になると1/10以下になることがわかっており、50才以上では放射線の影響はとても小さいと考えられ、被曝の影響は年齢によりかなり差があります。

2

質問

3-4

放射線から身を守る予防薬や有用なサプリメント、食事について教えてください。



予防薬には、実際に福島原発周辺住民に配布された安定ヨウ素剤などがあります。これは、被ばく直後に多量の放射性物質にさらされる住民を守る薬です。しかし、副作用が懸念されるため、日常的に服用するものではありません。

サプリメントについては、東日本大震災後の4月、米国から輸入した健康食品を、放射性物質を吸着し体外に出す、という確認されていない効能をうたい、インターネット上で1000人以上に販売した業者が、無許可販売したとして薬事法違反で逮捕された例があり、このような誤った情報に騙されないようにしてください。

放射線による長期的な健康への影響は、放射性物質が体内に取り込まれ、臓器に蓄積して内部被ばくを引き起こし、細胞やDNAを傷つける活性酸素を作り出すことから生じます。

実は、放射性物質の多くは、体に不可欠なミネラルと似ていることが特徴です。放射性のヨウ素131と海藻や魚介類に多い安全なヨウ素、セシウム137と野菜や果物に多いカリウムという具合です。食事からミネラルを十分に取れないと、体は代わりに放射性物質を吸収しやすくなってしまいます。

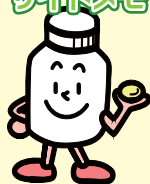
また、活性酸素を抑えるのはビタミンCやE、ベータカロテン、亜鉛やセレンなどの抗酸化栄養素なので、ニンジンやタマネギなどや旬の果物を食べるとよいでしょう。ビタミンやミネラルは「まごはやさしい」と呼ばれる食材でバランス良く取れます。

日本人におなじみの食べ物が「細胞から元気になる食事」として体を守る力になるので、政府や自治体が出荷制限していない食物を選びます。ただし、山に生えている放射性物質を吸収しやすいキノコや山菜を自分でとって食べるのは避けてください。

『まごはやさしい』の食材と、その特長・効果は？

- ま** ... 豆類
豆腐・大豆・納豆など。高タンパク質・ビタミン・食物繊維が豊富。
- ご** ... ごま
たんぱく質・食物繊維・カルシウム・ミネラルなど栄養豊富。
- はわ** ... わかめなど海藻類
ミネラル・食物繊維が豊富。
- や** ... 野菜
ビタミン・ミネラルが豊富。
- さ** ... 魚
たんぱく質や鉄分がたっぷり。
- ひ** ... しいたけなどきのこ類
ビタミンや食物繊維が豊富。
- い** ... いも類
炭水化物・糖質やビタミンC・食物繊維が豊富。

サイドメモ 電子レンジは電磁波だけど大丈夫？



電子レンジの中で食品を温める電磁波は、テレビやラジオ、携帯電話など同様のマイクロ波という電波です。これらの電波はテレビに入れば映像になり、ラジオに入れば音声になります。電子レンジでは食品に含まれている水の分子などを振動させ、まさつ熱を生じさせ、熱が広がって食品全体をあたためます。この電波は、発熱作用がありますが、電波そのものが食品に残留することはありません。法規制に基づき電波が外に漏れないような設計となっているので、各社取扱説明書をよく読んで上手に電子レンジを使ってください。

?

質問 4

ワーファリンに代わる新薬：プラザキサ

心房細動を指摘され、脳梗塞の予防に新しい抗凝固薬のダビガトラン（商品名：プラザキサ）をのむようにすすめられました。フルファリン（商品名：ワーファリン）とはどのように違うのでしょうか？



回答 4

心房細動がある方は心臓内に血栓ができやすく、それが血流によって脳に運ばれ脳の血管を閉塞させることがあります。それが心原性脳塞栓症で、脳梗塞のなかでも重症化しやすいといわれ、心不全・高血圧・高齢（75歳）・糖尿病・脳卒中の既往で、リスクを点数化し高い場合、予防には抗凝固薬の服

用が有効とされ推奨されています。

フルファリンは、有効性は高いのですが、効果と安全性のバランスが取れた至適用量の決定が難しいため、のみ始めたら定期的に血液の検査をおこない、用量をコントロールする必要があります。また、他の薬と相互作用を起こしやすいこと、ビタミンKの影響を受けるので、納豆や青汁、クロレラ、大量の緑黄色野菜などの飲食で薬の効力がなくなってしまうことなど、使用がむずかしい薬です。

これに対し2011年1月に承認されたダビガトランは、ビタミンK拮抗薬のフルファリンとは作用メカニズムが異なり、直接トロンビン阻害薬と呼ばれる抗凝固薬で、トロンビンの活性を阻害することで作用を発揮します。トロンピンは、血液の凝固に関わる酵素の一種で、血栓症及び止血における血栓形成に中心的な役割を果たしています。

承認前の臨床試験では、フルファリンに比較し効果が高いことや、効きすぎによる出血リスクが低減しています。また、食物との相互作用の心配がなく、他の薬との相互作用が比較的少ない点も特長です。こまめに血液凝固能を検査して、用量調節をする必要はありません。なお、腎排泄型の薬である

ことから、腎機能が低下している方では薬の血中濃度が上昇し、出血性の副作用が発生しやすくなるので服用量を減らします。

今後、心房細動に起因する心原性脳塞栓症の予防薬として広く用いられることが期待される薬ですが、薬価がワルファリンに比べ高いことが難点です。

主な副作用：消化不良、下痢、上部腹部痛、悪心など

重大な副作用：出血（頭蓋内出血、消化管出血）が報告されています。投与後早期（約1週間以内）に多く認められていますので、鼻出血、歯肉出血、皮下出血、血尿、血便に気づいたら、担当の医師または薬剤師にすぐに相談してください。

発売後、「腎障害を有する高齢の患者」に重篤な出血性の副作用が発生したことから医療関係者向けに「適正使用のお願い」が発行され、さらに発売後約5カ月の間に重篤な出血性の副作用が81例報告され、死亡例が5例報告されたため、ブルーレター（安全性速報）が出されました。

相互作用：ワルファリンに比べ比較的少ないのですが、イトラコナゾール、リファンピシン、カルバマゼピン、セイヨウオトギリソウ（セント・ジョーンズ・ワート）などに注意が必要です。

サイドメモ 納豆を食べても大丈夫？



ワルファリンはビタミンKを多く含む納豆や青汁、クロレラ、大量の緑黄色野菜を避けますが、プラザキサは、ワルファリンのような相互作用がないので、納豆を控えなくても大丈夫です。



治療抵抗性高血圧

降圧薬のカンデサルタン（商品名：ブロプレス）とアムロジピン（商品名：アムロジン、ノルバスクなど）を2年間のんでいます。用量を増やしてもあまり低くなりませんが良い治療はありますか？



回答
5

血圧を下げるためにはまず生活習慣の改善が必要です。主なポイントは減塩、体重コントロール、運動、節酒です。生活習慣の改善の努力にもかかわらず、血圧のコントロールがうまくいかない場合は、服用中のARB（カンデサルタン）、Ca拮抗薬（アムロジピン）に加えて、3剤目として少量の利尿薬を

追加することがあります。少量利尿薬の併用により、尿中ナトリウムの排泄が促進され、食塩感受性（参照：サイドメモ）が解除されると、ARB本来の降圧効果が発揮されます。さらにARBは利尿薬の血清カリウムの低下を相殺する働きもあります。日本人に多い食塩過剰摂取者では特に効果が期待されます。

