

第25集

高齢者 くすりの相談室

おくすりとながく上手におつきあい



公益社団法人 静岡県薬剤師会

第25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

キュウ キュウ 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720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25集を編集いたしました。この小冊子が既刊の第1-24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。

令和2年9月

(公社)静岡県薬剤師会

会長 石川 幸伸

第25集 も く じ

新型コロナウイルス

- 質問1-1 新型コロナウイルスの消毒「手指」…………… 1
サイドメモ 手荒れ防止にハンドクリームを
- 質問1-2 新型コロナウイルスの消毒「物品」…………… 3
サイドメモ 次亜塩素酸水は有効？
- 質問2 新型コロナウイルスの検査 …………… 5
サイドメモ PCR検査等が実施できる場所や費用はどのようになっていますか？
- 質問3 マスクの種類と予防効果 …………… 7
サイドメモ 子どものマスク着用は何歳から？
- 質問4 空間除菌 …………… 9
サイドメモ 衣服の柔軟剤の臭いで気分が悪くなる？
- 質問5 オンラインによる診療 …………… 11
サイドメモ 電話・オンラインによる診療がますます便利になります

高齢者の病気と薬

- 質問6 高齢者の貧血は意外に多い …………… 13
サイドメモ スポーツ貧血とは
- 質問7 不眠症の新薬 …………… 15
サイドメモ 健康づくりのための睡眠指針2014
- 質問8 慢性腎臓病(CKD:Chronic Kidney Disease) …… 17
サイドメモ 糖尿病が原因で起こる糖尿病性腎臓病「DKD」とは
- 質問9 新しい超速効型インスリン …………… 19
サイドメモ インスリンはドーピング禁止物質？
- 質問10 オーラルフレイル …………… 21
サイドメモ 歯周病は認知症を悪化させる

副作用・相互作用

- 質問11 骨粗鬆症の薬で発熱？ …………… 23
サイドメモ ビスホスホネート系骨粗鬆症薬の飲み方・飲み忘れ時の対応

健康食品・サプリメント

- 質問12 コエンザイムQ₁₀ …………… 25
サイドメモ 脂質異常症治療薬スタチンの副作用を防止できる？
- 質問13 日本人の食事摂取基準2020年版 …………… 27
サイドメモ 若いうちからの生活習慣病予防

公衆衛生

- 質問14 台風で浸水した家の消毒 …………… 29
サイドメモ 水害にあったときに～浸水被害からの生活再建の手引き～

嫁・孫世代の薬

- 質問15 更年期障害 …………… 31
サイドメモ サプリメントの「指定成分」に注意！
- 質問16 妊婦が使える貼り薬 …………… 33
サイドメモ 妊娠中のカフェインは？
サイドメモ 子宮頸がんの予防にワクチンと検査

その他

- 質問17 薬剤師の仕事 …………… 35
サイドメモ アンサング・シンデレラ 病院薬剤師の処方箋

新型コロナウイルスの消毒「手指」

質問

1-1

新型コロナウイルス感染を防ぐための「手指」の正しい消毒方法とは？

回答

1-1



新型コロナウイルスは、目、口、鼻の粘膜から侵入します。手指にウイルスが付いたまま粘膜に触れて感染するのを防ぐには、手指を清潔にしておくことが欠かせません。

手指から新型コロナを除去できるのは、「せっけんを使った手洗い」と「アルコール消毒」だけです。ただし、手が荒れるので、どちらか片方にしましょう。

せっけんを使った手洗い

新型コロナウイルスはインフルエンザウイルスと同様に「エンベロープ」と呼ばれる膜を持ち、脂っぽく、人の肌にくっつきやすい性質があります。せっけんに含まれる界面活性剤は、水分と油分を混ぜ合わせる作用があるため、手指の油分とともにエンベロープも包み込んで洗い流します。せっけんをたっぷり泡立て、作用を十分に引き出すことで、ウイルスを除去できます。

アルコール消毒

手指に使えるアルコールは、エタノール（エチルアルコール）とイソプロパノールの2種類があります。新型コロナ対策として有効性が認められているのは、60～95%のエタノールと、50～70%のイソプロパノールですが、より殺菌力が強いエタノールに、手荒れ防止の保湿剤入りが勧められます。濃度の確かなアルコールが入っていない商品は避けてください。

※手洗いや消毒のタイミングは、帰宅したら手洗いするなど、自宅では普段通りで十分です。外出時はアルコールを携帯し、つり革やドアノブなどに触ったら自分の顔を触る前に手指を消毒します。特に高齢者や妊婦、持病のある人は頻繁に使いましょう。アルコールにアレルギーのある人は、手洗いをしてください。

ドアノブや電車のつり革など様々なものに触れることにより、自分の手にもウイルスが付着している可能性があります。

外出先からの帰宅時や調理の前後、食事前などこまめに手を洗います。

正しい手の洗い方

手洗いの前に

・爪は短く切っておきましょう
・時計や指輪は外しておきましょう

1



流水でよく手をめらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこすります。

2



手の甲をのばすようにこすります。

3



指先・爪の間を念入りにこすります。

4



指の間を洗います。

5



親指と手のひらをねじり洗います。

6



手首も忘れずに洗います。

石けんで洗い終わったら、十分に水で流し、
清潔なタオルやペーパータオルで
よく拭き取って乾かします。

首相官邸
PRIME MINISTER'S OFFICE OF JAPAN

厚生労働省
MINISTRY OF HEALTH, LABOUR AND WELFARE

厚労省

検索



引用(一部改変) : <https://www.mhlw.go.jp/content/10900000/000593494.pdf>

サイドメモ



手荒れ防止にハンドクリームを

イギリスの中世の様子を描いたケン・フォレットの小説「大聖堂―果てしなき世界」に、ペストが流行した時、人々はピネガーを使い過ぎて手荒れがひどかったということが書かれています。

現代でも、感染防止のための頻繁な手洗いやアルコール消毒は手が荒れます。手が荒れるとウイルスがくっつきやすくなり、また、ひび割れした場合そこからウイルスが侵入すること考えられます。

夜はハンドクリームを塗って寝たり、皮膚が荒れたら手袋をしたりと、手荒れ防止のケアを忘れないようにしましょう。

新型コロナウイルスの消毒「物品」

質問

1-2

新型コロナウイルス感染を防ぐための「物品」の正しい消毒方法は？

回答

1-2



食器・ドアノブ等の身近な物品に付着した新型コロナウイルスの消毒には、次亜塩素酸ナトリウムが有効です。次亜塩素酸ナトリウムは、「ハイター」の商品名で知られる塩素系漂白剤の主成分で、0.05～0.1%に薄めて拭いた後、水拭きをします。その際、忘れずに換気をしましょう。噴霧については、吸ったり目に入ったりすると健康に害を及ぼす可能性がありますので、絶対に行わないでください。

食器・手すり・ドアノブなど身近な物の消毒には、アルコールよりも、熱水や塩素系漂白剤、及び一部の洗剤が有効です。



食器や箸などは、80℃の熱水に10分間さらすと消毒ができます。火傷に注意してください。



濃度 0.05% に薄めた上で、拭くと消毒ができます。ハイター、ブリーチなど。裏面に作り方を表示しています。

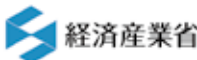
※目や肌への影響があり、取り扱いには十分注意が必要です。
※必ず製品の注意事項をご確認ください。
※金属は腐食することがあります。



有効な界面活性剤が含まれる「家庭用洗剤」を使って消毒ができます。NITE ウェブサイトで製品リストを公開しています。

[NITE 洗剤リスト](#) 検索

[こちらをクリック](#)



引用（一部改変） <https://www.mhlw.go.jp/content/10900000/000645359.pdf>

環境消毒の考え方

ドアノブなどに付着したウイルスを拭きとるなど、身の回りの物品の衛生（環境消毒）には限界があります。家庭に感染者がいなければ、掃除も普段通りで十分です。

なお、6月下旬に製品評価技術基盤機構(NITE)がまとめた検証報告によると、家庭用洗剤に含まれる9種類の界面活性剤と、一定濃度以上の次亜塩素酸水も、物品の消毒に有効であることが分かっています。これらを正しい方法で使用することで効果はありますが、衣類や食器にウイルスが付いているとしても、洗剤と水で洗い流せば、感染源にはなりません。

感染防止にはウイルスを殺すだけでなく、減らすことも重要です。新型コロナウイルスに対する消毒の有効性が確認されてはいない除菌ウェットティッシュや除菌洗浄液などを使うことで、物の表面をぬぐい、病原体の数を減らしましょう。

サイドメモ +

次亜塩素酸水は有効？

「次亜塩素酸水」は、電気分解などの手法で作られる酸性の液体です。塩素系漂白剤として従来から新型コロナウイルスの消毒に用いられているアルカリ性の「次亜塩素酸ナトリウム」（商品名：ハイターなど）とは違います。

次亜塩素酸水で拭き掃除をする場合、有効塩素濃度80ppm以上のものを使い、消毒したい物の表面がひたひたになるほどぬらします。流水で物を消毒する場合は、濃度35ppm以上で20秒以上掛け流しますが、いずれの方法でも、事前に汚れを落とし、きれいな布や紙で拭き取る必要があります。

手指の消毒に関しては、次亜塩素酸水ではなく、石けんなどで丁寧に洗うことが勧められます。

また、空間噴霧は、有効性や安全性が確認されていないため推奨されず、空気中のウイルス対策には次亜塩素酸水の噴霧ではなく、換気が有効です。

品薄が続くアルコール消毒液に代わりに次亜塩素酸水が広まっていますが、一定の条件で効果があるので、正しい方法で使用してください。

新型コロナウイルスの検査

質問 2

新型コロナウイルスの検査について教えてください。

回答

2



新型コロナウイルスの検査は、PCR検査だけでなく、抗原検査や抗体検査が行われていますが、それぞれの検査は特徴や目的が異なります。

3つの検査の中で、「現在感染しているかどうか」を見るのがPCR検査と抗原検査です。鼻の奥から採取した粘液や唾液を使い、ウイルスの存在の有無を調べます。

PCR検査

ウイルス特有の遺伝子配列を専用の装置で増幅して検出します。精度の高い検査ですが、陽性の人を30%程度見落とす可能性があり、結果が出るまでもに数時間かかります。

抗原検査

ウイルス特有のタンパク質(抗原)の有無を調べます。簡便なキットを使い15~30分で結果が出ますが、精度はPCR検査より劣ります。陰性の場合は確定診断のため、PCR検査が必要になることがあります。

