

高齢者 第27集

くすりの相談室

公益社団法人 静岡県薬剤師会

健康相談

おんすしとながく
上手におつかい
あいら



第27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3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600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27集を編集いたしました。この小冊子が既刊の第1-26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4年9月

(公社)静岡県薬剤師会
会長 石川 幸伸

第27集 も く じ

高 齢 者	質問 1	認知症予防にコグニサイズ ……………	1
新型コロナウイルス	質問 2	新型コロナウイルス感染症の治療薬など ……	3
薬 の 使 い 方	質問 3	市販のかぜぐすり ……………	5
		<small>サイドメモ</small> セルフメディケーション税制を利用しましょう！	
	質問 4	とろみ剤が錠剤の崩壊に影響する？ ……	7
		<small>サイドメモ</small> 便中に錠剤が出てきても心配ないものもある	
	質問 5	“トリセツ”よく読み服用を ……………	9
	質問 6	漢方薬での治療 ……………	11
病 気 と 薬	質問 7	前立腺肥大の治療薬 ……………	13
	質問 8	頭痛ガイドライン2021 ……………	15
		<small>サイドメモ</small> 頭痛タイアリーを利用しましょう！	
	質問 9	難聴のステロイドパルス療法 ……………	17
副 作 用	質問 10	骨粗鬆症治療薬(ビスホスホネート系薬剤)の副作用 ……	19
		<small>サイドメモ</small> ビスホスホネート系薬剤(飲み薬)の服用を忘れた時は	
	質問 11	患者・家族からの副作用報告 ……………	21
	質問 12	「医薬品副作用被害救済制度」とは ……	23
健康食品・サプリメント	質問 13	サプリメントは必要？ ……………	25
		<small>サイドメモ</small> 「アドバイザースタッフ」に相談しよう！	
	質問 14	認知機能改善を標ぼうする機能性表示食品のネット広告への改善指導 ……	27
公 衆 衛 生	質問 15	生活習慣見直して快眠 ……………	29
	質問 16	機内持ち込みの医薬品 ……………	31
		<small>サイドメモ</small> 機内持ち込みあれこれ	
そ の 他	質問 17	医薬品PLセンターについて ……………	33
	質問 18	医薬品の個人輸入は大変危険です!! ……	35

認知症予防にコグニサイズ



質問

1

コグニサイズとは何ですか？



回答

1

認知症発症は難聴、高血圧、肥満、高齢期の喫煙、抑うつ、運動不足、社会的孤立、糖尿病などが関わっていると言わ

れています。生涯を通じてこれらのリスク因子をコントロールし脳の健康状態を改善できれば、認知症の35%は予防できる可能性があると報告されています。これらのリスク因子に個別に介入してもその効果は限られるものの、総合的に多因子に介入する具体的なプログラムとして実施することで認知機能の低下が抑制されると言われています。

コグニサイズとは国立長寿医療研究センターが開発した運動と認知課題（計算、しりとりなど）を組み合わせた、認知症予防を目的とした取り組みの総称を表した造語です。英語のcognition（認知）とexercise（運動）を組み合わせるとcognicise（コグニサイズ）と言います。運動の種類によってコグニステップ、コグニダンス、コグニウォーキング、コグニバイクなどがあります。

MC I（軽度認知障害）の段階で、「コグニサイズ」を実施すると、認知機能の低下を抑制することが報告されています。

コグニサイズのポイント

1. 運動は、全身を使い軽く息がはずみ、脈拍数が上昇する程度の運動
 2. 認知課題は、運動と同時に実施することによって、運動の方法や認知課題自体をたまに間違えてしまう程度の課題
- 1と2、これらを同時に行う「ながら」が大切です。

コグニサイズの目的は、運動で体の健康を促すと同時に、脳の活動を活発にする機会を増やし、認知症の発症を遅延させることです。コグニサイズの課題自体がうまくなることではありません。課題がうまくなるということは、脳への負担が少ないことを意味します。課題に慣れ始めたら、どんどん

と創意工夫によって内容を変えてください。「課題を考えること」も大事な課題です。

コグニサイズ

運動課題・認知課題。これらを両方同時に行い、心身の機能を効率的に向上させます。

運動課題 からだを使う



運動は全身を使った中強度程度の負荷(軽く息が弾む程度)がかかるものであり、脈拍数が上昇する(身体負荷のかかる)ような運動を行いましょう。

認知課題 あたまを使う

100から3ずつ引き算していくと…

100、97、94、91、え〜とど…



運動の方法や認知課題をたまたま間違えてしまう程度の負荷がかかる(難易度の高い)認知課題を行いましょう。

+

ステップ運動 ● 3の倍数で拍手

STEP 1

両足をそろえ、背骨を伸ばして立つ。

大きく踏み出す。

1

右横に大きくステップする。

2

左足を元に戻す。

STEP 3

右足を元に戻す。

3

左横に大きくステップして、拍手する。

4

右足を元に戻す。

5

左足を大きくステップして拍手する。

4

左足を元に戻す。

STEP1～STEP4を繰り返す(1回×3)

コグニステップ

右横・左横にステップ

1. 両足をそろえ、背部を伸ばして立つ
2. 右横に大きくステップする
3. 右足を元に戻す
4. 左足を大きくステップして拍手する
5. 左足を元に戻す。

ここまでが1セット

「20まで」など、数を決めて行う

国立研究開発法人
国立長寿医療研究
センターHP
認知症予防運動
プログラム
「コグニサイズ」



新型コロナウイルス感染症の治療薬など



質問

2-1

新型コロナウイルス感染症はいったん治まったと思ったら新しい感染ピークが見られますが、新しい治療薬は出てきていますか？また、国産の新型コロナウイルス治療薬はありますか？

回答

2-1



新型コロナウイルス感染症の治療薬については、**特例承認制度**（参照：質問2-2）によっていくつかの治療薬が承認されて、治療の選択肢が増えてきています。

厚生労働省ホームページより、承認済みの新型コロナウイルス感染症治療薬をお示しします。

令和4年8月30日現在において国産の承認済み新型コロナウイルス感染症治療薬はありません。塩野義の「ゾコーバ錠」（一般名＝エンシトレルビル）が継続審議中です。

承認済の新型コロナウイルス治療薬（令和4年8月30日現在）

	成分名(販売名)	企業	対象者
抗炎症薬	デキサメタゾン (デカドロン錠等)	日医工 等	重症感染症
	バリシチニブ (オルミエント錠)	日本イーライリリー	中等症Ⅱ～重症(回復までの期間を1日短縮)
	トシリズムブ (アクテムラ点滴静注)	中外製薬	中等症Ⅱ～重症(死亡率を減少)
抗ウイルス薬	レムデシビル (ベクルリー点滴静注用)	ギリアド・サイエンシズ	軽症～重症 (肺炎患者の回復までの期間を5日短縮) (軽症者の入院・死亡を87%減少)
	モルヌピラビル (ラゲブリオカプセル)	MSD (米メルク社)	ハイリスクの軽症～中等症Ⅰ (入院・死亡を30～50%減少)
	ニルマレルビル・リトナビル (パキロビッドパック)	ファイザー	ハイリスクの軽症～中等症Ⅰ (入院・死亡を89%減少)
中和抗体薬	カシリビマブ・イムデビマブ (ロナプリーブ注射液セット)	中外製薬	ハイリスクの軽症～中等症Ⅰ (入院・死亡を70%減少) 濃厚接触者の発症抑制 (発症の割合を32～81%減少)
	ソトロビマブ (ゼビュディ点滴静注液)	GSK	ハイリスクの軽症～中等症Ⅰ (入院・死亡を79～85%減少)
	チキサゲビマブ・シルガビマブ (エバシールド筋注セット)	アストラゼネカ	ハイリスクの軽症～中等症Ⅰ (重症化・死亡を50%減少) 免疫抑制患者等の曝露前発症抑制 (発症の割合を77%減少)

質問

2-2

特例承認制度とはどのような制度ですか？



国民の生命及び健康に重大な影響を与えるおそれがある疾病のまん延等を防止するため、緊急性、主な先進国において既に承認を受けていること等を条件に、国内において未承認の医薬品を特例的に迅速な審査をもって、国内で承認する制度です。

質問

2-3

新型コロナウイルスに対するワクチンの4回目のワクチン接種が始まっていますが、新型コロナウイルスワクチンも特例承認制度の対象なのでしょうか？



現在国内において承認されている新型コロナウイルスワクチンのうち、ファイザーのRNAワクチンであるコミナティ筋注、コミナティ筋注5～11歳用、モデルナ・ジャパンのRNAワクチンであるスパイクバックス筋注（旧販売名：COVID-19ワクチンモデルナ筋注）、アストラゼネカのウイルスベクターワクチンであるバクシゼブリア筋注は先に海外で承認されていたこともあり、特例承認制度の対象です。