それでも目標の血圧まで下がらない場合は他の病気による二次性高血圧を疑う必要があります。高血圧患者の約10%前後と考えられている二次性高血圧症は、高血圧をきたす原因が明らかなもので、適切な治療により治癒が期待できる場合があります。なかでも原発性アルドステロン症（PA）、慢性腎臓病（CKD）が原因となることが多く、降圧薬での治療抵抗性高血圧を呈します。

原発性アルドステロン症（PA）とは

副腎（腎臓の上にある小さな内分泌臓器）の腫瘍（大半は片側の副腎にできる良性腺腫）や、両側の副腎全体が肥大する過形成によりアルドステロンがたくさん作られてしまう病気です。アルドステロンが血液中に大量存在すると、血液をろ過してきれいにする腎臓で、ナトリウムを尿として出しにくくする結果、血液の中にナトリウムとともに水分も増加し、循環血液量が多

くなり血圧が高くなります。原発性アルドステロン症は外科手術により治すことができます。

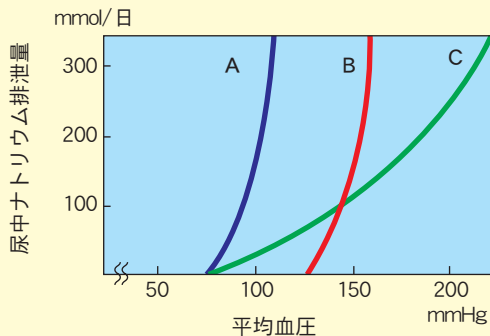
慢性腎臓病（CKD）とは、

腎臓の働き（GFR:糸球体濾過量は糸球体が1分間にどれくらいの血液を濾過して尿を作れるかを示す）が健康な人の60%以下に低下するか、あるいはタンパク尿が出るといった腎臓の異常が続く状態をいいます。高齢者は腎機能が低下し、CKDが多くなります。腎機能が低下するとナトリウムが排泄できず、体液過剰になり、降圧薬の効きが悪くなります。CKDは心筋梗塞や脳卒中の重大な危険因子です。

サイドメモ 食塩感受性高血圧とは



人間は血圧が塩分に敏感に反応するタイプと、反応しないタイプに分けられます。前者を食塩感受性といい、後者を食塩非感受性といいます。食塩感受性高血圧では食塩摂取量の増減に応じて血圧が上昇あるいは下降しやすいのですが、非感受性の方は、腎臓のナトリウム排泄機能が正常に働き、体内に入った余分なナトリウムは排泄されやすく血圧への影響は少なくなります。



- A : 正常
- B : 食塩非感受性高血圧
- C : 食塩感受性高血圧



痛風治療の考え方と新薬：フェブリク

高尿酸血症と指摘されましたが、痛風の発作は起きたことはありません。治療が必要ですか？



回答
6

通常、尿酸の生成と排泄はバランスがとれているため尿酸値は一定に保たれていますが、尿酸が過剰につくられたり排泄されにくくなることで高尿酸血症となります。性別、年齢を問わず7mg/dlを超えると高尿酸血症と診断され、日本では、男性は30歳以降で30%に達しているといわれます。

痛風発作などがない場合も、放置しておくとう尿酸塩の結晶が体組織に沈着し、痛風関節炎、痛風結節、痛風腎や尿路結石が発症し、腎機能も低下します。また、血中尿酸値が高いほどメタボリックシンドローム、高血圧などの生活習慣病や、腎障害（慢性腎臓病/CKD）の発症率が高いとの報告もあります。

高尿酸血症・痛風治療の考え方

2010年1月に改訂された「高尿酸血症・痛風の治療ガイドライン」では血清尿酸値を「生活習慣病のマーカー」としています。

尿酸値が7mg/dlを少し超えている程度であれば薬物療法はあまり行われず、生活習慣の改善が基本になります。

尿酸値が8mg/dlを超えた場合、合併症（腎障害、尿路結石、高血圧、糖尿病、メタボリックシンドロームなど）があるときに薬物療法が行われます。

尿酸値が9mg/dlを超えると痛風発作が非常に起こりやすいため、薬物療法と生活習慣の改善が同時に行われます。

高尿酸血症・痛風の治療薬

検査（尿酸クリアランス検査、簡便法）により①排泄低下型（尿酸が排泄されにくいタイプ）②産生過剰型（尿酸が過剰に作られるタイプ）③混合型に分けられ、タイプに基づいて薬物療法が行われます。

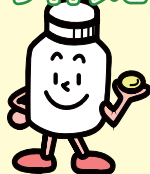
尿酸降下薬の種類と新薬

尿酸生成抑制薬のアロプリノールや、尿酸排泄促進薬であるベンズプロマロンなどの尿酸降下療法が中心となっていました。ある程度以上の腎障害のある人ではベンズプロマロンは効果がなく、古くから標準的に用いられてきたアロプリノールは、腎臓が悪いと体内に蓄積しやすく、まれに皮膚障害や血液障害、肝障害などを起こすことがあるので治療が難しい場合があります。

日本で開発され、2011年春に発売されたフェブキソスタットは、汎用されてきたアロプリノール以来40年ぶりの新薬で、既に欧米9カ国で販売されています。高血圧の合併がある高尿酸血症患者に適応が限られていたアロプリノールとは異なり、痛風症状や高血圧がなくても「高尿酸血症」を適応症としているため、尿酸値を早目に低下させ合併症を防ぐことができるようになりました。また、胆汁や腎臓など複数の経路から排泄される多経路排泄型なので、腎機能に応じた用量調節の必要がないことや副作用が少ないことも利点とされている薬です。

分類名	一般名	代表的な製品名
尿酸排泄促進薬	プロベネシド	ベネシッド
	ブコローム	パラミジン
	ベンズプロマロン	ユリノーム
尿酸生成抑制薬	アロプリノール	ザイロリック
	フェブキソスタット	フェブリク

サイドメモ 尿酸値を下げるための生活習慣



1. 肥満を招いたり、総合的にプリン体の摂取量を増やす可能性があるので食べすぎない。
2. アルコールには尿酸値を上げる作用があるので、ビールに限らず節酒をする。
3. 尿の量を増やし尿酸の排せつをよくするため、水分を多めにとるよう心がける。
4. 筋力トレーニングや短距離走など激しい運動は避け、ウォーキングや水泳などの有酸素運動を行う。



新しい認知症の薬：メマリー

妻がアルツハイマー型認知症でドネペジル（商品名：アリセプト）をのんでいます。認知症の新しい薬が発売されたと聞きましたが一緒に使えますか？



回答
7

アルツハイマー型認知症とは

アルツハイマー型認知症は、何らかの原因で脳の神経細胞の働きが悪くなり、記憶・判断力といった知的機能や感情面に障害をきたすため、日常生活をうまく送れなくなってしまう病気です。

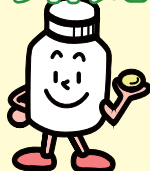
アルツハイマー型認知症治療薬

減少している脳内のアセチルコリン（神経伝達物質の1つ）の分解を妨げることでアセチルコリンの量を増やす「コリンエステラーゼ阻害薬」、神経細胞にあるグルタミン酸受容体のひとつ、NMDA受容体をブロックし、細胞への過剰な刺激を妨げる「NMDA受容体拮抗薬」が治療薬として使われています。コリンエステラーゼ阻害作用に加え、神経の伝わり方をよくする「アロステリック増強作用」を併せ持つ薬剤もあります。（右ページ表を参照）