抗体検査

血液中の抗体の有無から「過去の感染歴」を調べる検査です。地域での感染の広がりを見るなどの用途が期待され、厚生労働省が、東京、大阪、宮城の3都府県で約1万人を対象とする検査を行い、その結果も報告されています。

これらの3つの検査は、どこがどう違うのか、それぞれの検査で陽性となること、陰性となることは、一体何を意味するのか、検査結果の違いを正しく解釈することが重要です。

検査の種類	PCR検査	抗原検査	抗体検査
検出するもの	鼻咽頭、唾液などに存在するウイルスの遺伝子	鼻咽頭や唾液に存在するウイルスのたんぱく質	血液中に存在するウイルスに対する抗体 (IgG、IgMなど)
陽性結果が意味するもの	ウイルスが体内に存在している (≒感染している)	ウイルスが体内に存在している (≒感染している)	過去にウイルスに感染したことがある
精 度	ウイルス量が少なくとも検出可能 感度は約70%	ウイルス量が一定以上あれば検出可能 PCR検査より制度は劣る	現時点ではまちまち
検査実施場所	採取した検体を検査施設に送って実施	検体を採取した医療機関、あるいは検査機関(唾液の場合)で実施	検体を採取した医療機関で実施
結果判定までに要する時間	数時間以内だが、検体の輸送時間でも必要で、結果通知まで数日かかることもある	30分以内	10～15分

サイドメモ +

PCR検査等が実施できる場所や費用はどのようなになっていますか？

新型コロナウイルス感染症を診断するためのPCR検査等については、医師が必要と判断した場合に、帰国者・接触者外来等都道府県等が指定する医療機関で実施されます。また、一部地域では、地域医師会等の協力を得て「地域外来・検査センター」を設置し、集中的に検査を実施しています。

これらの機関においてPCR検査等を実施した場合は、検査費用の自己負担はかかりません。初診料等の自己負担分は患者の負担となります。

マスクの種類と予防効果

質問 3

新型コロナウイルスの感染予防にはどのようなマスクが
いいですか？

回答

3



マスクは用途によって大きく「産業用」「医療用」「家庭用」の3種類に分けられています。(参照:下表)

新型コロナにおけるマスクの着用は、咳エチケットで感染拡大防止をするため、咳やくしゃみの飛沫により感染症を他人に感染させないためのマスクです。

したがって、自作マスクでも問題がなく、その際は、口と鼻をしっかりと覆う、できるだけ密着させる、毎日手洗いし清潔にする、ことに気を付けましょう。

用 途	主な種類	主な使用場所	使用の目的
産業用	防じんマスク	工場、建築物の解体現場等	粉じんやアスベスト(石綿)等の吸入防止のために使用 (有害なガスに対しては防毒マスク)
医療用	N95マスク	医療現場等	主に医療現場で、感染防止に使用
家庭用	不織布マスク	家庭・一般	風邪や花粉症対策として日常的に使用

ただし、マスクを着用していない場合と比べると、心拍数や呼吸数、血中二酸化炭素濃度、体感温度が上昇するなど、身体に負担がかかることがあります。高温や多湿といった環境下でのマスク着用は、熱中症のリスクが高くなるおそれがあるので、屋外で人と十分な距離(少なくとも2 m以上)が確保できる場合には、マスクをはずすようにしましょう。

マスクは咳やくしゃみの飛沫からの感染にはある程度の予防効果は期待できますが、ウイルスそのものを捕集したり、隙間から入るのを防ぐことは難しいため、マスクの効果を過信せず、感染者になるべく近づかず、こまめな手洗いやうがいを徹底するようにしてください。

サイドメモ +

子どものマスク着用は何歳から？

●「2歳未満の子どもにマスクは不要、むしろ危険！」

日本小児科医会は6月10日、「乳児は気道が狭く肺機能も未発達のため、マスクで呼吸がしにくくなり、肺や心臓に負担がかかります。また、マスクそのものによる窒息や熱中症になりやすく、マスクで顔が覆われ唇や頬の色、体調の変化に気付くのが遅くなる危険性があります。」と警告しています。



また、ほとんどが同居する家族からの感染で、重症例はきわめて少なく、学校、幼稚園や保育所におけるクラスター(集団)発生はほとんどありません。子どもの新型コロナウイルス感染症は今のところ心配が少ないので、特に2歳未満のマスク着用は危険ですので控えましょう。



●「12歳以上はつけるべき」、「5歳以下は不要」

世界保健機構(WHO)は8月21日に子どものマスク着用に関する指針を公開しました。指針では、5歳以下の子どもに関しては「子どもの安全と総合的な利益、最低限の支援で適切にマスクを使用できる能力」に鑑みて、着用を義務とするべきではないと述べています。

12歳以上の子どもについては、特に他者と1メートル以上の距離を取れない場合や、感染が広がっている地域において、大人と同じ条件の下でマスクを着用するべきとしています。

6～11歳の子どもについては、「地域で感染が広がっているか」「子どもが安全に、適切にマスクを使えるか」「マスクの入手のしやすさ」「学習や身体の発達への影響」などを考慮して決定するよう助言しています。

また「発達障害、障害、特定の健康状態の子どもにマスクの使用を強制せずに、保護者、教育者、医療提供者がケースバイケースで判断すべき」「運動時には呼吸を妨げないよう、マスクをするべきではない」とも述べています。

空間除菌

質問
4

新型コロナに空間除菌は有効ですか？

回答

4



新型コロナなどのウイルス対策として、ネームプレートのように首から提げたり、部屋において空間除菌を行うとする商品(成分：二酸化塩素)があります。

しかし、二酸化塩素を新型コロナウイルスの消毒に活用することの有効性は、現時点(R2.5.15)では確認されておらず、安全性についても、添加物として認められていますが、吸入した場合は確認されていません。

「身につけるだけで空間除菌」などの表示がある携帯型の空間除菌用品の根拠とされる資料は、狭い密閉空間での実験結果であることがほとんどで、風通しのある場所で使用する際には、表示どおりの効果が得られない可能性があります。また、肌に密接したり汗をかくような状況での使用は化学やけどのおそれがあります。



参考：消費者庁「携帯型の空間除菌用品の販売事業者5社に対する行政指導について(2020年5月15日)」
https://www.caa.go.jp/notice/assets/representation_200515_02.pdf

気を付けたい表示例

- ・身につけるだけで、空間のウイルスを除去
- ・身につけるだけで1 m³の空間除菌
- ・携帯することで、オフィスや会議室などで除菌・消臭できます
- ・通勤時の予防として、除菌・消臭いたします
- ・電車やバスの中、各種施設の中などで、空間に浮遊するウイルス・菌・臭いを除去します

「部屋の除菌」をうたった商品は、二酸化塩素がほとんど放散されていない銘柄がある一方で使用開始当初に放散速度が大きくなるものもあり、刺激臭や臭いで咳き込むこともあります。乳幼児や気管支の弱い方の使用は避けましょう。

サイドメモ



衣服の柔軟剤の臭いで気分が悪くなる？

柔軟剤や化粧品などに含まれる人工の香りに不快な症状を起こす化学物質過敏症（CS：Chemical Sensitivity）の人が増え、「香害」とも呼ばれています。化学物質過敏症は、大量の化学物質に曝露されたあと、あるいは長期間慢性的に化学物質に曝露された後、次の機会に通常では何ら影響のないごく低濃度の同種、あるいは多種類の化学物質に曝露された時、多臓器にわたって様々な不快な症状を呈する疾患と定義され、以下の6条件を満たすものと整理されました。

- ① 症状の再現性があること
- ② 微量の化学物質に反応すること
- ③ 関連性のない多種類の化学物質に反応すること
- ④ 原因物質の除去で改善、または治癒すること
- ⑤ 慢性的状態であること
- ⑥ 症状が多臓器にまたがること

患者の7割以上が女性で、40歳代、50歳代に多くみられます。本症には特効的な治療法はありません。環境によって発症する疾患なので、症状の発現を抑えたり、軽減できる程度まで環境を改善することが有効です。環境整備の方法は換気が最も重要です。窓やドアを開けたり、換気扇を使用して室内の空気のおよみを解消し風通しを良くすることで化学物質の濃度を低下させることができます。

オンラインによる診療

質問 5

新型コロナウイルスの感染拡大で医療機関に行くことが心配ですが？

回答

5



患者さんが薬を処方してもらうには、医療機関を訪れ、対面で医師の診察を受けた上で処方箋を発行してもらうことが必須でした。

しかし、2020年4月10日の厚生労働省から発出された事務連絡(0410事務連絡)では、専用のシステムを用いたいわゆる「オンライン診療」ではなく、電話や情報通信機器等(電話等)を用いた診療も、時限的・特例的に行うことが可能になりました。この対応は、あくまでも新型コロナウイルスの感染拡大という非常事態において実行されていると理解しておきましょう。

今回の措置では、病院やクリニックに出向かずに、パソコンやスマホを通して医師の問診を受け、処方箋を出してもらうことができます。ただし、すべての疾患で受けられるわけではなく、自分の状態などを伝え、医師の判断により行うことができます。コロナによる時限的にできるようになったことは以下の5つです。

1. 初診からオンライン診療を受けられるようになった。
2. テレビ電話ではなく電話音声のみでもオンライン診療が受けられる。
3. オンライン診療の研修を受けていない医師でも診察できる。(ただし新型コロナウイルスの感染が収束したら、研修の受講が必要)
4. 処方箋は医師から薬局へFAXで送付。患者は電話等で薬剤師から服薬指導を受け、薬は郵送などで送ってもらうことができる。
5. 糖尿病や高血圧などの慢性疾患の定期診療を受けている人は、オンライン診療でこれまで処方されていた医薬品や、予測されるような症状の変化がある場合に別の医薬品の処方をしてもらえる。