武田薬品が国内製造する組換えタンパクワクチンであるヌバキソビッド筋注、ヤンセンファーマのウイルスベクターワクチンであるジェコビデン筋注は特例承認制度の対象ではありません。

※新型コロナウイルス感染症治療薬の詳細をお知りになりたい方は厚生労働省のホームページをご覧ください。

[厚生労働省のホームページのトップから](#)

「ホーム > 政策について > 分野別の政策一覧 > 健康・医療 > 健康 > 感染症情報 > 新型コロナウイルス感染症について > 治療薬、ワクチン、医療機器、検査キットの開発について > 承認済の新型コロナウイルス治療薬及び現在開発中の主な新型コロナウイルス治療薬」をご覧ください。



市販のかぜ薬



質問

3

かぜをひいた時のOTC医薬品(市販薬)の購入について教えてください。

回答



発熱は、かぜ？新型コロナ？

発熱がかぜではなく、新型コロナウイルス感染症で自宅療養になっている場合、およそ



8割の方は軽症で症状が改善されていくといえます。しかし気を付けておきたいのは、唇が紫色になっている、息苦しさや胸の痛みがある、肩で息をしている、ぼんやりして反応が弱いなど、顔色や様子が明らかにいつもと異なる場合や脈のリズムが乱れる場合も注意が必要です。新型コロナ罹患の判定後はもちろん、かぜだろうと思って自宅療養する中で、こうした症状が起こった場合は、すぐに新型コロナ相談窓口にご相談をしましょう。

いつものかぜの症状の場合

よくみられるいつもの症状のかぜの場合は、薬局の薬剤師に相談することで、症状に合わせた市販薬を購入することができ、すみやかに治療を開始することができます。病院で使われる成分が含まれているかぜ薬もあります。

かぜ薬で眠くなる場合

かぜ薬をのむと眠くなり仕事に差し障るという人がいます。これは、鼻水やくしゃみなどを抑える抗ヒスタミンという成分が、脳を覚醒させるヒスタミンの働きを抑制することからきています。その意味では、眠気に襲われたり、ぼんやりしたりするのは、かぜ薬の効果が現われているサインでもあるのです。

最近では、「抗ヒスタミン薬を含まないかぜ薬」や「漢方薬」が市販されています。また、昼食後は健康な人でも眠気に襲われることがあり、そのうえかぜ薬をのめば眠気は倍加します。これを避けたい場合には、朝と晩だけのむかぜ薬がおすすめです。

受験生がかぜをひいた場合

孫が受験生の場合、受験まで残りわずかなのにかぜをひいてしまい、かぜ薬をのむと眠くなってしまいが、ぐっすり寝て治す時間がない…。考えたくないことですが、どの受験生におきてもおかしくない話です。

かぜ薬で眠くなるのは、抗ヒスタミン薬という成分であると書きましたが、眠気を感じさせなくても、集中力や判断力を低下させ、ミスを犯しやすくさせることもあります。

そこで、この成分が含まれない漢方薬、中でも、かぜのひき始めに用いられる葛根湯がすすめられます。「葛根湯」は、古代・中国の医学書「傷寒論」に登場する漢方処方の一つで、かぜの初期症状や肩こりなどを和らげる効果と安全性により現代にも受け継がれています。体を温めて血行が良くなる以外にも、硬直を緩和させ、肩こりにも良く効きます。

受験生に適しているのは、配合されている生薬の麻黄に含まれている成分のエフェドリンが眠気を取り、集中力を高める作用があるからです。また、葛根には解熱・鎮静作用を持つ成分が含まれています。受験生はストレスがたまり、肩こりやイライラして集中力に欠ける傾向にあります。葛根湯は、かぜのひき始めはもちろん、ストレスを和らげ、集中力を高め、眠気を取り、筋肉のコリをほぐし、鎮静(抗ストレス)効果があるので受験生におすすめです。

このように、自分自身の健康を自分で手当てすることをセルフメディケーションと言います。その際は、かかりつけ薬局、かかりつけ薬剤師を上手に利用してください。

POINT

サイドメモ

セルフメディケーション税制を利用しましょう！

2017年1月1日から、特定の医薬品購入に対する新しい税制「セルフメディケーション税制(医療費控除の特例)」(参照：QRコード)が始まりました。「セルフメディケーション税制」は、きちんと健康診断などを受けている人が、一部の市販薬を購入した際に所得控除を受けられるようにしたものです。医療費控除よりもグッとハードルが下がり、対象者は誰でも申請できるおトクな控除です。この機会にぜひチャレンジしてみましょう！なお、2022年1月より、対象となる医薬品が追加となり、さらに利用しやすくなっています。



とろみ剤が錠剤の崩壊に影響する？



質問

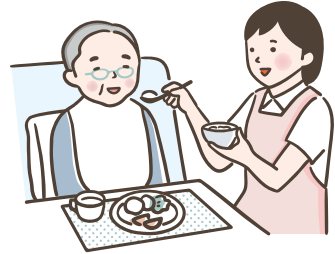
4

高齢の父親が誤嚥するのを防止するためにとろみ剤を使っています。

とろみ剤で薬を飲んでも大丈夫ですか？



加齢により嚙む力や飲み込む力が衰えたりすると、食物や水分を摂取する際に、むせたり、飲み込むことが困難になる嚥下障害という状態になることがあります。嚥下障害が発生すると、水分や食物が気管に入り込んでしまう誤嚥が起こりやすくなり、誤嚥性肺炎の危険性が高まります。



誤嚥性肺炎を予防するために、病院や介護施設、在宅など多くの場面でとろみ剤(とろみ調整食品)が使用されています。とろみ剤は食物を喉に流し込みやすくしたり、お茶や味噌汁などの液体が速いスピードで喉に流れ込んで気管に誤って入ってしまうのを防ぐ役割があります。

とろみ剤の種類は、一般的に主原料によって、第1世代(デンプン系)、第2世代(グアーガム系)、第3世代(キサンタンガム系)の3つの世代に分けられ、現在は第3世代のキサンタンガム系が主流になっています(下表)。

分類	第1世代 デンプン系	第2世代 グアーガム系	第3世代 キサンタンガム系
特徴	冷水に溶け、高粘度を呈する。 アミラーゼ(唾液中)で分解して水っぽくなるため、口中に長時間入れるときは注意。 においや味に影響が出る。	あっさりとしたとろみで、少量で高粘度を呈する。 唾液の影響を受けにくい。 食品のにおいや味、色に影響が出る。 経時変化が大きい。	無味無臭、無色透明で素材のにおい、味に影響しない。 唾液の影響を受けにくい。 経時変化が少ない。 高価である。
商品例	トロメリン顆粒	ハイトロミール トロミアップエース	ネオハイトロミールⅢ ソフティアS つるりんこQuickly

このとろみ剤は、食品以外の薬を服用する際にも使用されることがありますが、このとろみ剤とある種類の薬を一緒に服用すると、錠剤が崩壊せずに、そのまま便中に出てきてしまうことがあると報告されています。

例えば、便秘で使用される酸化マグネシウム錠は、水を加えると速やかに崩壊して薬の効果が発揮されますが、キサンタンガム系とろみ剤と混ぜると、濃度が薄い場合(「薄いとろみ」)は普通に崩壊しますが、「濃いとろみ」や「中間のとろみ」に浸漬した錠剤は30分間置いても崩壊しなかったという報告があります。一方、グアーガム系は全ての濃度において、崩壊は認められなかったということです。

加えて、錠剤からの酸化マグネシウムの溶出率(体の中と同じ条件で薬の成分が錠剤等から出てくる割合)も、とろみ剤につけない場合は120分後に82%であるのに対し、キサンタンガム系とろみ剤浸漬時は26~41%と溶出速度が低下し、さらにグアーガム系とろみ剤浸漬時は2.6%とほとんど溶出が見られませんでした。

この溶出率の低下は、あらかじめ簡易懸濁法などで、錠剤を崩壊させてからとろみ剤と混ぜても、完全にとろみ剤を使用しない場合と同様にはならず、とろみ剤の成分が薬の成分の溶出に影響することが示されました。

このように、キサンタンガム系等のとろみ剤が薬の溶出に影響を与える一方、服薬補助ゼリーは、薬の服用時の専用のゼリーとして開発されており、薬の溶出や吸収に影響を与えないような工夫がされています。