現在、ドネペジルを使用していて症状が進んできた場合、働き方の仕組みが異なるメマンチンを併用することも治療の選択肢の一つとなると考えられます。

サイドメモ

アルツハイマー型認知症の原因



次のような仮説が考えられています。

1. 加齢とともに出現する異常なタンパクが脳にたまり、神経ネットワークがこわれてしまう。
2. 神経経路の細胞に異常が生じ、情報を伝える物質が減ってしまう。
3. 神経細胞への過度な刺激が連続的に起こるために、細胞の働きが悪くなったり数が減ったりする。

●アルツハイマー型認知症治療薬●

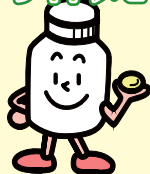
一般名	ドネペジル 塩酸塩	ガランタミン 臭化水素酸塩	リバスチグミン	メマンチン 塩酸塩
薬剤名	アリセプト	レミニール	イクセロン リバスタッチ	メマリー
作用機序	ChE阻害薬	ChE阻害薬 (アロステリック 増強作用 有)	ChE阻害薬	NMDA受容体拮 抗薬
剤形	錠剤 口腔内崩壊錠 ゼリー	錠剤 口腔内崩壊錠 内用液	貼付剤(パッチ) (経皮吸収型製 剤)	錠剤
効能・効果	ADにおける認 知症症状の進行 抑制	軽度及び中等度のADにおける認 知症症状の進行抑制		中等度及び高度 ADにおける認 知症症状の進行 抑制

ChE阻害薬：コリンエステラーゼ阻害薬、AD：アルツハイマー型認知症

服用・使用時の注意

- 薬は認知症の進行をおくらせるために役立ちます。軽症の段階で治療を始めることで、ご本人や周囲の方がよりよい日常生活をすごすことができるようになりますと考えられます。
- 体を慣らすために薬は少量からはじめ、その後治療量の薬を服用・使用します。
- 薬によって、吐き気・下痢・食欲不振などの消化器症状、または、めまい・眠気などが服用初期を中心に起こる場合があります。転倒などにご注意ください。
- 飲み合わせに注意が必要な薬があります。併用薬は必ず医師・薬剤師にお知らせください。

サイドメモ アルツハイマー型認知症の中核症状と周辺症状



アルツハイマー型認知症の症状には、記憶障害など「認知」の機能の低下により生じる中核症状と、患者さんのおかれた環境や体の調子、性格、家族のかかわり方に対する反応として現れる周辺症状があります。妄想、幻覚、不安、依存、徘徊、攻撃的行動、睡眠障害、介護への抵抗、異食・過食、抑うつ状態

などの周辺症状は人によって差があり、患者さんへのかかわり方や薬の助けで軽減・緩和することがあります。かかりつけ医や地域包括支援センターなどに相談し、必要に応じ専門機関を受診することをお勧めします。

?

質問
8

高齢者の不眠と睡眠薬

夜眠れないので睡眠薬を処方してもらっていますが、夜中にトイレに起きた時に転んだと言ったところ、「高齢者に合った睡眠薬」に変わりました。どのような薬でしょうか？



回答
8

高齢者では、睡眠薬の体内への蓄積が起こりやすだけでなく、睡眠薬に対する感受性が亢進しているといわれています。つまり、高齢者では若年者比べて、睡眠薬の有効作用時間が延長しやすく、翌日の持ち越し効果や健忘、脱力などの副作用も出やすくなっています。

したがって、高齢者では代謝経路が単純なロルメタゼパム（商品名：ロラメット、エバミール）のような睡眠薬、または、筋弛緩作用の少ない ω （オメガ）1受容体選択性睡眠薬がすすめられます。

ω 1受容体選択性睡眠薬とは

睡眠導入薬は ω 受容体に作用します。 ω 受容体には ω 1受容体と ω 2受容体があり、睡眠導入薬は、 ω 1受容体を介して催眠鎮静作用、 ω 2受容体を介して筋弛緩作用・抗不安作用を示します。

ω 2受容体で起こる筋弛緩作用により、筋肉の緊張がゆるみ、夜中に目が覚めて歩いたりすると、体のバランスを崩し、転倒して骨折してしまうことがあります。したがって催眠鎮静作用に比べて筋弛緩作用が少ない ω 1受容体選択性の高い薬が高齢者にすすめられます。

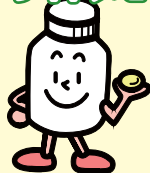
寝付きが悪い入眠障害には、超短時間型のゾルピデム（商品名：マイスリー）、ゾピクロン（商品名：アモバン）、中途・早期覚醒には、リルマザホン（商品名：リスミー）や長時間型のクアゼパム（商品名：ドラール）などがあります。

また、筋弛緩作用を減らすためには、1回の服用量を常用量よりも少なく設定することもあります。

転倒・骨折による寝たきりに注意

高齢者の場合、転倒や階段からの転落など外傷や骨折を負った場合はもちろん、転倒・転落の不安やおそれから日常生活動作が低下し、寝たきりになることも考えられます。夜間中途覚醒時の転倒予防には、ご本人だけでなく家族もできるだけ協力してあげてください。

サイドメモ 高齢者の睡眠時間とは？



高齢になるほど夜の睡眠が短くなり、目を覚ます回数が多くなります。さらに、高齢者は昼間にうたた寝をする傾向があるなど、睡眠パターンは年をとるにしたがって変化します。日常生活に支障がなければ、睡眠時間にこだわらないようにしましょう。

【睡眠障害対処の12の指針】

- 1：睡眠時間はひとそれぞれ、日中の眠気で困らなければ十分
- 2：刺激物を避け、眠る前には自分なりのリラックス法
- 3：眠たくなってから床に就く、就床時刻にこだわりすぎない
- 4：同じ時刻に毎日起床
- 5：光の利用でよい睡眠
- 6：規則正しい3度の食事、規則的な運動習慣
- 7：昼寝をするなら、15時前の20～30分
- 8：眠りが浅い時は、むしろ積極的に遅寝・早起きに
- 9：睡眠中の激しいイビキ・呼吸停止や足のぴくつき・むずむず感是要注意
- 10：十分眠っても日中の眠気が強いときは専門医に
- 11：睡眠薬代わりの寝酒は不眠のもと
- 12：睡眠薬は医師の指示で正しく使えば安全

厚生労働省 睡眠障害の診断・治療ガイドライン作成とその実証的研究班、平成13年度研究報告書より



骨の健康

要介護状態にならないため、カルシウムを多くとり、骨を強くして転倒骨折しないようにしています。他にも気をつけることを教えてください。



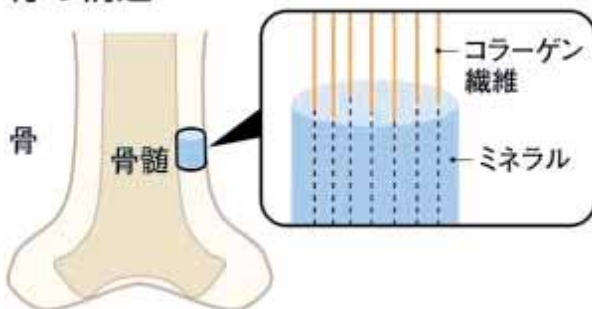
回答
9

骨粗しょう症の予防には、カルシウムを多く取って骨密度を増やすことが大切です。しかし、骨密度が平均より多いのに骨折を起こす人が目立ち、その原因についての研究から、人によって「骨質」に違いがあることが分かってきました。

