



2019年1月23日のべおか健康サポーター養成講座

知らなかった!!

お薬よもやま話

九州保健福祉大学大学院 医療薬学研究科 赤崎さとみ



本日のお話

1

おくすりの種類

2

体の中でのお薬の運命

3

お薬の正しい飲み方

4

湿布の使い分け

5

お薬の飲み合わせについて

6

お薬手帳について

7

災害時の対策

8

感染症対策

おくすりの種類（剤形）

薬の効果や安全性を考えて、薬の剤形が考えられています。

内用剤

口から飲む薬



カプセル剤



錠剤



散剤
(粉ぐすり)



シロップ剤

外用剤

皮膚、目、鼻などの
粘膜に使用する薬



貼付剤



点鼻剤



点眼剤



軟膏、クリーム
(塗り薬)



トローチ



坐剤



吸入薬

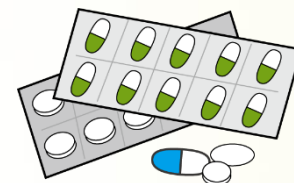
注射剤

皮膚や筋肉、
あるいは血管内に
直接入れる薬



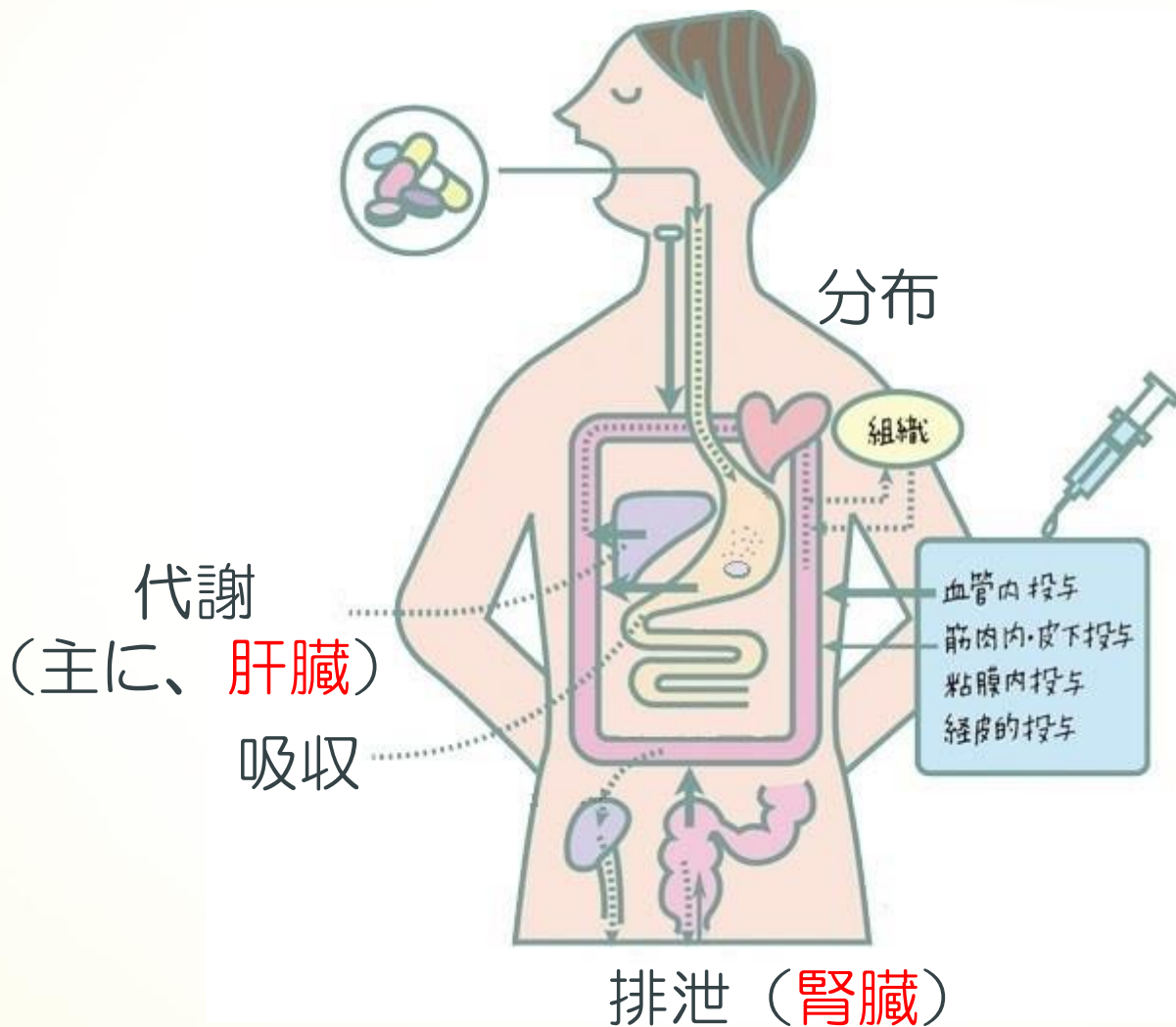
Q.なぜ錠剤やカプセルにしてるの？

- 苦い味をかくすため（良薬は、口に甘し）
- 長い時間、効くようにするため
- 光から薬を保護するため
- 胃の中で溶けないで腸に行ってから溶けるようにするため