コロナが心配だからとご自身の判断で受診を延期したりするのではなくかかりつけ医に一回電話で確認しましょう。

サイドメモ +

電話・オンラインによる診療がますます便利になります

新型コロナウイルス感染の懸念から、
お手持ちの電話やスマホで医療機関に相談や受診することができます。

電話・オンラインによる診療が ますます便利になります。

高価な機器や難しいシステムは不要です。

※実施していない医療機関もあります。



- ### 1 診療内容の確認

電話・オンライン診療を行っているか確認
受診しようと考えている医療機関のホームページを確認するか、直接医療機関の窓口へ、電話やオンラインによる診療を行っているかを確認ください。

かかりつけ医等 または 最寄りの医療機関
まずは、普段からかかっているかかりつけ医等にご相談ください。
かかりつけ医等をお持ちでない方は、下記のホームページから電話・オンラインによる診療を行っている最寄りの医療機関にご連絡ください。

※医師の時間によっては、すでに医療機関を受診する必要があるため、できるだけお早めの予約が推奨されます。
- ### 2 事前の予約

電話の場合
電話の場合は、医療機関に電話し、保険証などの情報を医療機関に伝えたとで予約します。

オンライン診療の場合
オンライン診療の場合は、医療機関によって予約方法は異なります。
詳しくは各医療機関のホームページをご覧ください。

支払い方法の確認
予約の際に合わせて支払い方法についても確認します。
- ### 3 診療

診療開始
医療機関側から着信があるか、オンラインで接続され、診療が開始します。

本人確認、症状説明
まずは、受診を希望されているご本人であることを確認するために、求められた個人情報や症状を伝えたり、症状等を説明してください。
電話やオンラインによる診療では診断や処方が必要な場合があることには留意ください。
- ### 4 診療後

医療機関への電話を機軸とした
医療機関に電話して受診するよう推奨された場合は、必ず医療機関に連絡が来るようにしてください。

薬の処方を受けた場合
薬が処方され、薬の配送を希望する場合は、薬を出してもらった最寄りの薬局を医療機関に伝えたとで、診療後、薬局に連絡してください。
電話やオンラインによる処方箋送付を受けられ、その後、薬局に電話されて処方される必要のある場合もあります。

上記の流れは一例です。医療機関によって異なる場合があります。



電話やオンラインによる受診が可能な医療機関のリストや
今回の時限的な取り組みについては厚生労働省のホームページをご覧ください。

https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/sunya/kenkou_iryuu/iryuu_hinnyo/index_000143.html



高齢者の貧血は意外に多い

質問 6

めまいなどの症状はないのに老人性貧血と言われ経過観察中です。どのような貧血ですか？

回答

6



貧血とは血液成分の赤血球の数(RBC)や赤血球の中の赤い色素であるヘモグロビン(Hb)濃度が基準値より低下する病気の総称です。ヘモグロビンは鉄とタンパク質が結合したもので、この鉄と酸素が結合し全身に酸素を運ぶ役割を持っています。貧血になると「立ちくらみ」「息切れ」「顔色不良」などの症状があり治療

を放置すると心臓に負担がかかり心不全の原因にもなるので注意が必要です。一般的に高齢者の貧血の約90%は鉄不足による鉄欠乏性貧血といわれます。

高齢者の貧血の特徴

高齢者の貧血は老年症候群といわれる「筋力の低下」「虚弱」「活力の低下」などと一緒に発生することが多く、若い人に比べ進行が遅く、日常生活の動作も低下しているため貧血状態でも症状が現われにくくなっています。

高齢者の貧血の原因

加齢に伴い食事からの鉄分だけでなくビタミンB₁₂、葉酸などの造血に必要な成分の摂取不足、消化管からの吸収の低下、病気や治療薬による出血、老化に伴う造血機能自体の低下、赤血球の産生を促すエリスロポエチンという造血ホルモンやアンドロゲンという男性ホルモンの分泌低下など複数の要因が影響しています。

貧血の検査

一般的に血液中の赤血球数(RBC)、ヘモグロビン濃度(Hb)、ヘマトクリット値(Ht)を測定します、特に重要な検査はヘモグロビン濃度(Hb)です。

◎ ヘモグロビン(Hb)濃度が以下の場合は貧血です。

- ・男性は13g/dl未満
- ・女性は12g/dl未満
- ・高齢者では男性・女性問わず11g/dl未満

※男性が貧血になりにくいのは、男性ホルモンの影響ですが高齢になると男性ホルモンの分泌量が減少するため高齢者では男女問わず基準値は同じです。

頻度の多い高齢者の貧血

①鉄欠乏性貧血

高齢者では栄養不足や消化器からの出血などによる鉄欠乏性貧血が最も多く、治療には鉄剤の服用や静脈注射をします。通常内服薬の場合2ヵ月くらいで貧血はほぼ改善しますが、貯蔵鉄が十分蓄えられる迄の3～6ヵ月間は服用し再発を防止します。

②老人性貧血

自覚症状のない軽度の貧血が1年以上変化なく継続し、原因が特定できない高齢者の貧血を「老人性貧血」「原因不明の貧血」と呼ぶことがあります。定期的な貧血のチェックなど経過観察が必要です。

③慢性疾患に伴う貧血

慢性の感染症や関節リウマチなどの膠原病、ガンなどの病巣から分泌されるサイトカインと呼ばれる炎症性物質が、鉄の吸収や造血作用を抑制したり血球の寿命を短くしてしまう作用があります。十分な鉄があっても血液が作られにくい状態です。

④その他

高齢者は複数の薬を服用していることが多く、例えば消炎鎮痛薬による消化管粘膜からの出血の副作用、血栓予防薬は血が止まりにくくなる副作用があり貧血が発生しやすい状態です。

サイドメモ

スポーツ貧血とは

スポーツをすることで起こる貧血を「スポーツ貧血」と言います、代表的な貧血には「鉄欠乏性貧血」と「溶血性貧血」があります。

スポーツによる「鉄欠乏性貧血」は、運動をして多量の汗をかくと汗と一緒に鉄が排泄され、運動後は排尿によっても鉄が排泄されやすくなり発生します。

「溶血性貧血」は足底部に長時間強い衝撃を加えることで赤血球が物理的に破壊(溶血)されやすくなり発生します。

スポーツ貧血を起こしやすい競技はマラソン、剣道、新体操などが挙げられます。

不眠症の新薬

質問
7

長く使っていても、やめられなくなったりしない睡眠薬があると聞きました。どのようなお薬でしょうか？

回答

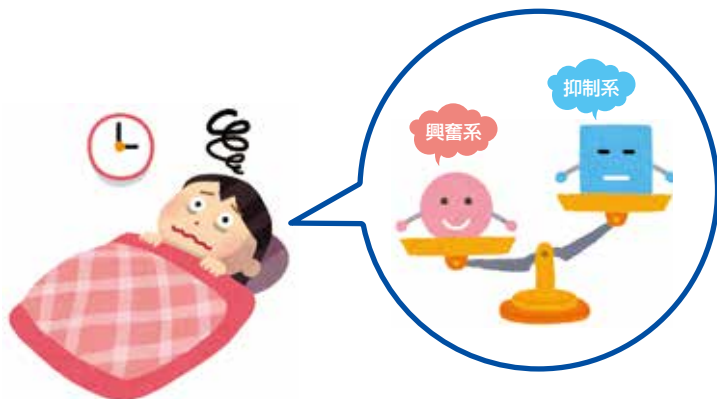
7



日本人を対象にした調査によれば、5人に1人が「睡眠で休養が取れていない」、「何らかの不眠がある」と回答しており、加齢とともに不眠は増加する傾向にあります(厚生労働省e-ヘルスネット)。60歳以上の方では約3人に1人が睡眠問題で悩んでいます。そのため通院している方の20人に1人が不眠のため睡眠薬を服用しているといえます。

不眠症に処方される睡眠薬のうち、古くから使用されてきたベンゾジアゼピン(BZ)系などの薬には長期服用時の依存や乱用などの問題があることを本事例集「高齢者くすりの相談室第23集」でも述べました。

ヒトの脳内にはオレキシンと呼ばれる脳内神経伝達物質が働く「興奮系」と、GABAと呼ばれる脳内物質が働く「抑制系」の神経(ニューロン)が存在しており、覚醒時は興奮系のニューロンがノルアドレナリンやセロトニンの分泌を促し、抑制系のニューロンを働かないようにしています。また睡眠時はこれとは逆に抑制系が優位に立っています。このバランスが崩れ、夜間でも興奮系が優位になっている状態が睡眠障害となります。古くから使われ



ているベンゾジアゼピン系睡眠薬(商品名：ハルシオン、他)や非ベンゾジアゼピン系睡眠薬(マイスリー、アモバン、他)は抑制系を増強させて睡眠をもたらす薬でしたが、最近では、興奮系を抑制するオレキシン受容体拮抗剤と呼ばれる薬がよく処方されるようになってきました。オレキシン受容体拮抗剤は、オレキシンが興奮系の神経ニューロンに結合しようとするのを防ぎ、興奮系を抑制するため、より自然に近い催眠作用があるとされています。2014年に初めてスボレキサント(ベルソムラ)が発売され、2020年には2剤目となるレンボレキサント(デエビゴ)が発売されています。

オレキシン受容体拮抗剤は、従来のベンゾジアゼピン系薬剤のように抑制系(GABA作動性ニューロン)に働かないため、依存が生じる心配がないとされています。

ただし、スボレキサントとレンボレキサントは主に肝臓の代謝酵素(CYP3A)で代謝されるため、この代謝酵素を抑えてしまう薬と併用すると、血中濃度が高い状態が続き、翌日の朝が来ても薬が残っている(持ち越し)状態になってしまい、眠気が残ったり、ふらつき・転倒の危険もあるため、併用が禁止されていたり、飲む量を減らす必要があります。