骨の成分には、カルシウムだけでなく、コラーゲンというタンパク質との組み合わせによってできています。骨の構造を鉄筋コンクリートの建物に例えると、カルシウムはコンクリートに当たり、コラーゲンは鉄筋に当たります。建物は、コンクリートの量だけを増やしても、丈夫になりません。鉄筋で強化することで、はじめて頑丈になります。

それと同じように、骨を強くするにはカルシウムで骨量を増やすだけでなく、コラーゲンで骨質を高めることが必要なのです。つまり、「骨密度＋骨質＝骨の強さ」ということになります。

骨の構造

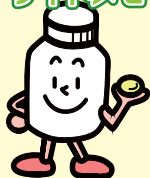


注意したいのは、コラーゲンを単に摂ればよいということではなく、コラーゲン分子の結合を規則正しく、しっかりさせることが重要です。この結合がバラバラになっていると、骨はもろく、骨折しやすくなってしまいます。

そのためには、ビタミンB6、B12、葉酸をしっかり摂ることが大切です。ビタミンB6は、レバーやマグロ（赤身）、ニンニク、ゴマなどに、B12はサンマ、レバー、しじみなどの貝類に、葉酸はノリや緑茶、枝豆、モロヘイヤなどに多く含まれています。ビタミンB類は一般に、一緒に取ると相乗効果があるので、こうした食品をバランスよく食べるようにしましょう。

また、ミネラルであるカルシウムを十分に摂って、骨密度を増やすことも大切です。カルシウムは、体内への吸収率があまりよくない栄養素です。食品の中では、牛乳が最も吸収率が高いのですが、苦手という人は小魚を積極的に食べるようにしましょう。ビタミンDと一緒に摂ると吸収率が高まりますが、ビタミンDは摂りすぎると副作用が出ることもあるので、サプリメントの場合は適量を守ることが大切です。ただし、食品から摂る場合は多すぎることはほとんどありません。

サイドメモ 骨粗しょう症とは？



1993年にWHO(世界保健機構)は「骨粗しょう症は骨密度が低下する疾患」と定義しましたが、骨密度が高くても骨折するという多くの報告から、骨密度以外に骨質の重要性が論じられるようになりました。

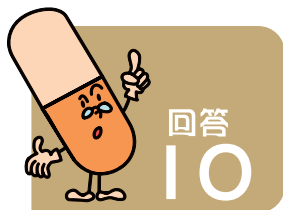
2000年のアメリカ国立衛生研究所(NIH)コンセンサス会議で骨粗しょう症の定義を「骨強度の低下を特徴とし、骨折のリスクが増大しやすくなる骨格疾患」に修正しました。さらに、骨強度は骨密度と骨質の2つの要因からなる、としています。

骨密度だけでなく、骨質にも注目し、骨の健康を維持するための食生活を身につけてください。



ビタミンE製剤の月経への影響

冷えなどがある末梢循環障害の治療で医療用ビタミンEが処方されましたが、以前OTC医薬品のビタミンEをのんだとき、閉経後にもかかわらず出血しました。ホルモン剤のようで心配です。



ビタミンEを含有するすべてのOTC医薬品の添付文書の使用上の注意の欄に「生理が予定より早くなり、経血量がやや多くなったりすることがあります。出血が長く続く場合は、医師または薬剤師に相談してください」との注意が記載されています。

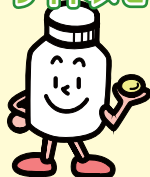
このような注意書きがあるのは、ビタミンEが、下垂体・副腎系に作用してホルモンの分泌を調節する作用があり、ときに生理周期が早まったり、経血量が増加することが報告されているからです。更年期の女性では、一度閉経した後であっても、卵巣の機能が完全に停止していない場合には、ビタミンE製剤を服用することで、視床下部・下垂体・卵巣系の機能が賦活し、再び生理が始まるというケースも報告され、これらは、ビタミンEにより内分泌バランスの調整が行われた結果として起きる一時的な現象で病的なものではありません。ホルモン賦活作用を応用し、更年期の諸症状の改善にビタミンEを使用して有効だったとする報告もあります。

このようにビタミンEには、脳下垂体や卵巣、副腎などのホルモン分泌器官の働きを助けて、ホルモンバランスを調整する作用がありますが、ホルモン剤ではありません。

医療用医薬品のビタミンEの添付文書には月経に関する記載はありませんが、医療用でもこの副作用は起こります。調査症例3586人中、32人（0.89%）で副作用が出現し、このうち2件は閉経期に出現した月経の患者だったと報告されています。

なお、OTC医薬品でも医療用医薬品でも出血が長く続く場合は、他の原因による性器出血も考えられますので、医師または薬剤師にご相談ください。

サイドメモ ビタミンEは過剰症が起こらない？



ビタミンAやDは、吸収率がほぼ一定であるため服用量に比例して吸収量が多くなり、過剰症がおきやすいビタミンですが、ビタミンEは服用量が多くなるにつれて吸収率が下がり、油と一緒にとると吸収率が高まりますが、過剰症はあまり見られません。実際に、ヒトによる吸収試験では、1600mg／日を超えると血液中のビタミンEの濃度が一定になり、それ以上服用しても吸収されないことがわかっています。

また、ビタミンAは吸収されると肝臓に蓄積されますが、ビタミンEの場合は肝臓を経由するものの、細胞膜などの脂肪のあるところや筋肉、ホルモン分泌器官など全身にくまなく分布しています。他の物質に変わって尿中や胆汁を経て糞中や皮脂腺からも排泄されるので、過剰に蓄積されることは少ないといわれています。

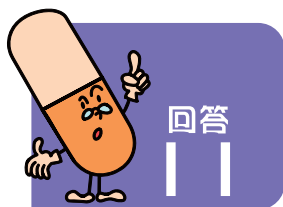
ビタミンEは、日本人の食事摂取基準2010年度版で、年齢・性別により目安量及び上限量が設定され、女性30～69歳では、目安量6.5mg、耐受上限量700mgです。平成20年の国民健康・栄養調査では通常の食品から男性で平均6.9mg、女性は平均6.5mgを摂取していますので、食事以外に医薬品やサプリメントで摂る量は食事摂取基準で設定されている耐受上限量が参考となります。

なお、OTC医薬品の用法・用量では、通常成人は1日100～300mgを3回に分けて服用するようになっています。



OTC医薬品：ロキソニンS

以前、頭痛がした時、医師に処方してもらい「ロキソニン」をのみましたが、今は、処方せんがなくても薬局で購入できるのですか？



ロキソプロフェンナトリウム水和物は、鎮痛・抗炎症・解熱作用が強く、消化管障害は弱い薬として開発され、1986年7月に医療用医薬品「ロキソニン錠」「ロキソニン細粒」として販売が開始されました。現在も「ロキソニン錠60mg」「ロキソニン細粒10%」や、その後発医薬品が医療現場で用いられています。