薬の服用時には、専用のゼリーを使用されることをおすすめします。



便中に錠剤が出てきても心配ないものもある

薬の中には、便中に錠剤が出てきても、既に体内で薬の有効成分は溶出し、殻のようなものが出てくるものがあります。このようなものをゴーストピルといいます。錠剤の形のまま便の中に出てくると不安に思うかもしれませんが、薬としての効果は十分に発揮されているため、心配はいりません。

このような薬の代表的なものとして、抗てんかん薬のデバケンR錠(バルプロ酸ナトリウム)、炎症性腸疾患治療薬のペンタサ錠(メサラジン)、抗精神病薬のインヴェガ錠(パリペリドン)、抗アレルギー剤のディレグラ配合錠(フェキソフェナジン塩酸塩・塩酸プソイドエフェドリン配合錠)などがあります。

“トリセツ” よく読み服用を



質問

5-1

薬の説明書に書いてあることを教えてください。



回答

医療機関を受診し、医師から薬による治療が必要とされた時には、処方箋が交付されます。保険調剤薬局に処方箋を持参すると、薬剤師は記載内容と患者さんの体質やアレルギー歴などを確認し、問題がなければ調剤し、患者さんに薬を渡します。この時薬剤師は患者さんの症状を確認するとともにお薬説明書を用いて調剤した薬の効能・効果や服用量・服用方法について説明します。お薬説明書はいわゆる薬の“トリセツ”です。帰宅してもう一度ゆっくり目を通すことをお勧めします。効能・効果に加えて副作用についても書かれています。薬によってはたくさんの副作用があげられていて不安に駆られることがあるかもしれません。実は、副作用は起こりやすいものだけではなく、ごく稀にしか起こらないものもあげているのです。お薬説明書に記載されている副作用に該当すると思われる症状が出た時には、すぐに服薬を中止して医師や薬剤師に相談してください。

ところで、薬局・薬店・ドラッグストアなどで、処方箋なしで購入できるOTC医薬品（市販薬）の場合、要指導医薬品や第1類医薬品では、販売時に薬剤師が効能・効果について説明しますが、第2類医薬品では、説明は努力義務であり、第3類医薬品では、特に説明の規定はありません。市販薬の箱の中には、必ず説明書が入っていますので、服用前にぜひ一読してください。しかしながら、薬局で渡されるお薬説明書に比べて、内容がむずかしく感じられるかもしれません。説明書の内容が理解できなかったり、不安に感じたりすることがあれば、かかりつけ薬剤師に問い合わせるとよいでしょう。また、市販薬を購入する際は、自己判断で選ぶのではなく、かかりつけ薬剤師に症状や体質を相談した上で、最適な薬を選んでもらうとよいでしょう。

質問

5-2

薬の説明書が欲しいのですが、
どこから入手できるのでしょうか？

医療用医薬品や一般用医薬品・要指導医薬品の説明書は、独立行政法人医薬品医療機器総合機構(PMDA)の添付文書情報検索ページから入手可能です。それぞれ別のページとなっていますので、注意してください。



| 医療用医薬品 情報検索



| 一般用医薬品・要指導医薬品 情報検索



各ページの医薬品の添付文書等を調べるという項目の「一般名・販売名（医薬品の名称）」に調べたい医薬品の名前を入力（例：下図ロキソニンと入力）すると検索された医薬品に関連する文書が一覧表形式で表示されますので、そこから該当する薬を選びます。「患者向け医薬品ガイド」には、医薬品添付文書の内容がわかりやすく書かれていますので、ぜひ参考にしてください。

例)

医薬品の添付文書等を調べる 検索条件消去

※添付文書が公開されている品目について、その記載内容から検索を行い、検索された、医薬品に関連する文書を一覧表形式で表示します。

一般名・販売名（医薬品の名称）

一般名及び販売名 一般名のみ 販売名のみ

部分一致 前方一致

漢方薬での治療



質問
6-1

漢方薬とは、
どういうものですか？



回答

漢方薬は、「漢方医学」で使われる薬のことです。

自然界に存在する植物や動物、鉱物などの薬として有用な部分を生薬(しょうやく)といい、基本的には2つ以上の生薬を組み合わせてつくられます。

漢方医学は中国伝来で日本の風土、環境、日本人の体質・気質に合わせて独自に発展した伝統医学です。患者さんを心身両面から総合的にとらえ治療するという全人的医療の考え方があり、また人間が本来持っている自然治癒力を高めるという考え方があります。

そのため漢方薬は、体質に由来する症状(冷え症、虚弱体質など)や検査に表れない不調(更年期障害の症状など)の治療に効果があります。生薬の組合せが変わると、ある生薬の薬効が増強されたり毒性が抑制されたりして、有効性や安全性が大きく変化するのが特徴です。つまり漢方薬としての効き目は、個々の生薬の効き目の和ではなく、構成生薬の組合せによって得られるものです。

質問
6-2

漢方薬と民間薬はどう違いますか？



回答

民間薬は、古くから人々の間で言い伝えられ、利用されている薬草などで、千振(せんぶり)、ゲンノショウコなどがあります。多くの民間薬は、単一の生薬で構成されています。

漢方薬は、主に生薬を煎じて乾燥させた品質が均一な顆粒状のエキス製剤が使用され、医薬品として認められています。

質問

6-3

漢方薬は、長く飲まないと効果はありませんか？



漢方薬と聞くと「長い間飲み続けているうちに、ゆっくりと効いていくもの」というイメージがあります。たしかにそうした漢方薬もありますが、決してそれだけではありません。中には即効性があり、飲んで数分で効果が現れるものもあります。

即効性のある漢方薬としてよく知られるのは、こむら返りの治療薬として使われる芍薬甘草湯(しゃくやくかんぞうとう)で、芍薬と甘草が1対1の割合で含まれています。内服してから数分で、こむら返りの症状を緩和する効果があるほか、運動前にあらかじめ服用しておくことで、筋肉のけいれんが起きにくくなる予防効果もあります。

質問

6-4

漢方薬には副作用がありませんか？



漢方薬は、生薬から作られているから、副作用がなく安全と思われていることが多いのですが、これは誤りです。漢方薬にも副作用はあります。薬剤師に相談してください。

また、食品や市販のドリンク剤、健康食品などにも甘草などの漢方薬の成分が含まれているものもあるため、過剰摂取に注意する必要があります。自分の判断で漢方薬をのむことは避けましょう。

主な副作用：間質性肺炎、肝機能障害、偽アルドステロン症（低カリウム血症、血圧上昇など）、皮膚症状(湿疹、皮膚炎など)、膀胱炎様症状(頻尿、残尿感など)

気をつけたい成分(生薬)：麻黄、甘草、附子、大黄、芒硝、黄芩、地黄など

参考：・くすりの情報Q&A 日本製薬工業協会

・QLife漢方

・理解してほしい、漢方生薬製剤の知識 日本漢方生薬製剤協会

前立腺肥大の治療薬



質問

7

最近尿が出にくいため、泌尿器科を受診したところ、前立腺肥大と言われました。前立腺肥大とはどのような病気ですか？

回答



前立腺とは男性だけにある臓器で、膀胱のすぐ下にあり、尿道を取り囲んでいます。また、一部が直腸に接しているため、直腸の壁越しに指で触れることができます。大きさはちょうど栗の実くらいで、形も栗によく似ています。

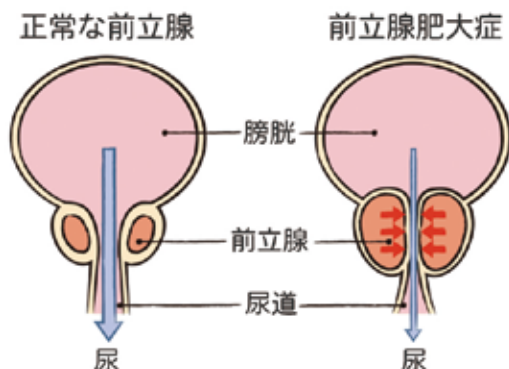
前立腺の生理作用は男性ホルモン（アンドロゲン）の作用により維持されています。前立腺の成長、また、前立腺に発生する前立腺がんおよび前立腺肥大症などの病気の進行にも、男性ホルモンが関与しています。

前立腺肥大症とは前立腺の中の尿道を取り巻く部分（移行領域）が年齢に伴って大きくなることによって引き起こされる症状です（例えば、栗の実程度の大きさの前立腺が肥大して、卵やみかんの大きさになるということです）。この症状には「おしっこの出が悪くなった」「おしっこが出始めるまで時間がかかる」「夜中に何回もトイレに起きる」「おしっこを我慢するのがつらい」など様々なものがあります。これらの症状をスコア化したものが、国際前立腺症状スコアです。