サイドメモ

健康づくりのための睡眠指針2014

厚生労働省は良い睡眠のための生活習慣・環境や睡眠不足・睡眠障害の予防などを、睡眠12箇条としてまとめています

【健康づくりのための睡眠指針2014】

～睡眠12箇条～

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. 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。

慢性腎臓病 (CKD:Chronic Kidney Disease)

質問

8

慢性腎臓病(CKD)はどんな病気ですか、検査をすれば判るのですか？

回答

8



腎臓は1日に150～200リットルの血液をろ過して尿を作り老廃物を排泄する臓器ですが、その他に血液中の水分やミネラルのバランスを一定に保つこと、血液を作り出す働きを助けるホルモンを分泌する、ビタミンDを活性化し骨を丈夫にする、血圧を適切にコントロールするなど多くの働きをしています。

慢性腎臓病(CKD)は腎臓そのものの病気で腎機能が低下し発症するほか、糖尿病や高血圧などの生活習慣病や肥満が原因で発症することもあります。

通常、腎機能は30歳ぐらいがピークで、その後は徐々に低下し高齢になるほど慢性腎病(CKD)は増加し、近年の報告では成人の約8人に1人がCKDの状態にあるといわれています。また、自覚症状(全身倦怠感、疲れやすい、息切れ、むくみ、食欲不振)がないまま進行し心筋梗塞や脳梗塞、脳溢血を起こす危険因子にもなっています。症状が現れたときは病気が進行していることが多く腎機能が極度に低下し、腎不全の状態になると人工透析や腎臓移植が必要になります。

CKDは、尿中のたんぱくや潜血(血尿)や血清クレアチニン、*eGFRや尿素窒素(BUN)などの血液検査の他に画像検査(CTやMRIなど)より診断します。CKDの病期は1～5に分類されますが数字が大きいほど重症です。

早期発見をするためには定期的に尿検査や血液検査などを受け腎臓の状態を知ることが大切です。

また、腎機能が低下してくると薬によっては腎臓から排泄されにくくなり、副作用が発生する場合があります。そのため腎機能に合わせて薬の種類の変更や量の調整のほか検査を受ける時にも注意が必要になることがあります。

現在、この対策として薬を安全に使用するために、お薬手帳に「CKDシール」を貼る取り組みがあります。シールは腎機能が低下している目印になるものとして安心な医療を受けられように全国に徐々に広がっています。

慢性腎臓病「CKD」の病期と治療の目安

病期	腎臓の重症度	eGFR	残された腎臓	治療の目安		
1	正常または高値	90以上		生活改善	食事療法・薬物療法	透析移準備
2	正常または軽度低下	60～89				
3a	軽度～中程度低下	45～59				
3b	中程度～高度低下	30～44				
4	高度低下	15～29				
5	末期腎不全（透析へ）	15未満				

日本腎臓学会「CKD診療ガイドライン2012」より一部改編を参照

* eGFR（推算GFR）：腎機能の指標の1つで腎臓の中にある毛細血管の集合体「糸球体」が1分間にどのくらい血液をろ過して尿を作ることができるかを示します。

サイドメモ +

糖尿病が原因で起こる糖尿病性腎臓病「DKD」とは

現在、糖尿病が原因で起こる腎臓病は、人工透析を導入する原因の第一（約40％）となっています。血糖値が高い状態が続くと糸球体の血管が壊れてしまい血液中のアルブミンが尿中に漏れてくるタイプ「アルブミン尿タイプ」と、最近増えている糖尿病により腎臓全体の血管の動脈硬化が進行し腎機能が低下する「動脈硬化タイプ」があります。このタイプは糸球体は壊れないのでアルブミンは尿中に排泄されません。

最近では糖尿病が原因で発症するこの2つのタイプの腎臓病を「DKD」と表現します。糖尿病の人は、DKDの早期発見のためにアルブミン尿の検査と「eGFR」の血液検査を定期的に受けましょう。

質問
9

新しい超速効型インスリン

食事の前に打つインスリンに新しい薬が出たと聞きました。これまでのインスリンと何が違いますか？

回答

9



インスリンは現在の糖尿病治療に必須の薬で、1日安定した効果がある持続型(持効型)インスリンから、超速効型インスリンまで、作用時間の異なる各種のインスリン製剤が臨床の現場で使用されています。

このうち、超速効型インスリンは作用発現時間が15分以内と早く、最大作用時間も2時間程度と短いのが特徴であり、食直前の投与で食後の血糖上昇に対して用いられます。これまでインスリンアスパルト(商品名：ノボラピッド)、インスリンリスプロ(ヒューマログ)、インスリングルリジン(アピドラ)などの超速効型インスリンが使用されていますが、これらのインスリンでは、食事の内容や、食べる速度、消化の速さなどによって、食直前に打ってもインスリンの効果発現が血糖上昇に追いつかないことがありました。そのため、1型糖尿病の患者さんでは、食後の血糖を上昇させないために、食事の10分くらい前に注射をするということも行われてきました。

これに対し、2020年2月に発売された、インスリンアスパルト(商品名：フィアスプ)と同年6月に発売された、インスリンリスプロ(商品名：ルムジェブ)という超速効型インスリンは、これまでの超速効型インスリンと同成分でありながら、添加剤を変更することにより、より速い血糖降下作用を示す製剤で、「超超速効型」とも呼ばれる特徴を持っています。

フィアスプはインスリンアスパルトにニコチン酸アミドを配合し、血管の弛緩や血流の増加などの作用で、アスパルトが血中に速やかに吸収されるようになり、ノボラピッドよりも早く血糖降下作用を発現させることができるようになりました。

また、ルムジェブはインスリンリスプロに添加剤として、トレプロスチニルナトリウムとクエン酸を配合したもので、トレプロスチニルナトリウムによって血管を拡張させ、クエン酸によって血管透過性を増加させることによって、毛細血管への吸収を促進させ、ヒューマログよりも血中濃度の立ち上

がりを速くしたものです。

これらの新しい超速効型インスリンは、皮下投与後の血中濃度が従来の超速効型インスリンよりも効果発現が4～6分程度速いことから、食事の開始時（食事開始2分以内）に打てばよく、必要に応じて食事開始後20分以内の投与も可能となっています。食事開始後の投与の場合は、食事が終わらなくても食事を開始して20分以内に投与をする必要があります。

食事開始後の投与が可能となったことで、とった食事の量に合わせてインスリン投与量を変更することも可能となります。ただし、食事開始後の投与は期待する血糖コントロールが得られない可能性もあるため、主治医と相談が必要です。

なお、この新しい超速効型インスリンは効果が速く出ることから、胃腸機能が低下しているなどで、食物の吸収が遅れてしまう方の場合はむしろ低血糖の危険性が上がるので、注意が必要です。

●通常は、

食事開始時

食事開始時（食事開始前の2分以内）に注射する必要があります。注射後、速やかに食事を始めてください。



●必要な場合は、

食事開始後

食事開始から20分以内に注射します。



引用（一部改変） https://www.novonordiskpro.jp/content/dam/nnpro/japan/ja/products/Fiasp/documents/Injection_timing_for_Patient.pdf

サイドメモ +

インスリンはドーピング禁止物質

インスリンは血糖を下げる作用とともに、骨格筋においてグルコースの利用とアミノ酸の合成、貯蔵を促進してタンパク合成を促進する作用を有しているため、WADA（世界アンチ・ドーピング機構）が定めている禁止表国際基準で禁止物質として掲載されています。ドーピング検査対象の競技会に出るアスリートでインスリンを治療上投与する必要がある場合は、事前にTUE（治療使用特例）申請書を定められた機関に提出しなければいけません。

オーラルフレイル

質問
10

食事中にむせたり、食べ物を飲み込みにくくなっています。薬の影響などがありますか？

回答

10



加齢に伴い心身の機能や活力が衰え、虚弱になった状態を「フレイル」といいます。フレイルは健康な状態と要介護状態の中間地点であり、そのまま対策を取らないと、要介護状態になり健康寿命を全うできない危険性がありますが、一方、早期に対策を取ることで、健康な状態に近づけることができます（参照：高齢者くすりの相談室第22集）。

特に口に関する機能の衰えることをオーラルフレイルと呼びます。例えば滑舌が悪くなる、食べこぼしやわずかにむせる、口が乾く、口のおいがするなどのささいな口の機能の衰えを放っておいたり、固いものが食べにくくなったから柔らかいものだけ食べようとすると、低栄養状態・心身機能の低下が起こり、最終的にはサルコペニア（全身の筋肉量の減少）やフレイルと言われる心身機能の低下が起こり、要介護状態に近づくことになります。

摂食嚥下機能の低下の原因としては、①機能的障害（脳血管障害やパーキ



※オーラルフレイルに関するより引用
著者：平野浩郎、高橋勝矢、渡邊裕

引用（一部改変）：一般社団法人神奈川県歯科医師会 <https://www.dent-kng.or.jp/column/information/606/>

ンソン病、認知症などが主な原因)、②器質的障害(頭頸部の腫瘍やその治療後に現われる摂食時の通過障害や疼痛による嚥下障害)、③医原性障害(薬剤性の嚥下障害として、抗コリン剤や抗ヒスタミン薬などによる唾液分泌抑制(口渇)や食道蠕動運動の障害、抗精神病薬・抗パーキンソン薬による舌の不随意運動、抗不安薬・抗精神病薬内服による意識レベルの低下)などが挙げられます。口渇を引き起こす可能性のある薬は他にも、抗うつ薬、頻尿・尿意切迫・尿失禁治療薬、血圧降下薬、オピオイド(麻薬)など多くあります。多数の薬を服用している高齢者の場合は、より注意が必要です。

オーラルフレイルと老化による自然の衰えの違いは、オーラルフレイルは意識的な対策をすることによって口腔周辺の器官の老化を緩やかにし、失われつつある口腔機能を回復させる余地があることです。オーラルフレイルの概念を理解し、できるだけ早期にかかりつけの歯科医などに相談していただくことで、口腔機能低下の早期発見につなげることができます。早めの発見と対策で健康的な生活を送りましょう。