錠剤をかみ砕いて飲んだり、カプセルの中身を出して飲んだりしてはいけません!! 薬が効かなかったり、逆に危険になったりします。

体の中でのお薬の運命



吸収
分布
代謝
排泄

お薬の正しい飲み方

食直後？

食直前？

食間？

起床時？

内 用 薬

様

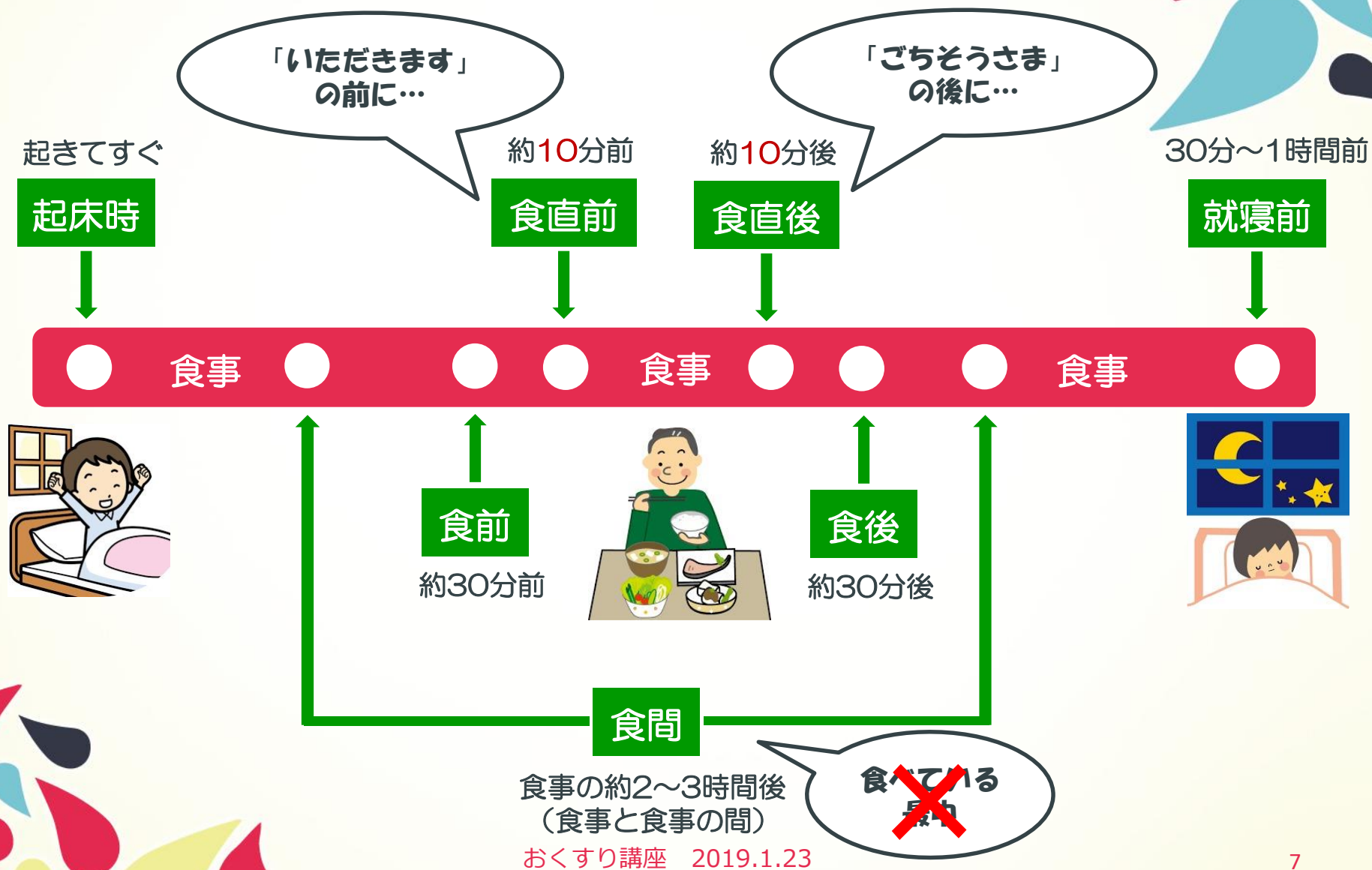
◎裏面をご覧下さい

用法		回数	日分
<input type="checkbox"/>	食前	食後	食直後 食間
散剤は1回	時間毎	朝・昼・夕	就寝前服用
カプセルは1回	<input type="checkbox"/>		包宛服用
<input checked="" type="checkbox"/>			個宛服用
錠剤は1回	<input type="checkbox"/>		錠宛服用