国際前立腺症状スコアは各項目の合計点数により、0～7点が軽症、8～19点が中等症、20～35点が重症と判定されます。

また、QOLスコアは現在の排尿状態の満足度を表しており、0～1点が軽症、2～4点が中等症、5～6点が重症となります。

いずれにしても、点数が高くなった場合は早めに泌尿器科を受診しましょう。



国際前立腺症状スコア (I-PSS)

	なし	5回に 1回未満	2回に 1回未満	2回に 1回位	2回に 1回以上	ほとんど いつも
1 過去1ヶ月間、排尿後に尿がまだ残っている感じがありましたか	0	1	2	3	4	5
2 過去1ヶ月間、排尿後2時間以内にもう一度行かねばならないことがありましたか	0	1	2	3	4	5
3 過去1ヶ月間、排尿途中で尿が途切れることがありましたか	0	1	2	3	4	5
4 過去1ヶ月間、排尿をがまんするのがつらいことがありましたか	0	1	2	3	4	5
5 過去2ヶ月間、尿の勢いが弱いことがありましたか	0	1	2	3	4	5
6 過去1ヶ月間、排尿開始時にいきむ必要がありましたか	0	1	2	3	4	5
7 過去1ヶ月間、床に就いてから朝起きるまで通常何回排尿に起きましたか	0回	1回	2回	3回	4回	5回
	0	1	2	3	4	5

QOLスコア

現在の排尿の状態がこのまま一生続くとしたらどう感じますか

大変満足	満足	大体満足	いずれでもない	不満気味	不満	大変不満
0	1	2	3	4	5	6

前立腺肥大の治療として、まず行われるのは薬物療法です。薬物療法では、前立腺にある平滑筋を弛緩させて前立腺の尿道に対する圧迫を軽減させる「 α_1 受容体遮断薬」、男性ホルモン（アンドロゲン）であるテストステロンを分解する酵素の働きを抑える「5 α 還元酵素阻害薬」、テストステロンの分泌と前立腺細胞への取り込みを抑える「抗アンドロゲン薬」、前立腺や膀胱、尿道に多く存在して、血管や筋肉を収縮させる働きのある酵素であるPDE5（ホスホジエステラーゼ5）を阻害し、血管を拡げ、筋肉を緩めることで、排尿障害を改善する「PDE5阻害薬」などの薬が使用されます。

一定期間薬物療法を続けても症状が改善しない場合や、尿路感染や腎機能障害などの重篤な合併症を生じる場合には手術によって肥大化した前立腺を切除します。また、年齢や健康状態などで手術が行えず、薬物療法にも十分な効果がない場合は、前立腺に圧迫されて狭くなった尿道にステント（筒状の器具）を挿入して拡張させる治療が行われます。

頭痛ガイドライン2021



質問

8

頭痛の時に用いる「市販薬」や「サプリメント」について教えてください。



頭痛は日常的によくみられる症状ですが、中には命にかかわるケースもあり、受診すべきかOTC医薬品（市販薬）で対応できるか、その判断は重要です。まずは頭痛の種類・特徴を、日本神経学会・日本頭痛学会・日

本神経治療学会監修「頭痛の診療ガイドライン2021」（以下、頭痛GL）を参考にしてください。（参照：QRコード）



頭痛の分類

頭痛は一次性頭痛と二次性頭痛（他の病気により起こる頭痛）に大別され、一次性頭痛には緊張型頭痛（ズキズキ痛む）、片頭痛（頭全体が締めつけられる）、群発頭痛（片目の奥や側頭部に激痛を感じる）などがあります。

薬物治療

- ①**市販薬**：一次性頭痛で重症度、頻度および生活支障度は低いが苦痛がある場合は下記の成分を含有した市販薬による治療が可能です。
（解熱鎮痛成分）アスピリン、アセトアミノフェン、イソプロピルアンチピリン、イブプロフェン、エテンザミド、ロキソプロフェン
- ②**漢方薬**：伝統医学をもとに、経験的に使用されてきた治療薬ですが、近年、頭痛治療に対する有効性が裏づけされています。
例：呉茱萸湯、桂枝人参湯、釣藤散、葛根湯、五苓散

健康食品・サプリメント

以下のサプリメント、あるいはこれらの合剤は副作用には重篤なものはみられず、また安価であることから、ある程度の片頭痛予防効果を期待することができます。

マグネシウム：片頭痛の患者では血清中や脳内のマグネシウム濃度が低下しているとの報告があり、片頭痛の予防にマグネシウムが勧められます。マグネシウムを多く含む食品としては、納豆、そば、豆腐、玄米、バナナ、ひじき、豆類などがあります。にがりにはナトリウム、カリウムなどを多く含むものもあるので、高血圧などに対する注意をしてください。また、酸化マグネシウムの服用は下痢に注意が必要です。

ビタミンB₂ (リボフラビン)：1日200～400mg、3カ月間内服した試験において、片頭痛患者の頭痛頻度、頭痛日数の短縮において有意な減少がみられたとの報告があります。

コエンザイムQ₁₀：300mg/日 単独、またはL-カルニチンなどとの併用で有用の可能性があります。

ナツシロギク(フィーバーフュー)：ハーブの1種で、古くから片頭痛予防に用いられてきました。子宮収縮に作用があることが考えられるため、妊婦、授乳中の女性、小児にはすすめられません。

薬物乱用頭痛

頭痛薬の使用過多による頭痛を薬物乱用頭痛と言います。1カ月に10～15日以上頭痛薬を使用している場合は頭痛専門外来で治療が必要です。この治療の原則は、①原因薬剤の中止、②薬剤中止後に起こる頭痛への対処、③予防薬投与です。



頭痛ダイアリーを利用しましょう！

頭痛攻略法の手始めは、あなたを悩ます頭痛をじっくり観察することです。そのためには頭痛を記録することが重要です。

頭痛の起こった日時、どのような痛みか（脈打つような、締め付けられるような、など）、頭痛はどれくらい続いたか、吐きけや光・音・匂いなどが気になったか、薬を飲んだかどうか、などを記載していただくと、自分がどんなときに、どのような頭痛に悩まされるかがわかってきますし、治療を行う医師にもあなたの頭痛の情報がきちんと伝わります。（右のQRコードからダウンロードしてください）



難聴のステロイドパルス療法



質問

9

難聴で受診したところステロイドパルス療法を行うと聞きました。
ステロイドはどんな薬ですか？

回答



突発性難聴とは



突発性難聴はある日耳が突然聞こえにくくなる病気のことで、感音性難聴の一種とされています。一般的に40～50代が多いといわれていますが、最近では若い人での発症も多く、全体的な患者数が増えていることから現代病の一つとして注目されています。ストレスや疲労、内耳の循環不全、ウイルス感染が原因であると考えられていますが、突発性難聴の明確な原因はまだ詳しくわかっていません。

治療

突発性難聴の治療においては炎症や免疫を抑える作用のあるステロイド治療が広く行われています。治る確率を少しでもあげるためには何より早期治療が重要です。難聴の症状を自覚してから約48時間以内の適切な診断と治療開始により、多くの人に改善がみられます。また、1ヶ月を過ぎると聴力の改善が極めて困難になることから、難聴を発症してから遅くとも2週間以内に治療を開始することが望ましいとされています。

治療としてはステロイドを経口または点滴で投与し、初日から2～3日は最も多い量を投与し、以降は徐々に減量してきます。

ステロイドはもともと私たちの体内で作られるホルモンで、腎臓の上にある副腎皮質で作られています。この副腎皮質ホルモンのうち、糖質コルチコイドという成分を合成した薬を一般的にステロイドと呼びます。ステロイドは炎症やアレルギーを抑える効果があり、膠原病（関節リウマチ、全身性エリテマトーデスなど）、気管支喘息、肺炎、腎臓病、アレルギー疾患などさまざまな病気の治療薬として使われています。

副作用

ステロイド治療と聞くと副作用を心配される方が多い印象を持ちますが、突発性難聴の治療でのステロイド使用は通常は1週間程度という非常に短期間での使用であり安全性の面ではおおむね問題ないとされています。

ステロイドを飲み始めてから気を付けなければならない副作用は以下の通りです。

- 1) **高血糖** インスリンの作用を抑え血糖値を上げる作用があります。持病に糖尿病がある方は特に注意が必要です。
- 2) **高血圧** ステロイド開始で1~4週間で少しずつ血圧が上昇することがあります。
- 3) **胃腸の症状** 消化管粘膜が弱くなるため、胃の痛みや膨満感が出ることがあります。痛み止めを一緒に飲んでいる場合は胃や十二指腸に潰瘍ができやすくなります
- 4) **不眠** ホルモンの影響で寝つきが悪くなることがあります。中等量から大量のステロイドを飲むと、気分が高揚したり、逆に落ち込んだりすることもあります。
- 5) **体重増加** 食欲増進の作用があります。
- 6) **眼圧上昇** 緑内障を治療中の方、眼圧が高めの方は、眼圧がさらに上がる可能性があります。