* オーラルフレイルのリスクをチェックできる問診票

(点数の合計が3点以上の方は「オーラルフレイルの危険性」があります。かかりつけの歯科医院にご相談ください。)

質 問 項 目	は い	いいえ
半年前と比べて、堅いものが食べにくくなった	2	
お茶や汁物でむせることがある	2	
義歯を使用している	2	
口の乾きが気になる	1	
半年前と比べて、外出が少なくなった	1	
さきいか・たくあんくらいの堅さの食べ物を噛むことができる		1
1日に2回以上、歯を磨く		1
1年に1回以上、歯科医院を受診している		1

サイドメモ +

歯周病は認知症を悪化させる

歯周病は歯の問題だけではありません。炎症性物質が全身に回ることから全身に影響を及ぼします。最近では、歯周病菌は、アルツハイマー病の原因であるアミロイドβというたんぱく質のゴミでできた脳内のシミである老人斑や、毒素を増やすことに関係していることがわかってきています。歯周病の予防、治療、改善には、歯周病専門医と2人3脚で取り組みましょう。

質問
11

骨粗鬆症の薬で発熱？

ビスホスホネート系の骨粗鬆症の薬（商品名：ベネット、他）を飲み始めたところ、インフルエンザのようになりました。副作用ですか？

回答

11



ビスホスホネート系の骨粗鬆症の薬（参照：表1）は、第二世代以降の薬で、「急性期反応」と呼ばれるインフルエンザのような症状が起こることがあります。この急性期反応は、錠剤やゼリーなどの経口薬に比べて注射薬の方が発現頻度が高く、症状が重いとされています。

症状は背中や筋肉・関節・骨などの痛み、発熱、寒気、頭痛、体のだるさなどで、初めて薬をのんだときから3日以内に現れることが多く、7日以内には回復する一過性の症状です。この急性期反応は初回の服用時に最も多く起こり、徐々に減っていきます。そのため、薬が中止になることはほとんどなく、むしろ薬の作用が良好に発揮されていると考えられ、多くの患者さんは急性期反応が起こっても、薬の服用を継続しています。

この急性期反応のほとんどは軽度のため、特別な処置を必要とする場合は少ないのですが、対症療法として解熱薬のアセトアミノフェン（商品名：カロナール、他）やイブプロフェン（注意：ゾレドロン酸水和物使用の場合は慎重投与）が投与されることがあります。したがって、このような症状がみられたときは、すみやかに処方医または調剤した薬剤師に連絡して対応してください。

痛み



発熱

表 ビスホスホネート製剤（内服・注射）

一般名	先発品名	用法
第一世代		
エチドロネ酸ナトリウム	ダイドロネル錠 200mg	毎日
第二世代		
アレンドロン酸ナトリウム	ボナロン錠 5mg	毎日
	ボナロン錠 35mg	週1回
	ボナロン経口ゼリー 35mg	週1回
	ボナロン点滴静注バッグ 900μg	4週1回
	フォサマック錠 5mg	毎日
	フォサマック錠 35mg	週1回
イバンドロン酸ナトリウム水和物	ボンビバ錠100mg	月1回
	ボンビバ静注 1mgシリンジ	月1回
第三世代		
リセドロネ酸ナトリウム	アクトネル錠 2.5mg	毎日
	アクトネル錠 17.5mg	週1回
	アクトネル錠 75mg	月1回
	ベネット錠 2.5mg	毎日
	ベネット錠 17.5mg	週1回
	ベネット錠 75mg	月1回
ミノドロネ酸水和物	ボノテオ錠 1mg	毎日
	ボノテオ錠 50mg	4週1回
	リカルボン錠 1mg	毎日
	リカルボン錠 50mg	4週1回
ゾレドロネ酸水和物	リクラスト点滴静注液 5mg	年1回

サイドメモ

ビスホスホネート系骨粗鬆薬の飲み方、飲み忘れ時の対応

- ・起床時にコップ1杯(180ml以上)の水で服用。
- ・Ca、Mgなどの含有量が高いミネラルウォーターでの服用は避ける。
- ・咽頭や食道への粘膜への刺激を避けるため服用後30分間（ただし、ボンビバは60分間）は横にならず、何も食べない。
- ・嚥んだり、口の中で溶かさない。
- ・週1回製剤を飲み忘れた場合は翌日1回分服用。次回は決められた時点で服用。

コエンザイムQ₁₀

質問
12

コエンザイムQ₁₀は、「医薬品」？それとも「健康食品・サプリメント」ですか？「化粧品」にも含まれていますが、同じものですか？

回答

12



コエンザイムQ₁₀（以下、CoQ₁₀）は、別名をユビキノン、ユビデカレノン、ビタミンQと言われる脂溶性のビタミン様物質です。肉類や魚介類などの食品に含まれるため食事から補給でき、体内で合成もされますが、加齢によりその含有量が減少します。

医薬品成分としてうつ血性心疾患や動悸などに用いられてきましたが、2001年に食品成分としての利用を認可され、健康食品・サプリメントが販売されるようになりました。また、2004年に化粧品への配合が認められ、保湿成分として化粧水やクリームなども販売されています。

医薬品としてのCoQ₁₀

心筋の酸素利用効率を高めて心筋収縮力を増強させ、心拍出量を増大させることにより、心不全に伴う動悸、息切れなどの症状を改善するうつ血性心不全の薬として開発されました。（参照：表）

OTC医薬品では、軽度な心疾患により日常生活の身体活動を少し超えたときに起こる動悸・息切れ・むくみに対してユビデカレノンが1日量30mg用いられ、ビタミンB₂や天然ビタミンEが配合されています。（参照：表）

健康食品・サプリメントとしてのCoQ₁₀

機能性表示食品として抗疲労作用などの機能があるサプリメントや加工食品が市販されています。何れも還元型CoQ₁₀が1日量100mg配合され、医薬品の1日量30mgよりも多くなっています。高用量でも副作用が出にくく安全性が高いと考えられます。しかし、過剰摂取には注意が必要です。（参照：表）

なお、摂取については、降圧薬、血糖降下薬、ワルファリンなどの薬との相互作用に注意が必要です。

化粧品としてのCoQ₁₀

優れた抗酸化作用で知られ、細胞のダメージを修復し、細胞本来の働きを高めるエネルギーを提供し、しわ改善効果が認められています。

表：CoQ₁₀の1日量と効能の比較

分類（製品名）	CoQ ₁₀ /日	効能効果等の表示
医療用医薬品 （ノイキノン、他）	ユビデカレノンとして 30mg	基礎治療施行中の軽度及び中等度のうっ血性心不全症状
OTC医薬品 （ユビテンS）	ユビデカレノンとして 30mg	軽度な心疾患により、日常生活の身体活動を少し越えた時に起こる次の症状の緩和：動悸、息切れ、むくみ 「ただし、これらの症状について2週間ほど使用しても改善が見られない場合は、医師又は薬剤師に相談すること。」
機能性表示食品 （還元型コエンザイムQ ₁₀ 、他）	還元型CoQ ₁₀ として 100mg	日常の生活で生じる一過性の身体的な疲労感の軽減に役立つことが報告されています。
いわゆる健康食品	製品によりそれぞれ	
化粧品	ユビキノンとして 最大配合量 0.03g/100g	角層水分量増加および経表皮水分蒸散抑制による保湿作用

サイドメモ +

脂質異常症治療薬であるスタチンの副作用を防止できる？

脂質異常症治療薬であるスタチンを服用することにより、CoQ₁₀の合成も阻害され、副作用を引き起こしていると考えられています。そこで、スタチンと還元型CoQ₁₀（50～100mg/日）を服用すればCoQ₁₀を減らすことなく、過剰なコレステロールを低下させる理想的な治療になると考えられることができます。ただし、CoQ₁₀を健康食品の形態で摂取する際には必ず主治医の了解を得て行いましょう。

日本人の食事摂取基準2020年版

質問 13

「日本人の食事摂取基準2020年版」は、「高齢者のフレイル予防」が主な改定ポイントのようですが、具体的に教えてください。

回答

13



厚生労働省の「日本人の食事摂取基準」が5年ぶりに改定されました。過去5年間の日本人の健康と栄養に関する科学的研究成果が反映された今回のポイントは、「高齢者のフレイル予防」、そして、「若いうちからの生活習慣病予防」です。

高齢者のフレイル予防

フレイルというのは、いわば健康な状態から要介護になる中間段階です。その背景にある食事の問題を改善するため、**総エネルギー量に占めるたんぱく質由来エネルギー量の割合**の下限を65歳以上では13%から15%に引き上げています。

また、骨の健康を保つのに必要なビタミンDの目安量を増やすとともに、過度な紫外線対策をしがちな女性を念頭に、適度に日光を浴びることの必要性も訴えています。

●たんぱく質

男女共全年齢区分 0.65→0.66(g/体重・kg/日)

筋肉量の低下は高齢者のフレイルの原因になるだけではない。とくに若い女性のダイエットによるたんぱく質不足は生活習慣病のリスクを高める。毎日の食事でたんぱく質の摂取を心がけたい。

●ビタミンD

18歳以上 5.5→8.5(μg/日)

骨密度を高め閉経後の骨粗しょう症の発症予防につながるビタミンD。日照により皮膚でビタミンDが産生されることを踏まえ、日照時間を考慮に入れることが重要、と補足された。

また、ナトリウム(食塩相当量)については、日本人の摂取量が減っている傾向が見られましたが、WHO(世界保健機関)が示した循環器疾患の予防に必要な1日の目標量5g未満とは差があり、引き下げられています。

●ナトリウム

男性 8.0→7.5(食塩相当量・g/日未満)

女性 7.0→6.5(食塩相当量・g/日未満)

改定のエビデンス(科学的根拠)となった調査では、日本人のナトリウム摂取量は低下傾向にあるが、それでもWHOが提唱する目標量5g未満/日とは差があるので、さらなる減塩に取り組みたい。

食事摂取基準は食品ではなく栄養素の量で示しているので、一般の人が日常の献立作りに役立てるのは難しい面もあります。詳しくは地域の保健センターの管理栄養士などに相談しましょう。