平成 年 月 日

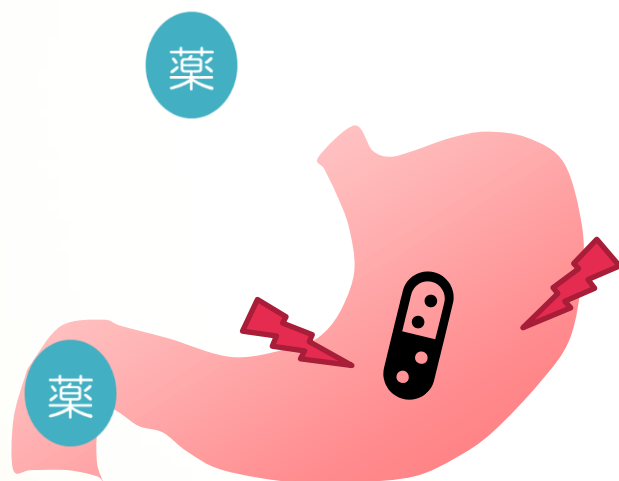
名入スペース

お薬の正しい飲み方

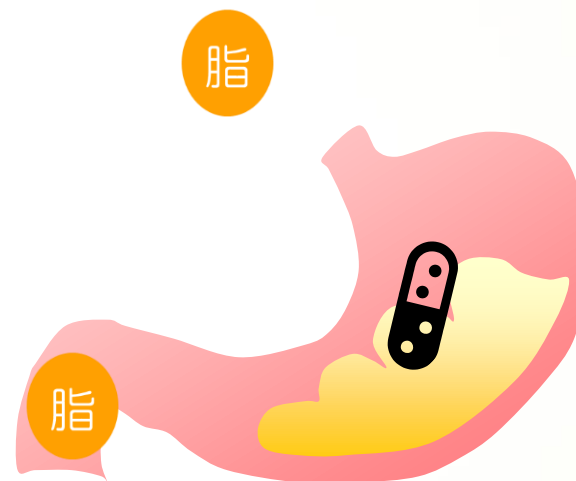


お薬の正しい飲み方

食前



食後