上記の副作用の他、ステロイドを長期で服用した場合、感染症にかかりやすくなったり、骨粗鬆症、ムーンフェイス（満月用顔貌）の症状などが出ることもあります。服用期間や服用量によっても副作用の出方や症状は様々です。

副作用が出たからといって、急にお薬を飲むのをやめてしまうと、頭痛や血圧低下、倦怠感などが生じ、まれに重篤な病態となることもありますので、自己判断で急にお薬を飲むのをやめないようにしてください。

気になることがあれば早めに医師や薬剤師に相談するようにしてください。

骨粗鬆症治療薬（ビスホスホネート系薬剤）の副作用

質問

10

骨粗鬆症でビスホスホネート系薬剤を使用していますが、副作用や相互作用が心配です。



ビスホスホネート系薬剤（ダイドロネル、フォサマック、ボナロン、ボンピバ、ベネット、アクトネル、リカルボン、ボノテオ、リクラスト）は、骨量の減少を抑え、骨密度を増やして、骨折を予防する薬であり、現在汎用されています。一方で、副作用や相互作用に注意が必要です。主なものとその予防や対処などをお示しします。

上部消化管障害

飲み薬は上体を起こした姿勢で十分量（コップ一杯：180ml）の水かぬるま湯で飲んでください。薬をかんだりなめたりせず、そのまま飲み込み、服用後30分間（ボンピバは60分間）は横にならずに身体を起こしてください。咽喉や食道にとどまると粘膜を刺激して潰瘍を生じる可能性があります。

なお、飲み込みにくい、飲み込むときの痛み、胸の痛み、胸やけなどの症状があらわれた場合には、すぐに受診してください。

顎骨壊死・顎骨骨髓炎

この薬の治療を受けている人に、あごの骨の壊死や骨髓炎がおこることがあります。多くの場合、**抜歯などの侵襲的な歯科処置や局所感染に関連して発生**しています。歯科処置が必要な場合には、ビスホスホネート系薬剤による治療を開始する前に済ませておきましょう。その他、以下の点にご注意ください。

- ・ブラッシングなどで口腔内を清潔に保ち、定期的に歯科検査する
- ・歯科を受診する際には、この薬を使用していることを歯科医師に伝える
- ・**歯やあごなどの異常（あごの痛み、歯のゆるみ、歯ぐきの腫れなど）がある場合には、ただちに歯科または口腔外科を受診する**

侵襲的な歯科処置が必要になった場合には休薬等が必要になりますので、医師、薬剤師にご相談ください。

急性期反応

この薬の開始3日以内に筋肉・関節・骨などの痛み、発熱、寒気、頭痛、体のだるさなどインフルエンザ様の症状が現れることがあります。特に1回量が多い月1回製剤や年1回製剤を使用した際に発生しやすいようです。症状は7日以内には回復する一過性のもので、2回目以降は徐々に減ってきます。そのため、薬が中止され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ています。この急性期反応の多くは軽度のため、特別な処置は不要ですが、解熱薬としてアセトアミノフェンなどが使用されることがあります。これらの症状が現れた時には医師・薬剤師にご相談ください。

相互作用

飲み薬は、水以外の飲料（カルシウムやマグネシウム等の含量の特に高いミネラルウォーターも含まれます）、食物、他の薬と同時に服用すると、この薬の吸収が妨げられ、効果が減弱します。したがって、この薬は朝起きた時に水で服用し、服用後30分間（ボンビバは60分間）は水以外の飲食や他の薬を避ける必要があります。



POINT

サイドメモ

ビスホスホネート系薬剤（飲み薬）の服用を忘れた時は…

毎日服用する製剤…その日は服用せずに、休薬してください。翌朝から忘れないように再開してください。決して2回分を1度に服用しないでください。

週1回製剤、月1回製剤…気づいた日は服用せずに、その翌朝に服用してください。

服用を忘れたことに気づいたのが、服用予定日だった場合には、次回からは、週1回製剤の場合は定めた曜日、月1回製剤の場合は定めた日に服用してください。服用忘れに気づいたのが翌日以降であれば、次の服用日について医師・薬剤師にご相談ください。

患者・家族からの副作用報告



独立行政法人医薬品医療機器総合機構（PMDA）では、医薬品の安全対策に活用する目的で、患者や家族、医療機関、製薬会社から医薬品による副作用の報告を受け、整理し、厚生労働省へ報告しています。医薬品の販売開始前から全ての副作用を把握することは難しく、販売後の副作用報告が安全対策に役立ちます。

製薬会社や医療機関からの副作用報告だけでなく、実際に使用した患者や家族からの副作用報告は、多様な観点からの情報として、大変有用です。こうした活動が行われることで、医薬品のより安全な使用につなげることができます。

質問

11-1

どのように報告すればいいですか？



回答

ウェブサイトから、または郵送となります。

ウェブサイト：「ウェブサイトからの患者副作用報告（参照：QRコード）」から「報告を開始する」ボタンを押下後、「利用規約」に同意いただくと報告できます。



郵送：ホームページ（参照：QRコード）から、または電話で報告様式を入手し、ご記入いただいた報告様式を以下の宛先まで郵送してください。

電話 報告様式請求窓口：03-3506-9546

（受付時間：月曜日～金曜日（祝日・年末年始を除く）

午前9時30分～午後5時

送付先 〒100-0013

東京都千代田区霞が関3-3-2 新霞が関ビル

PMDA安全性情報・企画管理部 患者副作用報告係



質問

11-2

報告した情報はどのように取り扱われますか？



回答

報告した情報は、PMDAの担当者により、症状の重さや既に知られている副作用かどうか確認されます。そして、製薬企業・医療機関から報告された副作用等の情報も含め、さらなる安全対策が必要かどうか検討されます。詳細な情報が必要な場合には、PMDAから報告書の「詳しい情報を聞くことができる医療機関」に詳細な調査を行うこともあります。その際、PMDAは報告書の内容（個人情報を含む）をその医療機関に提供し、詳しい経緯等の情報を医療機関から入手します。

医薬品の安全対策の一環として、報告データは個人が特定されない形に加工され、厚生労働省及び必要に応じて当該医薬品を供給する製造販売業者に提供され、また一般に公開されることもあります。

質問

11-3

報告するのは医師から処方された医薬品の副作用だけですか？



回答

医師から処方された医療用医薬品だけでなく、ドラッグストア等で購入した一般用医薬品・要指導医薬品による副作用、予防接種ワクチンによる副反応についても対象となります。

なお、医療機関で副作用と診断されていなくても副作用が疑わしい症状であれば、その程度（軽重）にかかわらず報告の対象となります。

< 副作用報告についての問い合わせ先 >

(独) 医薬品医療機器総合機構 (PMDA)
安全性情報・企画管理部 患者副作用報告係
e-mail : kanjahokoku-question@pmda.go.jp

「医薬品副作用被害救済制度」とは



質問

12-1

「医薬品副作用被害救済制度」とはどのようなものですか？

救済の対象となるのはどんな健康被害ですか？



回答

医薬品及び再生医療等製品（以下、医薬品等）は、医療上必要不可欠なものとして国民の生命、健康の保持増進に大きく貢献しています。一方で、医薬品等は有効性と安全性のバランスの上に成り立っており、副作用の発生を防げない場合があります。

「医薬品副作用被害救済制度」とは、**医薬品等を適正に使用したにもかかわらず発生した副作用**による健康被害について救済給付を行う制度です。

副作用救済給付の対象となる健康被害は、以下のものです。薬局で購入した医薬品による健康被害も対象となります。

- ・ **入院を必要とする程度のもの**…医療費、医療手当てが給付されます
- ・ **日常生活が著しく制限される程度の障害**…障害年金（18歳未満は障害児養育年金）が給付されます
- ・ **死亡**…遺族年金（生計維持者）もしくは遺族一時金（非生計維持者）、および葬祭料が給付されます。