サイドメモ +

若いうちからの生活習慣病予防

調査から若い世代は高齢者と比較して野菜や果物、魚介類の摂取量が少なく、動物性脂肪の摂取量が多いことがわかり、それが将来の生活習慣病のリスクにつながると考えられます。その改善を促すために飽和脂肪酸、コレステロール、カリウムの改定が行われました。

●飽和脂肪酸

3～14歳 10(%エネルギー)以下(新たに設定)

動物性の脂肪に多く含まれる飽和脂肪酸のとり過ぎは心臓血管疾患のリスクを高める。こどものうちから魚などに含まれるn-3系、n-6系脂肪酸をバランスよくとる習慣を促すために定められた。

●コレステロール

男女共全年齢区分 200mg/日未満(新たに脚注に記載)

日本人に脂質異常症が増加している。重症化すると心臓血管障害のリスクを高めるため、とり過ぎに注意する必要がある。今回は、飽和脂肪酸の項目の脚注として記載された。

●カリウム

3～5歳 1400mg/日以上(新たに設定)

野菜や果物に豊富に含まれ高血圧の予防効果もあるカリウム。日本人では高齢者ほど野菜をたくさん食べ、逆に若年層の野菜不足が指摘されている。家庭の食生活改善を促すため設定された。

台風で浸水した家の消毒

質問
14

台風による浸水被害後、住宅に戻ったらどのように消毒すればいいのですか

回答

14



台風による住宅が浸水する被害で、下水道などの汚水が流れ込むと、細菌やカビの繁殖などが進み、感染症が発生する危険性もあるため、屋内外の消毒が大切です。

消毒に必要なものは「塩化ベンザルコニウム（逆性石けん）」と「次亜塩素酸ナトリウム（家庭用塩素系漂白剤）」で、どちらもドラッグストアで購入できます。

塩化ベンザルコニウムは医療機器の消毒や食中毒対策などに用いられ、次亜塩素酸ナトリウムは、ノロウイルス対策などにも有効です。水害時はそれぞれ、手指や家具、床などに「逆性石けん」を使い、食器や衣類、浴槽、家具類や床などには「家庭用塩素系漂白剤」が有効ですが、塩素系のため、ほかの消毒液と混ぜないことや、金属やゴムを腐食させたり、色落ちさせたりすることには注意が必要です。

対象	消毒薬	使用方法
手指	塩化ベンザルコニウム（逆性石けん）	石けんで手洗いし十分すすいだ後、薬液の中で手をもみ洗います。
	速乾性手指消毒薬	適量を手に取り、ムラなく乾くまで擦り込む。
食器・衣類	次亜塩素酸ナトリウム（家庭用塩素系漂白剤でも可）	汚れを落とした後、薬液の中に浸し乾かす。 ＊製品によっては、水ですすぎ薬液を落とす。 ＊熱湯で1分以上煮沸も可
床上・屋内 （汚水に浸かった家具・床など）	塩化ベンザルコニウム（逆性石けん）	汚れを落としてから、薄めた薬液を浸した布などで拭く。噴霧の場合は、濡れる程度に噴霧しそのまま乾かす。
床上・屋外 （汚水が付着した壁や下水やし尿槽があふれた場所）	塩化ベンザルコニウム（逆性石けん）	壁などは汚れを落とした後、薄めた薬液を浸した布などで拭く。
	クレゾール石けん液	家の周りは、じょうろや噴霧器などで濡れるように薬液を撒く。

いずれも、汚れを水などで落としてから消毒をし、それぞれ、水でちゃんと薄めてから使うことも大切です。作業をするときは消毒液が目に入らないよう、皮膚や長袖・長ズボン・メガネ・マスク・ゴム手袋などを使い、皮膚や目にかからないように気をつけてください。

サイドメモ +

水害にあったときに ～浸水被害からの生活再建の手引き～

震災がつなぐ全国ネットワークのチラシは、水害にあった際にすることの一般的な手順をまとめた手引き（A4、4枚、「冊子版」もある）で、被災地支援などに取り組む任意団体「震災がつなぐ全国ネットワーク」のウェブサイトで公開されています。まずは、服装。そして、被害の様子が分かる写真を撮ることなど、水につかってしまった自宅を片付けたり、ボランティアで手伝ったりする時には、どんなことに気をつけたらよいかを示しています。

水害にあったときに

日本建築士会連合会の手引き

2019年7月現在、水害による被害は、一部地域を除き、ほぼ収束しています。しかし、被害を受けた地域には、まだ多くの課題が残っています。この手引きは、水害を受けた地域で、生活再建の手引きとして、活用されています。

1 被害状況を写真に取る

- 被害の様子を写真で記録する
- 被害の箇所を写真で記録する
- 被害の範囲を写真で記録する
- 被害の被害状況を写真で記録する

写真撮影は、被害を受けた場所の状況を記録するために重要です。写真撮影は、被害を受けた場所の状況を記録するために重要です。写真撮影は、被害を受けた場所の状況を記録するために重要です。

2 施工会社・大家・保険会社に連絡

- 被害の施工会社や大家に、連絡を取り、被害の状況を伝える
- 被害の被害状況を写真で記録する
- 被害の被害状況を写真で記録する

被害の被害状況を写真で記録する。被害の被害状況を写真で記録する。被害の被害状況を写真で記録する。

3 被災証明書の発行を受ける

- 被災証明書の発行を受ける
- 被災証明書の発行を受ける
- 被災証明書の発行を受ける

被災証明書の発行を受ける。被災証明書の発行を受ける。被災証明書の発行を受ける。

6 掃除をするときの服装

掃除をするときは、汚染された水や泥を扱うため、適切な服装が必要です。

- 長袖・長ズボン
- 作業靴
- マスク
- 手袋
- ゴーグル

7 復旧のまえに確認をすること

復旧作業を行う前に、安全を確認することが重要です。

- 電気（ブレーカー）
- ガス
- 水道
- 火気

復旧作業を行う前に、安全を確認することが重要です。復旧作業を行う前に、安全を確認することが重要です。

<http://blog.canpan.info/shintsuna/>

更年期障害

質問
15

50代の嫁が更年期障害で辛そうです。治療法などについて教えて下さい。

回答

15



40歳半ばから50歳後半までの更年期には様々な症状（ほてり、のぼせ、ホットフラッシュ、発汗、めまい、動悸、気分の落ち込み、意欲の低下、イライラなど）が引き起こされ、それにより日常生活にまで支障をきたします。更年期障害は軽度の症状も含めると、この年代の約8割の女性が何らかの体調異常を感じているとも言われています。

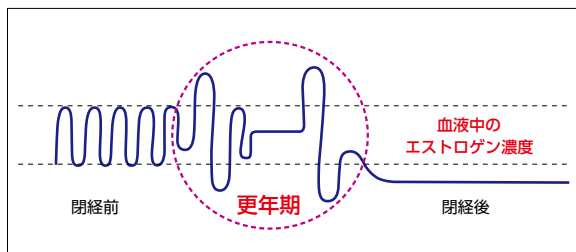


図1. 更年期と血液中のエストロゲン濃度
(引用：公益社団法人日本産科婦人科学会)

更年期における体の不調は、体内のホルモンの状況に大きな変化が生じたため起こり(図1)、今までと同じような食事をしているのに、「コレステロール値や血圧が高くなってきた」、「太ってきた」ということもあり

ます。まずは、①食生活を見直し、②市販薬や③健康食品・サプリメントで対応し、それが難しい場合は④受診による薬物療法を行いましょう。

①食生活の見直しと軽い運動

- ・骨粗鬆症の予防に乳製品や小魚などでカルシウムを十分に摂りましょう。
- ・脂質異常症の予防に肉類の脂身は避け、魚や植物性の脂質を摂りましょう。
- ・高血圧、肥満の予防に塩分を控え、ビタミンB群をこまめに摂りましょう。

②OTC医薬品（市販薬）

漢方処方や生薬の製剤が市販されています。症状の程度により、早い段階での対応が勧められます。

③健康商品・サプリメント

多くのサプリメントが市販されていますが、低用量大豆イソフラボン（25mg/日）、大豆イソフラボンの一種ダイゼインの腸内細菌分解産物であるS-エクオール、ブタ胎盤抽出物、ブドウ種子ポリフェノール等によりホットフラッシュを含む更年期症状が改善することが報告されています。

作用が強く健康被害が生じやすい「指定成分」（参照：サイドメモ）には、プエラリア・ミリフィカ、ブラックコホシュがあり、どちらもはっきりとした効果は認められていません。また、レッドクローバーやブームとなったザクロ、ローヤルゼリーなどは有効性や安全性に関して信頼できるデータがありません。

④受診による薬物療法

1. ホルモン補充療法（HRT）：少量のエストロゲンを補う治療法（飲み薬、貼り薬、塗り薬など）が行われます。
2. 漢方薬：婦人科三大処方と呼ばれる「当帰芍薬散」、「加味逍遙散」、「桂枝茯苓丸」の使用頻度が高くなっています。
3. 向精神薬：抗うつ薬・抗不安薬・催眠鎮静薬等の向精神薬も用いられます。

更年期は、生物学・医学的には、「卵巣機能が衰えて停止する時期」、「妊娠可能な期間を終える時期」、「生殖期から非生殖期への移行期間」などとも定義され、思春期や成長期と同じように誰もが通る時期です。「更年期に立ち向かう」のではなく、まずは「更年期があることを受け入れる」。そして、いかに快適に楽しく年齢を重ねていくか、「アンチエイジング（抗加齢）からヘルシーエイジング（健康的な加齢）へ」考え方を切り替えることが重要です。

サイドメモ +

サプリメントの「指定成分」に注意！

更年期症状の緩和が期待されているとして多くのサプリメントが市販されていますが、プエラリア・ミリフィカを含む健康食品を利用した事により健康被害が多発したことをきっかけに、2020年6月に改正食品衛生法が施行され、健康食品の素材の中でも、作用が強く健康被害が生じやすいものを「指定成分」として管理することになりました。更年期症状に関係する「指定成分」には、プエラリア・ミリフィカ、ブラックコホシュがあります。