「ロキソニンS」は、平成23年1月、処方せんがなくても購入できるOTC医薬品（オーティージー：Over The Counter）として発売されました。1錠中にロキソプロフェンナトリウム水和物を医療用医薬品ロキソニンと同じ量（60mg）含有する解熱鎮痛薬です。「第一類医薬品」に分類されていますから、購入する時は薬局で薬剤師に相談し、説明をよく聞いてください。

のみ方、のむ期間

OTC医薬品「ロキソニンS」は「頭痛」や「月経痛（生理痛）」などの、つらい痛みを速やかに改善することが期待できます。いつもの痛みで原因もわかっていて、わざわざ受診するほどではない時などに便利です。

OTC医薬品の解熱鎮痛薬は原因となっている病気そのものを治療するものではなく、発現している症状を抑える薬です。説明書の「用法・用量」に従い、**症状がある場合だけ服用**して下さい。

1～2回服用しても症状が一向によくない場合は、他の疾患の可能性がありますので、医師・薬剤師に相談してください。3～5日間服用しても痛み等の症状が繰り返される場合には、服用を中止し、医師の診察を受け、長期連用はしないでください。

頭痛に用いる場合、月に10回を超えて用いる状態には注意が必要です。一般に痛み止めの使いすぎは、逆に頭痛を誘発するといわれています。専門医を受診して頭痛の治療を受けてください。

OTC医薬品の分類

分 類	リ ス ク	販売担当者
第1類医薬品	特にリスクが高いもの 一般用医薬品としての使用経験が少ない等、安全性上特に注意を要する成分を含むもの	薬剤師
第2類医薬品 (注)	リスクが比較的高いもの まれに入院相当以上の健康被害が生じる可能性がある成分を含むもの	薬剤師 登録販売者
第3類医薬品	リスクが比較的低いもの 日常生活に支障をきたす程度ではないが、身体の変調・不調が起こるおそれのある成分を含むもの	薬剤師 登録販売者

(注) 特に注意を要する成分を含む医薬品は「指定第2類医薬品」として指定されている

OTC医薬品 購入時の相談

処方せんなしで購入できる薬であっても、その薬を服用することはできない方、あらかじめ医師に相談したほうがよい状態などがあります。持病やアレルギー体質、副作用の経験がある方、受診中の方、妊娠または授乳中の方はもちろん、そうでない方も、購入時にはぜひ薬剤師にご相談ください。

また、服用前には必ず添付の説明書を読み、服用を始めてからも必要な時に確認できるように捨てずに保管しておきましょう。

サイドメモ OTC医薬品にも口腔内崩壊錠



外出先での頭痛や下痢、腹痛はつらいものです。口の中で崩れやすく、唾液で飲み込むことができる「口腔内崩壊錠」のOTC医薬品も徐々に開発されるようになってきました。薬局などでお尋ねください。



ドリンク剤

夫が病気で治療中です。早く元気になりたいとドリンク剤を買ってきて、毎日のんでいるようですが、大丈夫ですか。



ドリンク剤とは

ドリンク剤は、ビタミン含有保健薬などとして製造が承認され、ビタミン、動植物の生薬成分、強肝成分、ミネラル、カフェイン、アルコールなどの成分を含み、滋養強壮、虚弱体質、栄養補給に使います。

アルコール、カフェイン入りドリンク剤は薬との「のみあわせ」に注意

生薬が入っているドリンク剤では、成分を溶かし込むためにアルコールが入っている場合があります。服用薬との「のみあわせ」や中枢神経抑制作用に注意が必要です。1回量中に0.1mLを超えるアルコールを含む場合はその量がわかるように表示されていますので、必ず確認してください。ハンピ（マムシ）、ゴオウ、ローヤルゼリーなどの動物性生薬が配合されているドリンクではアルコール濃度がやや高めになっていることもあります。医薬部外品では1%未満とされていますが、医薬品では1%以上のものもあります。

カフェイン入りのドリンク剤も薬との「のみあわせ」に注意が必要です。医師・薬剤師と相談してください。また、夕方や寝る前にのむと眠れなくなってしまう可能性もあります。休養をとる必要のある方や夜間ゆっくり休まなければいけない方はカフェイン入りのドリンク剤を避けたり、のむ時刻を工夫しましょう。

のみすぎや年齢に注意

ほとんどのドリンク剤はビンの大きさにかわらず1日1本で、大人用（15歳以上）です。量を守ってのみすぎに注意してください。また、子ども用の量が容器のラベル等に記載されていない場合は子どもにのませないでください。

だるさや疲れが気になるときは・・・

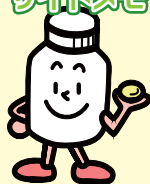
病気やその治療薬、食生活の乱れ、睡眠不足、様々なストレスもだるさや疲れの原因となることがあります。受診中の方は、医師にご相談ください。

ドリンク剤の種類

- └ ミニドリンク剤 30～50mL程度 生薬成分中心
- └ ドリンク剤 100mL程度 ビタミン中心
- └ 医薬品のドリンク剤
- └ 医薬部外品のドリンク剤

ドリンク剤により含有成分やその量が異なったり、味が辛いドリンク剤、甘み強いドリンク剤、低カロリードリンク剤など様々な特徴を持ったものがあります。体調や好みに合わせて選びましょう。

サイドメモ ドリンク剤は食品？薬？



以前は「医薬品」として薬局・薬店だけで販売されていましたが、医薬品販売の規制緩和に伴い、一般用医薬品のドリンク剤の多くが「医薬部外品」という分類に移されてスーパーマーケット、コンビニやホームセンターなどでも販売されるようになりました。医薬部外品となり、手軽に購入できるドリンク剤もありますが、体に影響を及ぼす成分が入っていますので薬に限りなく近い製品です。

清涼飲料水などの食品とは異なりますので、注意が必要です。



茶のしずく石鹸による小麦アレルギー

「茶のしずく石鹸」を使用していると、小麦を食べた時に起きる小麦アレルギーになると聞きましたが、本当ですか。



2010年12月7日までに販売されていた「薬用 悠香の石鹸（愛称：茶のしずく石鹸）」、「薬用フェイスソープP（愛称：茶のしずく石鹸）」には、加水分解コムギという小麦由来のタンパク質（製品の箱には「水解小麦末」と表記）が含まれていました。

毎日洗顔すると、加水分解コムギが目や鼻の粘膜、顔の皮膚に付着し、少しずつ体に侵入してアレルゲンとなり、小麦アレルギーになることがあります。

一度小麦アレルギーになってしまうとアレルギー反応は全身で起こり、小麦を食べた時にもアレルギー反応を起こすようになります。

典型的な症状は、石鹸の使用時に、眼のかゆみや皮膚のかゆみ・鼻炎症状が始まり、使用を続けると、この症状は少しずつ悪くなっていきます。そして、小麦を食べた時、石鹸使用時と同じような症状がでることが多く、症状が重篤な場合は、腹痛・下痢、血圧低下、ふらつき、呼吸困難などの様々な症状が出現します。

小麦を食べた時ではなく、食べた後に運動をした時にのみ食物アレルギーの症状が起こる小麦依存性運動誘発アレルギーも少なくありません。

このような報告が相次いだため厚生労働省は2010年10月、小麦加水分解物を含む医薬部外品・化粧品について、小麦アレルギーに関する注意喚起、副作用報告の徹底等を製造販売業者に対して通知しました。