なお、以下については、対象となりません。

- ・ 医薬品等を適正に使用していなかったことによる健康被害
- ・ 予防接種法に基づく予防接種による健康被害（別の公的救済制度があります。）

ただし、任意に予防接種を受けたことによる健康被害は対象になります。

- ・ 医薬品等の製造販売業者などに明らかに損害賠償の責任がある場合
- ・ 対象除外医薬品（抗悪性腫瘍剤、免疫抑制剤など）による健康被害の場合など

詳細につきましては、医薬品副作用被害救済制度に関するQA（参照：QRコード）をご覧ください。



<医薬品副作用被害救済制度において請求を検討した事例>

- 例 1) レボフロキサシンを服用中に、アナフィラキシーショックを起こして入院加療した。医薬品副作用被害の救済給付を請求し、医療費・医療手当てが支給された。
- 例 2) 医師からジクロフェナクNa錠25mgを1日3回食後に1錠ずつ服用するよう処方されたが、痛みがひどいので、1日6錠服用したところ、胃穿孔を起こして入院加療した。医薬品副作用被害の救済給付を請求しようとしたが、医薬品を適正に使用していなかったため救済給付の対象とならなかった。

質問

12-2

どのように請求すればいいですか？



健康被害の救済給付の請求は、健康被害を受けた本人（死亡した場合は遺族）が、直接、独立行政法人医薬品医療機器総合機構（PMDA）に行います。**手続きには、医師の診断書などが必要となります。**また、対象とならない場合

もありますので、まずは電話やメールでPMDAにご相談ください。



<請求書類の請求及びお問い合わせ先> 救済制度相談窓口

- ・ 電 話 0120-149-931（フリーダイヤル） 平日9時～17時
※フリーダイヤルが利用できない方 03-3506-9411（有料）
- ・ メール kyufu@pmda.go.jp
※メールの回答は、通常、数日程度かかるそうです。

サプリメントは必要？



質問

13

サプリメントで健康になりたいと思っています。
サプリメントをとるときの注意を教えてください。



薬は病気の治療に効能・効果が認められていますが、サプリメントや健康食品は薬ではありません。しかし、ビタミン、ミネラルなどの日常で足りない栄養素などを補給する食品のため、人により不要なサプリメントになることがあります。

ヨウ素は不要？

世界的に見ると、山岳地帯や内陸部の国々を中心に、ヨウ素不足の地域は少なくありません。慢性的にヨウ素が欠乏すると、甲状腺機能は低下してしまいます。しかし、周りを海に囲まれ、ヨウ素を多く含む海藻類や魚介類などを食べることが多い日本では、通常の食事を摂っている限り、不足することはまずないといわれています。「海藻類なんて、そんなに食べない」と言っている人でも、おにぎりの海苔、おでんのコンブ、ワカメの味噌汁、カップうどんのスープ（昆布だし）などを、口にすることがあるはずで、これらにもヨウ素が含まれています。

ビタミンAは必要量と相互作用・副作用、そして妊婦は注意！

白黒の古い映像で、スプーンですくった肝油を無理に飲まされている子ども達を見たことがありませんか。当時はタラの肝臓からとった油を凝縮したもので、味が悪い上に、独特の生臭さがありました。

肝油の主成分はビタミンAです。発育不良や夜盲症の予防を目的に、学校などで配られた時代があり、その後に発売された甘いドロップタイプの肝油は大人気となり、黄色い缶に入った肝油を懐かしく思い出される人も多いでしょう。

現在の日本で普通に食事をしている限り、ビタミンAが不足することは少ないとされていますが、過剰症が強調されすぎその摂取を控えすぎるのも問題です。ビタミンAを摂取する場合、必要量についての正しい知識が必要です。

また、医療現場では、ビタミンAの活性代謝物（トレチノイン）や類似化合物（タミパロテン、エトレチナート）が、急性前骨髄球性白血病や、難治性の乾癬・魚鱗癬・掌蹠膿疱症などに用いられることがあります。サプリメントでビタミンAを摂取すると、皮膚や粘膜の乾燥、頭痛、食欲不振、吐き気、倦怠感など、ビタミンAの過剰症がみられることがあります。牛乳や脂肪分を多く含む食事で吸収が増加するともいわれ、作用の増強や副作用の発現などがみられることも考えられます。

なお、妊娠中の女性がビタミンAを継続して大量摂取すると、胎児に先天異常が起こるリスクが高まるとの報告があり、妊娠中の人はもちろん、妊娠を望んでいる人も、サプリメントなどでビタミンAを摂ることは避けることとされています。

このように、健康の維持・増進を目的としてサプリメントを摂るときは健康被害を避けるためにも、かかりつけ医・薬剤師やアドバイザースタッフ（参照：サイドメモ）を活用しましょう。



「アドバイザースタッフ」に相談しよう！

アドバイザースタッフとは、健康食品やサプリメントを安全かつ適切に選択することができるように、健康食品に含まれる成分の機能や活用方法について、正しく情報を提供できるアドバイザーのことです。

具体的には、(公財)日本健康・栄養食品協会認定「食品保健指導士」、(一社)日本食品安全協会認定「健康食品管理士/食の安全管理士」、(一社)日本臨床栄養協会認定「NR・サプリメントアドバイザー」のことで、企業、医療機関、薬局などに勤めています。

また、「(一社)日本食品安全協会」(参照：QRコード①)や「アドバイザースタッフ研究会」(参照：QRコード②)は、消費者からの相談を受け付けています。



①



②

認知機能改善を標ぼうする 機能性表示食品のネット広告への改善指導



質問

14

インターネットで「認知機能を改善する」とうたっている食品を購入しようと思いますが、大丈夫ですか？



事業者の責任において、科学的根拠に基づいた機能性を表示した食品を機能性表示食品といい、販売前に安全性及び機能性の根拠に関する情報などを消費者庁長官へ届け出れば、審査を受けずに販売が可能となります。

2022年3月31日、消費者庁は「認知機能」に係る機能性を標ぼうしている機能性表示薬品223商品のネット広告を調べ、製品が著しく優良であるものと誤解されるような表示をしていた115業者131商品に健康増進法違反（食品の虚偽・誇大表示）の疑いがあるとして表示の改善を指導しました。またこのうち、より問題性が強く、「物忘れや認知症の治療または予防効果」等の医薬品的な効果効能が得られるかのような表示をしていた3業者3商品に対して、健康増進法に加えて、景品表示法違反の疑いでも改善指導を行いました。物忘れや認知症の治療または予防に根拠のあるサプリメントや特定の食品はありませんのでご注意ください。

特に問題となった3商品の広告で改善指導を受けた表示の例は下記の通りです。

物忘れや認知症の治療または予防効果等の医薬品的効果効能が得られるかのような表示

- ・「認知症予防の救世主〇〇大学教授監修」と表示
- ・「認知症は物忘れだけではなくありません！トイレで用を足せない、徘徊する、暴言を吐く、幻覚を見る、異性に抱きつく、暴力を振るう、不潔なままでいる、認知症の原因は40代から始まっている！」と表示
- ・「認知症の代表的疾患であるアルツハイマー病は、記憶をつかさどる海馬の萎縮が脳全体で起きることにより発症」と表示

届出表示の一部を切り出して強調することで、届出された機能性の範囲を逸脱した表示

- ・届出表示の内容が「人の顔や物を置いた場所、戸締まりをしたことを覚えておくなど、認知機能の一部である視覚的な記憶力を維持する機能が報告されています。」と限定されているにもかかわらず、「認知機能を維持する」と表示

機能性表示食品を摂取しても解消に至らないにもかかわらず身体の組織機能等に係る不安や悩みを列挙した表示

- ・「あなたや身近なご家族にこんな事起きてませんか？ *一度聞いたことを聞き返してしまう、*捜し物が増えるようになった、*スケジュールを忘れてしまう、*家族に心配されることが多くなった、*大事な要件を忘れることがある、*コミュニケーションがうまくいかない、1つでも当てはまれば記憶力や認知機能が低下しているかもしれません。」と表示

届出表示の内容について、消費者庁の許可や承認を受けているかのような表示

- ・「機能性表示食品の取得、機能性表示食品とは安全性、科学的根拠を満たし、適切に情報提供を行うことが消費者庁により確認された商品です。」と表示

実験結果及びグラフを用いることにより、届出された機能性の範囲を逸脱した表示

- ・届出表示の内容が「認知機能の一部である空間認知能力や場所を理解するといった記憶力を維持する機能があることが報告されています」であるにもかかわらず、「高齢者の『徘徊』『転倒』に関連する『場所を認識する能力』が改善することが明らかに！」として、低下した認知機能が有意に改善した試験結果が得られたことを強調したグラフを表示。

参考：消費者庁 認知機能に係る機能性を標ぼうする機能性表示食品の表示に関する改善指導及び一般消費者等への注意喚起について 令和4年3月31日



生活習慣見直して快眠



質問

15-1

どのようにすれば睡眠の質を向上させることができますか？



回答

15-1



毎日の睡眠はしっかりとれていますでしょうか。しっかり寝ているはずなのに元気が足りないと感じる時は質の良い睡眠がとれていないのかもしれませんが。毎日の元気の源は睡眠の質にあるといわれています。