妊婦が使える貼り薬

質問
16

妊婦が使える痛み止めの貼り薬はありますか？

回答

16



妊娠後期になるとおなかが大きくなり腰痛や肩こりに悩まされることがあります。そこで貼り薬を使用する場合、消炎鎮痛薬の成分（ロキソプロフェンナトリウム、ジクロフェナクナトリウム、インドメタシンなど）がはいったものは器官形成期を過ぎた妊娠中期以降は催奇形性の影響はないものの、薬が胎盤を通して胎児に移行して生じる影響を考慮する必要があります。

妊娠後期の消炎鎮痛薬の使用については、胎児循環の動脈管への影響が報告されており、禁忌となっています。痛み止めの貼り薬は飲み薬に比べて血液中に入る薬の量が少ないので、胎盤から赤ちゃんへ移行する薬の量も少なく、悪影響が起こる可能性は低いと考えられます。しかし、貼り薬に含まれる痛み止めの成分が、赤ちゃんの大事な血管を収縮させ心臓への負担がかかってしまうこともあるため、安易な使用はおすすめできません。

市販薬の外箱に記載されている医薬品分類で、第3類医薬品の外用消炎鎮痛剤は、妊娠中の使用も可能です。

妊娠中も使える製品：サロンパス、サロンパスローション、アンメルツコココ、パテックスうすびたシップ、腰痛パテックスなど

以上の製品の“使用上の注意”には、妊娠についての記載がなく、使用出来ます。アレルギー症状に気をつけながら、妊娠中も使用できますが、妊娠前に使用経験のある製品をお勧めします。

また、腰痛や肩こりの症状の緩和には薬ではなく、適度なマッサージやストレッチのほか、入浴や蒸しタオル、ホットパックなどで腰を温めたり、妊婦用の骨盤ベルトやクッションの使用も痛みの軽減に効果的と言われています。

サイドメモ +

妊娠中のカフェインは？

カフェインは、コーヒー、紅茶、緑茶、コーラ、エナジードリンク、チョコレートなど多くの飲食物に含まれていますが、胎盤通過性と母乳移行性があることが知られており、世界保健機関(WHO)は、1日300mgを超えるカフェインを摂取している妊婦に対しては、妊娠損失(流産、死産、子宮外妊娠、奇胎妊娠など)や低体重出生リスクを減らすため、摂取量を減らすことを推奨しています。妊娠中に摂取できるカフェイン量の目安は、玉露などカフェイン含有量が多い飲料なら200ml/日、紅茶や煎茶、ほうじ茶、ウーロン茶、玄米茶は1000ml/日程度です。コーヒーであればカップ1〜3杯までが妊婦に悪影響がないとしています。他のカフェインを含む飲食物との兼ね合いもありますが、目安として知っておきましょう。



サイドメモ +

子宮頸がんの予防にワクチンと検査

子宮頸がんは子宮の入り口部分に発症し、20〜30代の若い女性に多い病氣です。遺伝ではなく性行為によるヒトパピローマウイルス(HPV)による感染で引き起こされます。女性のおよそ8割は生涯に1度は感染するウイルスですが、ほとんどの人は自然に治り、1割の人は感染が持続してがん化するといわれています。予防には子宮頸がんのワクチン接種と検査があります。

ワクチンは12歳から16歳の女性を対象に定期接種として承認され無料ですが、希望する場合は自治体へ申し込む必要があります。日本ではワクチン接種後に慢性の痛み、しびれや全身の脱力などが出て社会問題化しましたが、厚生労働省と専門家が追跡調査や国内外のデータを分析した結果、副作用が多発するわけではないとお墨付きを出しています。

検査は子宮頸部の細胞を採取し異常がないか調べます。がんになる前の段階で発見し処置できるため、2年に1回、感染のリスクがあれば1年に1回定期検診を受けて下さい。

薬剤師の仕事

質問
17

薬剤師の仕事について教えてください。

回答

17



薬局薬剤師は、医師の発行する処方せんに基づき調剤を行うだけでなく患者さんに対して服用する薬の効果や副作用、適切な服用方法などについて説明するとともに、患者さんの体調の変化などについても聞き取りをおこない、それらを「薬歴簿」に記録として残し、次の来局の時に生かしています。処方内容に疑問や不明な点がある場合は、医師に対して疑義照会をおこないます。また、患者さんのお宅を訪問して、服薬状況や残薬の確認や健康チェックをおこなっています。さらには一般用医薬品の販売にも携わっています。

病院薬剤師は、調剤、注射薬や点滴の調製と管理、入院患者さんに対する服薬指導などを行うほか、院内の医療従事者向けに医薬品情報の提供や医薬品の在庫管理や品質管理を行っています。また、患者さん個々に適した投与量や投与方法を決定するための薬物治療モニタリング(TDM)を行ったり、院内感染防止を目的とした感染コントロールチーム(ICT)や抗菌薬の適正な使用を支援するチーム(AST)、患者さんの栄養状態の把握と管理を目的とした栄養サポートチーム(NST)などの医療チームの一員としての役割も担っています。また、災害発生時に被災地で緊急医療を行うDMATの一員として活動を行うこともあります。

薬剤師には**学校薬剤師**という仕事があります。学校薬剤師は、学校保健安全法という法律で大学以外の学校に設置が義務付けられています。学校薬剤師は、学校環境衛生(換気、採光、照明など)の維持と管理に関する指導や助言を行います。それに加えて、薬学講座という授業を受け持ち、生徒児童に対して覚せい剤や大麻、危険ドラッグ等の危険に対する啓発活動を行っています。また、健康相談、保健指導を行うことも求められています。学校薬剤師は、1)教育にふさわしい人間性を持つ、2)教育に正しい理解を持つ、3)職務に必要な知識の研鑽(講習会、研修会への参加)が必要とされています。

これとは別にスポーツファーマシストという資格もあります。スポーツファーマシストとは、最新のアンチ・ドーピングに関する知識を持った薬剤師です。2009年、日本アンチ・ドーピング機構(JADA)により、「公認スポーツファーマシスト認定制度」が発足しました。以降、日本薬剤師会の協力も受けながら、様々な角度からアンチ・ドーピング活動に取り組んでいることが知られています。公正さを重んじるスポーツ競技の世界において、ドーピングは重大なルール違反であり、選手生命に影響を及ぼすこともある危険な行為です。問題となるのは、身体能力や集中力の向上を目的とした意図的なドーピングだけではありません。禁止成分が含まれていると知らずに市販薬やサプリメントを使用してしまう「うっかりドーピング」も問題となっています。国際的なスポーツ大会はもちろん、アマチュアのスポーツ大会においても、ドーピングの危険性はつきものです。健康や医薬品について悩むアスリートの頼れる相談相手として、薬剤師の活躍が期待されています。

それ以外にも製薬会社での新薬の研究開発や、保健所の環境衛生の管理など、様々な分野で薬剤師は働いています。最近病院薬剤師を主人公にしたテレビドラマが放映されました。薬剤師のことを知っていただけるいい機会になったと思われます。

サイドメモ +

アンサング・シンデレラ 病院薬剤師の処方箋

2020年7月から、日本のドラマ史上初となる病院薬剤師を主人公としたテレビドラマ「アンサング・シンデレラ 病院薬剤師の処方箋」が放送されました。

タイトルの「アンサング」とは、「世の中に知られていない」という意味で、薬剤師は医療現場における縁の下の力持ちという役回りになっています。原作のコミックはこれまでに5巻発刊され、医療原案を作っているのは現役の薬剤師です。病院で患者さんのために奮闘する薬剤師の姿がどのように描かれているか、放送を楽しんでください。(R2.9.24放送終了)

©フジテレビ



第19集

- 質問1. 自動車運転に注意する薬
- 質問2. 見直されたアセトアミノフェン
- 質問3. 妊娠中の外用薬
- 質問4. 機能的ディスベプシア（FD）
- 質問5. 糖尿病の主な薬とその働き
- 質問6. 新薬糖尿病治療薬「SGLT2阻害薬」
- 質問7. スギ花粉症が根治できる新薬
- 質問8. アルコール依存症の新薬
- 質問9. 高血圧治療ガイドライン2014（JSH2014）
- 質問10. 女性ホルモン剤の副作用による死亡例
- 質問11. 豆乳でアレルギー症状
- 質問12. キャンドルブッシュの健康茶に下剤成分
- 質問13. ウコンの取り過ぎは禁物
- 質問14. 夏到来前の熱中症対策
- 質問15. 健康づくりのための睡眠指針 2014
- 質問16. がんを防ぐための新12か条
- 質問17. 二酸化塩素による空間除菌
- 質問18. 危険ドラッグとは

第20集

- 質問1. 高齢者の安全な薬物療法とは？
- 質問2. アトピー性皮膚炎のステロイド外用薬の塗り方
- 質問3. 「医療用配合剤」が増えています
- 質問4. 不眠症の新薬（バロソムラ錠）
- 質問5. 経口C型肝炎治療薬
- 質問6. 緑内障と市販薬
- 質問7. 新しい爪水虫の治療
- 質問8. ニキビの治療
- 質問9. 胃食道逆流症とは
- 質問10. 市販薬の買い方が変わりました
- 質問11. 市販薬の副作用でも重症化
- 質問12. 「西洋ハーブ医薬品」でセルフメディケーション
- 質問13. 糖尿病の薬で脱水の恐れ
- 質問14. 食事のコレステロールは気にしない？
- 質問15. 機能的表示食品とは？
- 質問16. 「バター」と「マーガリン」
- 質問17. 肺炎球菌ワクチンは接種すべき？
- 質問18. 石けんの手洗いとアルコール消毒はどちらが先？