「茶のしずく石鹸」は現在小麦成分を含まない製品に変更し、旧製品を自主回収しています。

心配な人は、食物アレルギー専門の医療機関で血液検査や皮膚アレルギーの検査をされるようおすすめします。

旧 茶のしずく石鹸（2010年12月7日以前販売分）を まだお持ちのお客様へ

日頃より弊社商品をご愛用頂きまして誠にありがとうございます。

さて、茶のしずく石鹸のうち、2010年12月7日以前に販売しておりました加水分解コムギ末（水解小麦末）を配合した商品（以下、旧商品）につきまして、加水分解コムギ末（水解小麦末）に由来すると思われる小麦アレルギーとなり、その後に、小麦含有食品（うどん、パンなど）を摂取して運動した際に息苦しさやじんましんなどのアレルギー症状（運動誘発性アレルギー）を起こしたと考えられる例があるとの報告が医療機関よりなされています。

運動誘発性アレルギーは、小麦食品でも発生しますし、発生頻度は非常に低いものと考えられていますが、旧商品をお持ちのお客様におかれましては、念のため、旧商品を使わないようにお願いします。加水分解コムギ末（水解小麦末）を含まない新商品と交換または返品対応させていただきます。

また、旧商品を使用していた方で、小麦食品摂取後に息苦しくなるなどの運動誘発性アレルギーを経験した場合には、速やかに医師にご相談ください。旧商品を使用した時に鼻水、目の周りのかゆみ、息苦しさ、じんましん、しっしんなどのアレルギー症状が現れたことのある方は注意してください。

なお、知人や同僚の方などと共同で購入されている場合は、共同購入された方にも上記の情報をお伝えください。

つきましては、お客様窓口（0120-112-266）までお気軽にご連絡ください。

なお、安心してお使い頂けるよう、現在販売しております新商品には、加水分解コムギ末（水解小麦末）は含まれておりません。

お客様窓口（午前9：00～午後8：00）

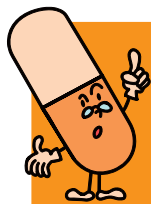
フリーダイヤル 0120-112-266

(株)悠香

質問 14

禁煙と電子タバコ

禁煙・分煙が普及し、たばこ税も増税されたので禁煙を考えていますが、電子タバコは効果があるのでしょうか？

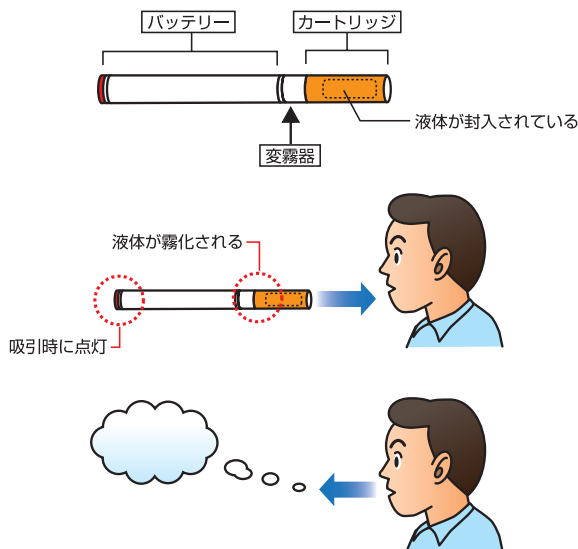


回答
14

電子タバコとは

電子タバコの本体は、バッテリー、カートリッジ、カートリッジ内部の液体を加熱して霧化させる部分で構成されており、組み立てた際の形状、大きさは紙巻タバコに似せて作られています。カートリッジ側にある吸い口から吸引するとバッテリー内のセンサーが反応し、先端のライトが点灯すると同時にカートリッジの液体が霧化され蒸気となって吸い口へと流れてきます。

図 1. 電子タバコの一般的な構造と仕組み



国内で販売されているほとんどの電子タバコでニコチンを含まない旨の表示がされていますが、国民生活センターによると、一部のカートリッジからニコチンが検出されたことが報告されています。カートリッジにニコチンが

含まれていると、禁煙どころではなく、ニコチン依存に至る可能性があります。

電子タバコの禁煙あるいは減煙の効果ははっきりせず、安全性も根拠が不十分であるため、継続的な使用は避けてください。また、未成年者が安易に使用しないよう保護者も十分に注意しましょう。

きちんと禁煙するために

病院・医院の禁煙外来では、内服薬など保険で治療を受けることができる場合もあります。

* 健康保険等を使った禁煙治療のスケジュール



薬局ではニコチン置換療法を目的としてニコチンガムやニコチンパッチが販売されています。禁煙を希望される方は、かかりつけの医療機関や薬局でご相談ください。

【ニコチンガム】

ニコレット、ニコレット・ミント、ニコレット・クールミント

【ニコチンパッチ】

ニコレットパッチ1、ニコレットパッチ2、ニコレットパッチ3
シガノンCQ1、シガノンCQ2

サイドメモ いくつになっても禁煙のメリットは大きい！



「今さら禁煙してもムダ」と考えていませんか？そんなことはありません。禁煙して数時間経つと、一酸化炭素（タバコの煙に含まれる有害物質）レベルがタバコを吸わない人と同じになるなど健康上のメリットが得られ、1年で、慢性閉塞性肺疾患（COPD）の患者さんも肺の機能が改善し、その後もメリットは長期にわたり継続します。



フッ素による虫歯予防

保育園児の孫が虫歯予防にフッ素のうがいをしていますが、間違って飲んでしまっても害はないのでしょうか。



フッ素は化学的に合成されたものではなく、自然界に広く分布している元素で、地球上のすべての動・植物にも、毎日飲む水や食べる海産物、肉、野菜、果物、お茶などほとんどの食品だけでなく、ヒトの歯や骨、血液中や軟組織にも存在しています。

フッ素は、歯面に塗布したり、フッ素の洗口液でうがいをする、また、フッ素が配合された歯磨剤を使うことで虫歯を予防することができます。

フッ素の予防効果

フッ素は、歯の質の虫歯に対する抵抗性の強化を目的として使われています。

①歯のエナメル質の強化

フッ素は、歯の全体を強くするわけではありません。主に表面のエナメル質と呼ばれる白い部分の結晶構造を変化させ、安定的な状態を作り出し、虫歯の酸に溶けにくいエナメル質に変化させます。

②再石灰化で歯を修復する

初期虫歯のような、歯の表面がわずかに溶かされた部分などにはフッ素が良く浸透しやすく、再石灰化という歯の修復作用が促進されます。そのため虫歯の進行を遅らせる働きがあります。

③虫歯菌の活動を押さえ込む

歯に付着せずに口の中に漂っているフッ素は、虫歯菌の数を減らすことはできませんが、その働きを抑制して、虫歯の元になる酸の産生を低下させるため、虫歯になりにくい状態を作ります。

フッ素洗口は、保育・幼稚園、小中学校で集団として行う場合、週5回法と週1回法があり、週5回法は、主に保育・幼稚園で採用されています。なお、家庭で行う場合は、市販の洗口剤（商品名：ミラノール、オラブリス）（フッ化物イオン濃度250ppm）を用いて毎日行います。

もし、間違えて、就学前児(体重20kg)が1回分の洗口液を全量誤って飲んだとしても、急性中毒の心配はありません。また、うがい後に口腔内に残ったとしても、週5回法の場合、お茶をコップ1～1.5杯飲んだときに摂取するフッ化物の量に相当し、問題になりません。