良い睡眠の3箇条として「寝つきがよい」「ぐっすり眠る」「すっきり起きられる」があります。良い睡眠によって、体内の代謝活動が促進されるとともに自律神経のバランスを整えることができるといわれています。睡眠の質を向上させることによって、肉体疲労や脳疲労を取り除くことができ、健康の維持や仕事の能率向上などの効果をもたらします。

実は、生活習慣を少し見直すことによって睡眠の質を向上させることができます。その方法をいくつか紹介したいと思います。一つ目は「夕食は就寝3時間前には済ませる」です。就寝時に食べ物の消化活動が終わっていれば、睡眠とともに内臓が休息することが可能となります。二つ目は「寝る前に温かい飲み物をとる」です。温かい飲み物は、内臓から体温上昇を促します。体温が下がり始める時に自然な眠気が起きるので、睡眠前のリズムを作ることができます。白湯、生姜湯、カモミールティーがおすすめです。緑茶やコーヒー、紅茶などカフェインを含む飲み物は逆に眠れなくなるので控えましょう。三つ目は「ぬるめのお湯につかる」です。38度ほどのぬるめのお湯につかって体をじっくり温めることで、緊張をほぐしリラックスすることができます。四つ目は「リラックスできる音楽を聴く」です。ヒーリングミュージックと呼ばれる音楽は副交感神経が優位となるためリラックス効果が期待できます。川や海などの水のせせらぎやクラシック音楽などを集めた睡眠用のスマホアプリもありますのでお試しください。睡眠の質の向上をサポートする飲料やサプリメントも市販されています。睡眠改善薬と呼ばれるOTCもありますが、こちらは一時的な服用にとどめるべきです。これらは処方箋がなくても購入できますが、購入する前にご自身の症状を薬剤師に相談して頂くことをお勧めいたします。

質問

15-2

睡眠の質を向上させる成分にはどのようなものがありますか？



睡眠の質の向上させる成分として、GABA、グリシン、トリプトファンなどがあります。これらは、食物から摂取可能ですので、食事内容を見直すことで、睡眠の質を高めることができます。

- ・ **GABA(ギャバ)**：心身をリラックスさせる働きがある成分です。脳の興奮を鎮める、ストレスを和らげるなどの効果が期待されています。

【穀物・魚】アワ、キビ、大麦、ヒエ、玄米、胚芽米、小魚など

【発芽野菜・発酵食品】トマト、スプラウト、キムチ、漬物、甘酒など

- ・ **グリシン**：体内時計に作用して睡眠のリズムを整えてくれるのがグリシンです。深部体温を下げる働きもあるため、心地よい眠りを促すと言われています。

【魚介類】エビ、ホタテ、イカ、カニ、カジキマグロなど

【野菜】ほうれんそう、枝豆、グリーンピース、ブロッコリー、にんじくなど

- ・ **トリプトファン**：生体リズムを整えて、睡眠ホルモンをアップする働きがあるとされています。朝食時に摂取することで、生体リズムのスイッチが入り快眠につながりやすくなります。

【魚・肉】スジコ、タラコ、鶏ムネ肉、牛肉など

【乳製品・大豆製品ほか】生乳、チーズ、卵、納豆、豆腐、味噌、ナッツ類など

【フルーツ】バナナ、アボカドなど



機内持ち込みの医薬品



質問

16-1

機内に持ち込める医薬品には制限がありますか？



回答

16-1



細かい規定は各航空会社で異なりますが、機内で使用する分量の医薬品は機内に持ち込みが出来ます。原則、「医薬品」「医薬部外品」の表示があるもの、または厚生労働省より認可がおりているものに限りです。

1容器0.5kgまたは0.5リットル以下で、1人2kgまたは2リットルまでです。これは化粧品類やスプレー缶との合計数量です。



なお医療機器については当日、係員が目視確認をする場合があります。

機内では薬剤の預かりや冷蔵はできません。自身で保冷容器等の用意をする必要があります。

質問

16-2

機内に消毒液は持ち込めますか？

回答

16-2



化粧品や医薬品類（医薬部外品）に分類される消毒剤や除菌剤（アルコール消毒剤を含む液体・ジェル・スプレー）は、「1容器の質量または容量が0.5kgまたは0.5リットル以下」であり、かつ「1人2kgまたは2リットル以下」の条件を満たす場合に限り、持ち込み・預け入れともに可能です。

使用する際に成分が混合され製品に腐食性物質（亜塩素酸ナトリウム水溶液）が生じる一部空間除菌製品は飛行機への持ち込み、預け入れともにできません。

質問

16-3

機内にインスリンと注射器を持ち込めますか？





16-3

回答

状態が安定しており、自身でインスリン注射などが行える場合は、使用予定の数量分のみ機内に持ち込みができます。使用済みの注射針は必ず持ち帰ってください。

エピペンなどの自己注射器や、医師から処方された在宅自己注射薬剤、自己使用注射針についても、機内へ持ち込みができます。

質問

16-4

電動式医療機器を機内で使用できますか？



16-4

回答

機内で利用出来ますが、電源はバッテリー駆動のタイプのもを用意してください。あらかじめ電池の種類の確認が必要です。医療機器のメーカー名・製品名・型番・バッテリーの種類を航空会社にお知らせください。医療機器は足元に置きます。

また、機器の操作に熟知した付き添いの方が必要となります。

インヘラー以外の吸入器利用の場合は、航空会社所定の診断書の提出が必要です。

機内で人工呼吸器、吸入器（ネブライザー）、携帯型酸素濃縮器、吸引器などの使用が必要な場合は、航空会社にお問い合わせください。

各航空会社では医療機器を機内で使用される方や加療中で健康に不安のある方などにサポート体制がとられています。事前にお問い合わせください。

POINT
サイドメモ

機内持ち込みあれこれ

- ・体温計 電子製の体温計は持ち込むことができます。
- ・車いす 電動の場合、バッテリーが制限品のため、種類等により制限されています。手動の場合、歩行状況により対応します。
- ・人工肛門用鉗 医療器具であっても鉗は持ち込み出来ません。
- ・松葉杖やステッキなど 先端が尖ってなく自分で使用するものは持ち込みできます。

医薬品PLセンターについて



質問

17-1

医薬品PLセンターはどのような機関ですか？



医薬品PLセンターは平成6年7月に製造物責任（PL）法ができた時に各業界に対して裁判によらない紛争処理機関の設立が求められたことを受けて、医薬品業界としての苦情処理体制を充実させるために、平成7年7月のPL法の施行と同時に、日本製薬団体連合会（以下「日薬連」）の付設機関として開設されました。

PL法は、製品の欠陥によって人の生命、身体又は財産に被害を被ったことを証明した場合に、被害者は製造業者等に対して損害賠償を求めることができるとする法律であり、平成6年7月1日に公布され、平成7年7月1日に施行されました。

医薬品PLセンターは、製薬企業（原則として日薬連加盟団体会員）が製造または販売するヒト用医薬品（一部医薬部外品を含む）に関し、消費者から会員企業に対し寄せられる苦情を受け付け、自らまたは必要に応じ関係諸機関と協力して、これを裁判によらず迅速に解決し、または解決に導くことを目的とする機関です。

質問

17-2

医薬品PLセンターはどのような相談を受け付けますか？



医薬品PLセンターでは薬剤師である常勤相談員が専門相談員として、ヒト用医薬品、医薬部外品に関して、消費者から企業に対する苦情相談を公平・中立の立場で受け付けています。専門相談員による相談は無料です。

**0120-876-532**

受付時間

9:30~16:30
(12:00~13:00を除く)

相談日

月・水・金
(祝日・年末年始を除く)

医薬品PLセンターの業務



1. 医薬品苦情のご相談受け

ヒト用医薬品（医療用医薬品・要指導医薬品・一般用医薬品）について、メーカーに対する苦情申立てのご相談を受け付けます。
医療行為の適否に関わる問題は取り扱いません。