第21集

- 質問1. かかりつけ薬剤師
- 質問2. ワルファリンから新薬への切替え
- 質問3. 「飲み続けてはいけない薬」は本当？
- 質問4. 結核は昔の病気？
- 質問5. 乾癬は伝染しません
- 質問6. 日光角化症とは？
- 質問7. かせのセルフメディケーション
- 質問8. ロキシニオンに重大な副作用？
- 質問9. ポリファーマシーとは何ですか？
- 質問10. 「スルガエレガント」と薬の相互作用
- 質問11. カフェイン中毒
- 質問12. 酒は百薬の長？
- 質問13. 帯状疱疹の予防接種
- 質問14. ペットと感染症
- 質問15. 抗菌薬が効かない耐性菌
- 質問16. 海外旅行と薬
- 質問17. 震災時のエコノミークラス症候群
- 質問18. 将来、病気になるリスクがわかる？

第22集

- 質問1. 高齢者と副作用
- 質問2. 高齢者と薬の付き合い方
- 質問3. 誤嚥性肺炎の予防策
- 質問4. 「サルコペニア」と「フレイル」
- 質問5. オートライズドジェネリック（AG）
- 質問6. ベンゾジアゼピン系の睡眠薬
- 質問7. がん治療薬「オブジーボ」
- 質問8. 1年に1回注射する骨粗鬆症治療薬
- 質問9. 亜鉛欠乏症の治療薬
- 質問10. かせと抗菌薬（抗生物質）
- 質問11. 下肢静脈瘤
- 質問12. 市販薬を利用しよう～セルフメディケーション税制～
- 質問13. 災害時におけるOTC医薬品（市販薬）
- 質問14. 骨粗しょう症患者の歯の治療
- 質問15. 妊婦とマグロ
- 質問16. 加齢黄斑変性とサプリメント
- 質問17. 禁煙
- 質問18. 痛くない最新の持続血糖測定器

第23集

- 質問1. 高齢者と不眠
- 質問2. 高齢者のスキンケア
- 質問3. スポーツと薬
- 質問4. 薬局により支払額が違う？
- 質問5. 高齢者と災害
- 質問6. インフルエンザの治療薬
- 質問7. 慢性便秘症診断ガイドライン
- 質問8. 便秘症のみ薬
- 質問9. 変形性関節症の貼り薬
- 質問10. 新しい花粉症の薬
- 質問11. 潰瘍性大腸炎
- 質問12. 下痢と抗菌薬（抗生物質）
- 質問13. 物忘れと認知症
- 質問14. 薬による手の痺れ（末梢神経障害）
- 質問15. 眼に対する薬の副作用
- 質問16. 食欲不振
- 質問17. カルシウムをサプリメントでとり過ぎない
- 質問18. 整腸薬？それともヨーグルト？
- 質問19. 有毒植物による食中毒

第24集

- 質問1. 認知症の治療
- 質問2. 認知症発症リスクの検査
- 質問3. 高齢者の幻覚
- 質問4. 高血圧治療ガイドライン（JSH2019）
- 質問5. C型肝炎は完治できる時代に
- 質問6-1. 疥癬（かいせん）病態
- 質問6-2. 疥癬（かいせん）治療法
- 質問7. 骨粗鬆症の新薬
- 質問8. 便秘症の新薬
- 質問9. 12週間だけ服用の新しい爪水虫（爪白癬）薬
- 質問10. アルコール依存症の新薬
- 質問11. 抗菌薬の副作用と腸内細菌
- 質問12. 賢く油をとりましょう！
- 質問13. 眠れないのは年のせい？
- 質問14. 高齢者の食事
- 質問15. 大麻・コカインなどの薬物には絶対手を出さない！！
- 質問16-1. アフターピル（緊急避妊薬）
- 質問16-2. 妊娠とカフェイン
- 質問16-3. 月経（生理）痛の薬
- 質問16-4. 月経周期の調整

●バックナンバーを読みたい時は・・・

下記のサイトに掲載されています。

<http://www.shizuyaku.or.jp/soudan/kourei.html>



公益社団法人
静岡県薬剤師会

サイト内検索検索

トップ 当会のご案内 医薬品情報管理センター 薬剤師と薬局 おくすり相談 静岡県の保険薬局

現在の位置: [トップページ](#) > [おくすり相談](#) > [高齢者くすりの相談室](#)

おくすり相談

- 静岡新聞「薬の相談室」
- 高齢者くすりの相談室
- サプリメントQ&A

お問い合わせ

高齢者くすりの相談室

『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おくっていただくため、静岡県と静岡県薬剤師会がもうけた相談の窓口です。

公益社団法人静岡県薬剤師会では、静岡県の委託を受け、平成7年9月22日に、県内4ヶ所に『高齢者くすりの相談室』を開設しました。

この『高齢者くすりの相談室』では、高齢者に対する医薬品等の安全な使用を推進するため、高齢者及びその家族が抱える医薬品に関する相談や苦情に、担当の薬剤師が分かりやすくお答えしています。

また、くすりのパンフレット「高齢者くすり与健康」を年に4回発行するなど、必要な情報をリーフレット等として広く県民の皆様提供しています。

受け付け日時

- 月曜日から金曜日
- 午前9時から正午、午後1時から午後4時30分

高齢者くすりの相談室（小冊子）

『高齢者くすりの相談室』には開設以来、県下各地から様々な質問が寄せられており、現在では月平均721件になっています。高齢者くすりの相談室では、そうした質問の中から特に役に立つと思われるものを選び、Q&Aの小冊子を年1回発行しています。

- 第24集 高齢者くすりの相談室 令和元年9月発行 (PDF形式11.6MB)
- 第23集 高齢者くすりの相談室 平成30年9月発行 (PDF形式7.2MB)
- 第22集 高齢者くすりの相談室 平成29年9月発行 (PDF形式15.0MB)
- 第21集 高齢者くすりの相談室 平成28年9月発行 (PDF形式6.9MB)
- 第20集 高齢者くすりの相談室 平成27年9月発行 (PDF形式2.6MB)
- 第19集 高齢者くすりの相談室 平成26年9月発行 (PDF形式6.5MB)
- 第18集 高齢者くすりの相談室 平成25年9月発行 (PDF形式7.7MB)
- 第17集 高齢者くすりの相談室 平成24年10月発行 (PDF形式2.3MB)
- 第16集 高齢者くすりの相談室 平成23年10月発行 (PDF形式7.6MB)
- 第15集 高齢者くすりの相談室 平成22年9月発行 (PDF形式 5.5MB)
- 第14集 高齢者くすりの相談室 平成21年9月発行 (PDF形式 2.8MB)
- 第13集 高齢者くすりの相談室 平成20年9月発行 (PDF形式 3.7MB)
- 第12集 高齢者くすりの相談室 平成19年9月発行 (PDF形式 3.7MB)
- 第11集 高齢者くすりの相談室 平成18年9月発行 (PDF形式 3.6MB)
- 第10集 高齢者くすりの相談室 平成17年9月発行 (PDF形式 7.5MB)
- 第9集 高齢者くすりの相談室 平成16年9月発行 (PDF形式 3.4MB)
- 第8集 高齢者くすりの相談室 平成15年3月発行 (PDF形式 619KB)
- 第7集 高齢者くすりの相談室 平成14年9月発行 (PDF形式 1.2MB)

38

あとがき

世界中で猛威をふるう「新型コロナウイルス」。その渦中で、注目を集めているのが疫病をおさめると言われる謎の妖怪「アマビエ」です。アマビエは、江戸時代後期に製作されたとみられる瓦版に類する刷り物に、絵と文とが記されています。（右図）

新型コロナウイルス感染症により、イベントの休止や学校の休校措置などがはじまり、そのような鬱屈した社会情勢にあったため、「疫病退散にご利益があるというアマビエの力を借りよう」「コロナウィルス対策としてアマビエのイラストをみんなで描こう」との発想が生まれました。

また、厚生労働省も新型コロナウイルス感染症の対策啓発としてアマビエのイラストを用いはじめ、厚生労働省が配信を開始した「新型コロナウイルス接触確認アプリ(COCOA) COVID-19 Contact-Confirming Application」の起動画面にも用いられています。（下図）



静岡県薬剤師会は、県民の皆様が、疫病から人々を守るとされる妖怪アマビエを表紙に掲載した本冊子の情報を読んで理解し、ますます薬に関心を持ち、薬の良い面(薬理作用や治療効果)と悪い面(副作用や中毒症状)を正しく理解し、薬を正しく使っていただけることと、新型コロナウイルスの終息を心から願っています。

▶木版画。
京都大学所有 京都大学附属図書館収蔵。



肥後国海中え毎夜光物出ル所之役人行
見る二つの如く者現久私八海中ニ住アマビエト申
者也当年より六ヶ年之間諸国豊作也併
病流行早々私シ写シ人々ニ見せ候得と
申て海中へ入けり右ハ写シ役人より江戸え
申来ル写也

弘化三年四月中旬

【現代語訳】 肥後国(現在の熊本県)の海中に、毎夜光るものが出るので、土地の役人が視察に行った。すると図のような者が現れて、「私は、海中に住む“アマビエ”という者である。今年から六年は諸国豊作だ。しかし、病が流行したら早々に私の姿を写し、人々に見せなさい」と言って、海中へと入っていった。右は写し役人から江戸へ報告した際の写しである。

弘化三年(1846年)四月中旬



高齢者 くすりの相談室

2020年9月発行

編集 (公社)静岡県薬剤師会 高齢者くすりの相談室

発行 (公社)静岡県薬剤師会
〒422-8063 静岡市駿河区馬淵2丁目16番32号

印刷 株式会社 ニシガイ

★ 本冊子についてのお問い合わせは下記にお願い致します ★

(公社) 静岡県薬剤師会 医薬品情報管理センター
TEL.054-281-9998 FAX.054-203-2028 e-mail : di@shizuyaku.or.jp



疫病退散

『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、洗剤等)などのご相談に薬剤師がお答えします。

利用のしかた

電話により県民の皆様からのご相談に応じます。

(公社)静岡県薬剤師会「高齢者くすりの相談室」

〒422-8063 静岡県駿河区馬淵2丁目16-32

TEL 054-281-9989

(一社)静岡県薬剤師会「高齢者くすりの相談室」

〒422-8072 静岡県駿河区小黒1丁目4-4

TEL 054-283-9989

(一社)浜松市薬剤師会「高齢者くすりの相談室」

〒432-8002 浜松市中区富塚町351-2

TEL 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。