サイドメモ 健口体操とは？



年を重ねるとともに、唾液の量が減少し、口の中の自浄作用や消化促進機能が低下傾向にあります。それらを緩和するために、舌を上下左右に動かし唾液分泌を促したり、また、表情筋が動くことにより表情が和やかになる健口体操が作られました。この健口体操は、子どもから高齢者まで楽しくできる体操です。

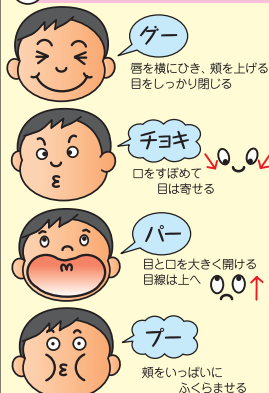
こう 健口体操

口もとキリッと
若々しく

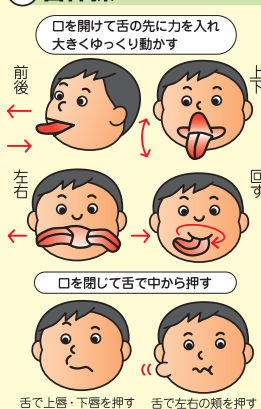
舌の動き
なめらか

お口にうるおい

① 顔面体操



② 舌体操



③ マッサージ





海外旅行時の予防接種

引退後は海外旅行が楽しみです。予防接種について教えてください。



海外渡航に必要な予防接種には、自分自身や家族、周囲の人達への感染を防止することを目的とする場合と、ワクチン接種済み証明書を要求される場合があります。行き先の国や地域、期間などにより必要なワクチンは異なり、事前に渡航先の感染症情報を収集する必要があります。厚生労働省検疫所および

外務省では、ホームページにより海外の安全に関する情報を提供し、空港内検疫所においても、リーフレット等配置し、情報提供しています。

特に気を付けたい病気とワクチン

破傷風

破傷風は世界中に存在し、欧米に渡航する場合でも、サッカーやラグビー、乗馬など土の上で怪我をする可能性のあるスポーツをする場合には破傷風トキソイドワクチンの追加接種が推奨されます。日本国内でも高齢者を中心に毎年100名前後の感染者が報告されていますので、前回の接種後10年を過ぎた人、特に建設現場やスポーツ関連の職業の方は追加接種をしてください。

また動物にかまれたときも、狂犬病ワクチンだけでなく破傷風トキソイドワクチンが必要となったり、交通事故や外科手術でも必要となることもあります。

狂犬病

狂犬病は日本ではまず感染することはありませんが、メキシコ、インド、フィリピン、スリランカ、タイ、ベトナムなどで流行し、アメリカ大陸、ヨーロッパにも存在します。感染源になる動物は、犬だけでなく、猫、キツネ、コウモリなどのため、冒険ツアーでジャングルや洞窟、森林などに入る可能性のある場合も危険性があり、感染すると100%死亡します。

狂犬病ワクチンは日本で接種できる医療施設は限られていますので、早目に接種可能な施設を確認してください。

ポリオ（急性灰白髄炎）

ポリオはポリオウイルスによって起こされる急性の麻痺を主徴とする疾患で、ヒトからヒトへ感染しますが、感染したヒトの多くは全く無症状の「不顕性感染」となります。

日本では2回接種が行われていますが、感染予防には必ずしも十分ではありません。特に、昭和50年から52年生まれの人はポリオワクチンの効果が低かったことがわかっていますので、追加接種を受けるようにして下さい。

なお、抗体検査実施後、十分な抗体を保有していなかった場合に予防接種を受けることも可能ですが、抗体検査を受けずに予防接種を受ける方が現実的な方法です。

A型肝炎

A型肝炎は海外渡航時に最もかかりやすい感染症です。

経口感染がその理由で、渡航者本人の注意でも十分予防できますが、できるだけ予防接種することが推奨されます。清潔な日本では普段あまり意識しませんが、レアステーキ、生水、卵、氷、缶詰、チーズ、カットフルーツ、ヨーグルト、アイスクリームは、アジア、中南米、アフリカなどでは感染症を引き起こしますので注意してください。

なお、経口感染症を防ぐ教訓は「火を通せ、熱いうちに食べる、皮を自分でむけ、瓶などの蓋を信じるな」です。

黄熱病

アフリカや南米の熱帯地域では推奨されるワクチンです。

ワクチンは1回の接種で約10年間有効ですが、接種済み証明書は接種後10日目から有効になるため、日本を出国する直前に接種した場合には、渡航国への入国審査時に証明書が有効でない場合があります。

なお、黄熱病ワクチンを接種できる施設は通常検疫所や空港、都内一部の施設だけで、普通の医療施設で接種はできません。

第10集

- 質問 1. 自宅で注射できるリウマチの薬
- 質問 2. C型肝炎のインターフェロン治療
- 質問 3. メタボリックシンドローム
- 質問 4. 高血圧治療ガイドライン
- 質問 5. COPD（慢性閉塞性肺疾患）
- 質問 6. 薬や健康食品による劇症肝炎
- 質問 7. うつ病の薬と肩こりの薬の相互作用
- 質問 8. 「血圧が高めの方の食品」と咳
- 質問 9. 骨粗しょう症とカルシウム
- 質問 10. プロバイオティクスとは？
- 質問 11. 紫外線対策—紫外線情報を利用する—
- 質問 12. 脱水症の予防
- 質問 13. ノロウイルスと急性胃腸炎
- 質問 14. スギヒラタケで急性脳症
- 質問 15. アルミニウム脳症
- 質問 16. ブール熱の感染予防
- 質問 17. 血液の『サラサラ、ドロドロ』度を測定？
- 質問 18. 災害や事故による傷害

第11集

- 質問 1. 高齢者の生理機能の特性
- 質問 2. 高齢者の薬物療法に必要な注意は？
- 質問 3-1. 高齢者からのよくある質問
- 質問 3-2. 高齢者からのよくある質問
- 質問 4. 不整脈と薬
- 質問 5. 夏かぜ
- 質問 6. 過活動膀胱
- 質問 7. のむ育毛剤
- 質問 8. 抗うつ病と自殺
- 質問 9. ステロイドによる骨折を防ぐ薬
- 質問 10. 抜歯時のフルファリン療法
- 質問 11. 低用量アスピリンと頭痛薬
- 質問 12. 大豆イソフラボン

第11集

- 質問 13. サプリメント・補完代替医療
- 質問 14. 禁煙治療の保険適用
- 質問 15. PETという画像診断法
- 質問 16. 患者向医薬品ガイドとは？
- 質問 17. 小児救急相談

第12集

- 質問 1. インフルエンザと漢方薬
- 質問 2-1. B型肝炎①
- 質問 2-2. B型肝炎②
- 質問 3-1. 総合失調症①
- 質問 3-2. 総合失調症②
- 質問 4. 慢性腎臓病（CKD）
- 質問 5. 小児ぜんそくのくすり
- 質問 6. 抗生物質と膀胱炎
- 質問 7. 抗生物質と風邪（大人と子ども）
- 質問 8. 一般用医薬品の説明文書
- 質問 9. 重篤副作用疾患別対応マニュアル
- 質問 10. スギ花粉を含む健康食品
- 質問 11. 新型インフルエンザ
- 質問 12. 原発事故とヨウ素剤
- 質問 13. タバコの歴史
- 質問 14. 麻疹（はしか）の流行
- 質問 15-1. コレステロールの基準値①
- 質問 15-2. コレステロールの基準値②