2. 医薬品苦情に係わるメーカーへの照会、対応の依頼

ご相談の内容に応じて、メーカーへ照会し、また、苦情を伝えて対応を依頼します。

3. 消費者とメーカーとの相対交渉の仲介

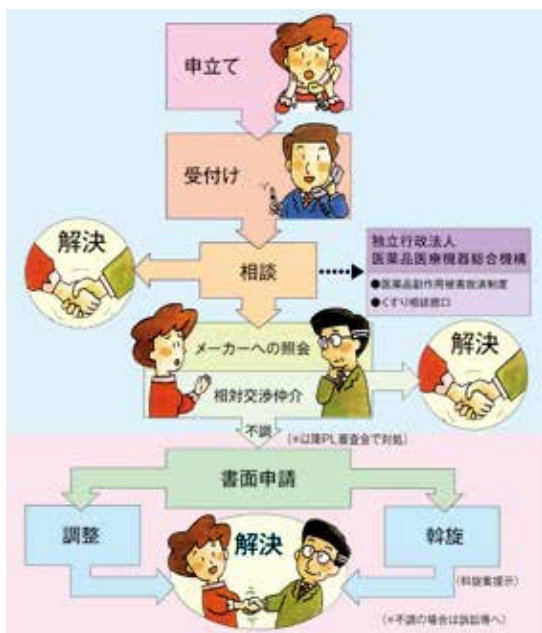
消費者とメーカーとの話し合い（相対交渉）が円滑に進むように仲介し、アドバイスや情報提供などのお手伝いをして、円満な解決を図ります。

4. PL審査会による調整・斡旋

相対交渉が不調に終わった時には、PL審査会による調整・斡旋によって解決を図ることができます。

PL審査会は法律専門家、医師・薬剤師、消費者代表、その他の学識経験者で構成されており、公平・中立な立場で、調整・斡旋を行います。
調整・斡旋を希望される時は、書面で申請していただけます。

申し立てから解決までの流れ



ご相談の内容によっては、独立行政法人 医薬品医療機器総合機構の医薬品副作用被害救済制度や、くすり相談窓口など適切な窓口を紹介させていただきます。

医薬品の個人輸入は大変危険です!!



一般の個人による医薬品の輸入が可能となっているのは、外国で受けた薬物治療を継続する必要がある場合や、海外からの旅行者が常備薬として携行する場合などへの配慮によるものです。

個人輸入をすることができるのは、自分自身で使用する場合に限られており、個人輸入した医薬品を、他の人に売ったり、譲ったりすることは認められません。



詳しくはこちらを
ご覧ください



あやしいヤクブツ
連絡ネット

質問

18-1

海外から個人輸入できない医薬品があれば教えてください。



回答

厚生労働省がホームページに、「自己判断で使用すると重大な健康被害を生じるおそれがある医薬品は、数量にかかわらず、医師による処方の確認できない限り、一般の個人による輸入は認められません」と注意喚起しています。



数量にかかわらず厚生労働省の確認を必要とするもの

質問

18-2

医薬品の個人輸入に際して注意することはありますか。

悪質な
輸入代行業者に
ご注意を!!



回答

医薬品の個人輸入はあくまでも自己責任によって行われます。健康被害が起きたとしても、医薬品副作用被害救済制度（質問12参照）の対象となりません。

個人輸入代行業者の中には、医療機関を受診して処方される医薬品と同じものを、医療機関を受診する手間と費用を省いて入手することができますとホームページに価格差を示して広告するサイトも見られます。

また、不衛生な環境で製造されていたり、記載通りの成分が含まれていなかったり、偽造医薬品が紛れ込んでいることも数多く報告されています。

質問

18-3

偽造医薬品について教えてください。

海外から個人輸入した医薬品は正規のメーカー品を装った、偽造医薬品かもしれません。厚生労働省は注意・啓発用のリーフレットにおいて「個人輸入した海外医薬品の4割はニセモノでした」と注意喚起しています。

海外製サプリメントに医薬品成分が含まれていたという報告も数多く見られます。実際に都道府県が買い取り調査した健康サプリメントに医薬品成分（タダラフィル）が承認用量の120倍含有されていたという報告もみられました。

質問

18-4

個人輸入した医薬品やサプリメントによる健康被害の報告はあるのですか。

厚生労働省はホームページに「「ホスピタルダイエット」などと称されるタイ製の向精神薬等を含有する痩身目的の無承認無許可医薬品による健康被害事例について」を掲載して注意喚起しています。

また、「医療機関を受診せずに個人で海外製経口妊娠中絶薬を使用することは大変危険です。～インターネットを介して個人輸入した海外製経口妊娠中絶薬による健康被害について～」を掲載して注意喚起しています。

質問

18-5

個人輸入代行業者について教えてください。

「個人輸入代行業務」は薬機法に基づく許可等が必要な業務には当たりません。受動的な手続き代行業務だけ行うことにより、薬機法違反にならない様になっているサイトも見られます。中には未承認医薬品の広告を掲載する違反サイトもありますので、注意してください。

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 かぜのセルフメディケーション
- 質問8 ロキソニンに重大な副作用？
- 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 ベットと感染症
- 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 オーンラズドジエネリック（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「オプジーボ」
- 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 かぜと抗菌薬（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瓜白菌（瓜白菌）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 アフタービル（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

第25集

- 質問1-1 新型コロナウイルスの消毒「手指」
- 質問1-2 新型コロナウイルスの消毒「物品」
- 質問2 新型コロナウイルスの検査
- 質問3 マスクの種類と予防効果
- 質問4 空間除菌
- 質問5 オンラインによる診療
- 質問6 高齢者の貧血は意外に多い
- 質問7 不眠症の新薬
- 質問8 慢性腎臓病（CKD:Chronic Kidney Disease）
- 質問9 新しい超速効型インスリン
- 質問10 オーラルフレイル
- 質問11 骨粗鬆症の薬で発熱？
- 質問12 コエンザイムQ10
- 質問13 日本人の食事摂取基準2020年版
- 質問14 台風で浸水した家の消毒
- 質問15 更年期障害
- 質問16 妊婦が使える貼り薬
- 質問17 薬剤師の仕事

第26集

- 質問1 防ごう！高齢者の窒息事故
- 質問2 新型コロナウイルス感染症（COVID-19）の治療
- 質問3 新型コロナウイルスの接種
- 質問4 コロナ禍の健康診断はどう受ける？
- 質問5 インフォデミックに振り回されない
- 質問6 体の免疫を高めるには
- 質問7 夜間頻尿
- 質問8 かゆみの原因と対策
- 質問9 がん治療にウイルス？
- 質問10 米国で承認されたアルツハイマー病（AD）治療薬
- 質問11 新しい片頭痛発作の発症を抑制する薬
- 質問12 新しい変形性関節症治療薬
- 質問13 発酵食品
- 質問14 生鮮食品にも「機能表示食品」
- 質問15 避難所に携帯する薬
- 質問16 熱中症警戒アラート
- 質問17 自宅薬を保管する時の注意
- 質問18 処方箋の調剤で気を付けること

●バックナンバーを読みたい時は・・・

静岡県薬剤師会HP
QRコード



公益社団法人
静岡県薬剤師会

TOP 県民の皆さまへ 高齢者くすりの相談室 当会のご案内 薬剤師の皆さまへ 会員業務一覧

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等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、冊子「高齢者くすりの相談室」を毎年発行するなど、必要な情報を広く県民の皆様へ提供しています。



第7集～第26集まで
読めます

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。

- ① 第26集 高齢者くすりの相談室 令和4年01月発行（PDF形式 2.2 MB）
- ② 第25集 高齢者くすりの相談室 令和2年10月発行（PDF形式 3.9 MB）
- ③ 第24集 高齢者くすりの相談室 令和元年09月発行（PDF形式 11.1 MB）
- ④ 第23集 高齢者くすりの相談室 平成30年09月発行（PDF形式 7.1 MB）
- ⑤ 第22集 高齢者くすりの相談室 平成29年09月発行（PDF形式 15.3 MB）
- ⑥ 第21集 高齢者くすりの相談室 平成28年09月発行（PDF形式 6.9 MB）

あとがき

世の中は様々な情報に満ち溢れています。地球の裏側で起こった出来事も瞬時に伝えられます。多くの情報のなかにはフェイク（偽物、まやかし）なものもあります。フェイクであるかそうでないかを見分けるには、科学的根拠に基づいた（エビデンス）情報を集め、適切に判断することが求められます。情報操作や誘導には惑わされないようにしたいものです。

新型コロナウイルスように次々と判明してくる事実、その都度認識、対応を変えていかなければならないこともあります。

本冊子では、健康、薬に関して、日頃から疑問に思っていることや不安に思っていることの解決の一助として18の質問と回答でお答えしています。今回はQRコードでの読み込みで詳細な情報も提供されています。

静岡県薬剤師会は、県民の皆様がますます薬に関心をもち、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収束を心から願っています。

MEMO

高齢者 くすりの相談室

2022年10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

『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 静岡市駿河区馬淵2丁目16-32 TEL 054-281-9989

(一社)静岡市薬剤師会「高齢者くすりの相談室」
〒422-8072 静岡市駿河区小黒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。