第13集

- 質問 1. 高齢者が使用を避ける薬剤
- 質問 2. 肥満とは
- 質問 3-1. メタボの治療薬？
- 質問 3-2. メタボ対策にはサプリメント？
- 質問 4. 閉経後乳がんの治療薬
- 質問 5. 女性の夜間尿の治療薬
- 質問 6. 耳鳴りの治療薬

第13集

- 質問7. めまいの治療薬
質問8. 帯状疱疹と水痘ワクチン
質問9. 糖尿病（2型）のインスリン治療
質問10-1. 片頭痛の予防（薬）
質問10-2. 片頭痛の予防（サプリメント）
質問11. OTC医薬品とは
質問12-1. 市販薬で治療する口唇ヘルペス
質問12-2. 市販薬で治療する膣カンジダ
質問13. 骨粗しょう症治療薬による顎骨壊死
質問14. コレステロールを下げる紅麹のサプリメント
質問15. 新しい禁煙薬
質問16. 授乳と薬
質問17. ジェネリック医薬品にかえたとき
質問18. 経口補水療法

第14集

- 質問1. 新型インフルエンザとは
質問1-1. 治療法Q&A
質問1-2. マスクQ&A
質問1-3. 消毒薬Q&A
質問2. 食事の影響を受ける薬
質問3. 1日1回のむ抗菌薬
質問4. ヘリコバクター・ピロリの除菌
質問5. MAC症
質問6. 関節リウマチの新しい治療
質問7. 高血圧治療ガイドライン2009
質問8. 肝斑（かんぱん）の治療薬
質問9. 新しいニキビの治療薬
質問10. OTC医薬品販売方法の変更と薬剤師
質問11. 酸化マグネシウムの副作用
質問12. フルファリン（商品名：ワーファリン）
質問13. ヒブワクチン
質問14. 日本脳炎ワクチン

第14集

表：日本の予防接種スケジュール

- 質問15. 緩和ケアとは？
質問16. 薬学部は6年制

第15集

- 質問1-1. 2種類の成分が入っている配合薬（降圧薬）
質問1-2. 2種類の成分が入っている配合薬（点眼薬）
質問2. 骨粗しょう症の治療薬
質問3. 前立腺肥大症の治療薬
質問4. 新しい作用の睡眠薬
質問5. 帯状疱疹後神経痛
質問6. 男性型脱毛症診療ガイドライン
質問7. 輸血による鉄過剰
質問8. 新しい糖尿病の薬
質問9. 見直された糖尿病の薬（メトホルミン）
質問10. おずおず脚症候群（レストレスレッグス症候群）
質問11. インベアードパフォーマンス
質問12. スイッチOTC薬への流れ
質問13. 授乳と市販のせき止め薬
質問14. α-リボ酸（チオクト酸）は危険？
質問15. トランス脂肪酸
質問16. 子宮頸がんのワクチン
質問17. 寝る前の水分摂取

ご 案 内

既刊した第1集から第7集は、平成15年10月に再編集して「スキルアップのためのおくすり相談Q&A100」(発行 南山堂)、第8集から第10集は質問を100例に増やし、平成18年4月に「スキルアップのためのおくすり相談Q&A101~200」(発行 南山堂)として全国発売しました。

「スキルアップのためのおくすり相談Q&A100」

(社)静岡県薬剤師会編、南山堂出版発行(6刷)
A5判223頁 定価2,100円

「スキルアップのためのおくすり相談Q&A101~200」

(社)静岡県薬剤師会編、南山堂出版発行(2刷)
A5判223頁 定価2,100円



*「高齢者くすりの相談室」第7集から第16集は静岡県薬剤師会のホームページに掲載されています。

なお、サプリメントや特定保健用食品などの健康食品について、疑問や不安だけでなく、期待される働きや摂取のポイントを分かりやすく解説した下記の書籍も発刊しています。



「スキルアップのためのサプリ・トクホQ&A」

(社)静岡県薬剤師会編、南山堂出版発行
A5判276頁 定価2,310円

* 上記3冊は全国どここの書店でもお求めいただけます。

あとがき

今年3月11日に発災した東日本大震災は、地震、津波、放射能漏れの未曾有の大惨事となり、数十万におよぶ被災者が避難所などでの生活を余儀なくされ、食糧や飲料水などの生活必需品だけでなく、医薬品も届かない生活を強いられました。

そのような光景を目の当たりにし、「明日起きても不思議ではない」東海大地震、そして、その想定震源域の真ん中付近に浜岡原発が存在していることをほとんどの静岡県民が不安に感じていると思います。

そこで、生活習慣病などの病気を抱えている場合、「お薬手帳」を活用するなどの対応の仕方や、放射線についての知識をまとめてみましたので、参考にいただければ幸いです。（参照：質問1～3）

本冊子は、福島第1原発事故で汚染された土壌から放射性物質を吸着して取り除くと言われるヒマワリを表紙にしました。除染効果は期待できないという報告もありますが、漢字で書くと「向日葵」。まさに太陽のようなこの花の花言葉は「あなたを幸福にする」です。

これからも、県民の皆様がますます薬に関心をもち、薬のよい面（薬理作用や治療効果）とわるい面（副作用や中毒症状）を正しく理解し、災害にも備えて薬を正しく使っていただけることを心から願っています。

平成23年10月

(社)静岡県薬剤師会
医薬品情報管理センター
所長 大石 順子

高齢者 くすりの相談室

2011年9月発行

編集 (社)静岡県薬剤師会 医薬品情報管理センター 大石 順子
(社)富士市薬剤師会 医薬品情報室 久保田 節子
(社)浜松市薬剤師会 医薬品情報管理センター 荒井 裕子
前(社)浜松市薬剤師会 医薬品情報管理センター 高柳 郁代

発行 (社)静岡県薬剤師会 医薬品情報管理センター
〒422-8063 静岡市駿河区馬淵2丁目16番32号
TEL 054-203-2023(代)
FAX 054-203-2028

e-mail : di@shizuyaku.or.jp

ホームページ : <http://www.shizuyaku.or.jp>

印刷 池田屋印刷株式会社

『高齢者 くすりの相談室』ごあんない

『高齢者くすりの相談室』は県民の皆様、とくに高齢者のかたに健康で安全な生活を送っていただくため、静岡県と静岡県薬剤師会がもうけた相談の窓口です。

「何のくすりですか?」「くすりの使い方がわからない」「くすりの副作用は?」などの医薬品や身のまわりの家庭用化学薬品(食品添加物、洗剤)などのご相談に薬剤師がお答えします。

利用のしかた

電話、来所などにより、県民の皆様からのご相談に応じます。

東 部	(社)富士市薬剤師会 〒417-0061 富士市伝法2851	T E L 0545-53-9989
中 部	(社)静岡県薬剤師会 〒422-8063 静岡市駿河区馬淵2丁目16番32号	T E L 054-281-9989
	(社)静岡市薬剤師会 〒422-8072 静岡市駿河区小黒1丁目4-4	T E L 054-283-9989
西 部	(社)浜松市薬剤師会 〒432-8002 浜松市中区富塚町351-2	T E L 053-458-9989

利用の時間

平日：午前9時～12時・午後1時～4時30分
※土曜日・日曜日・祝日・年末年始はお休みです。