食事ができない時でも、 お薬を飲まなきゃいけないの？

- 例えば…

• 痛み止め：胃を荒らす → **何か食べてから飲む**

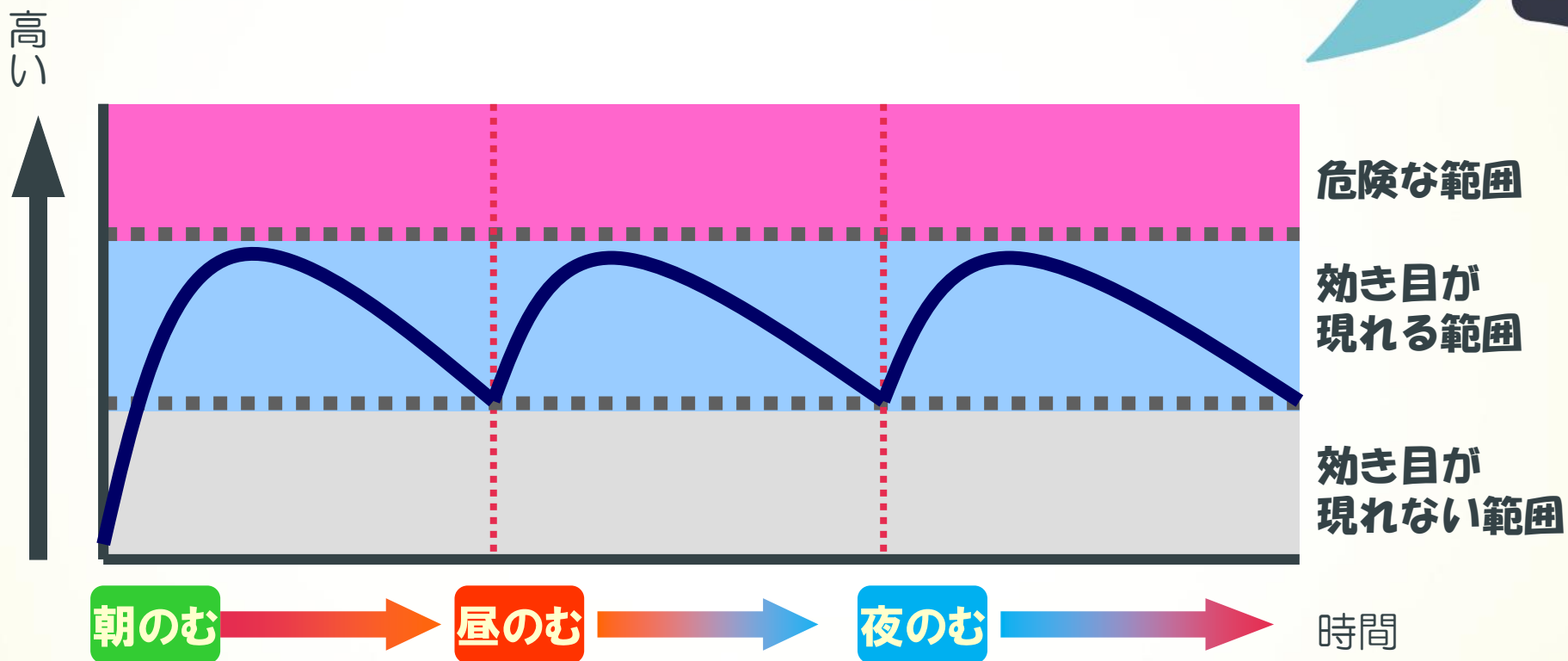


• 抗生物質：**必ず時間通り**に飲む



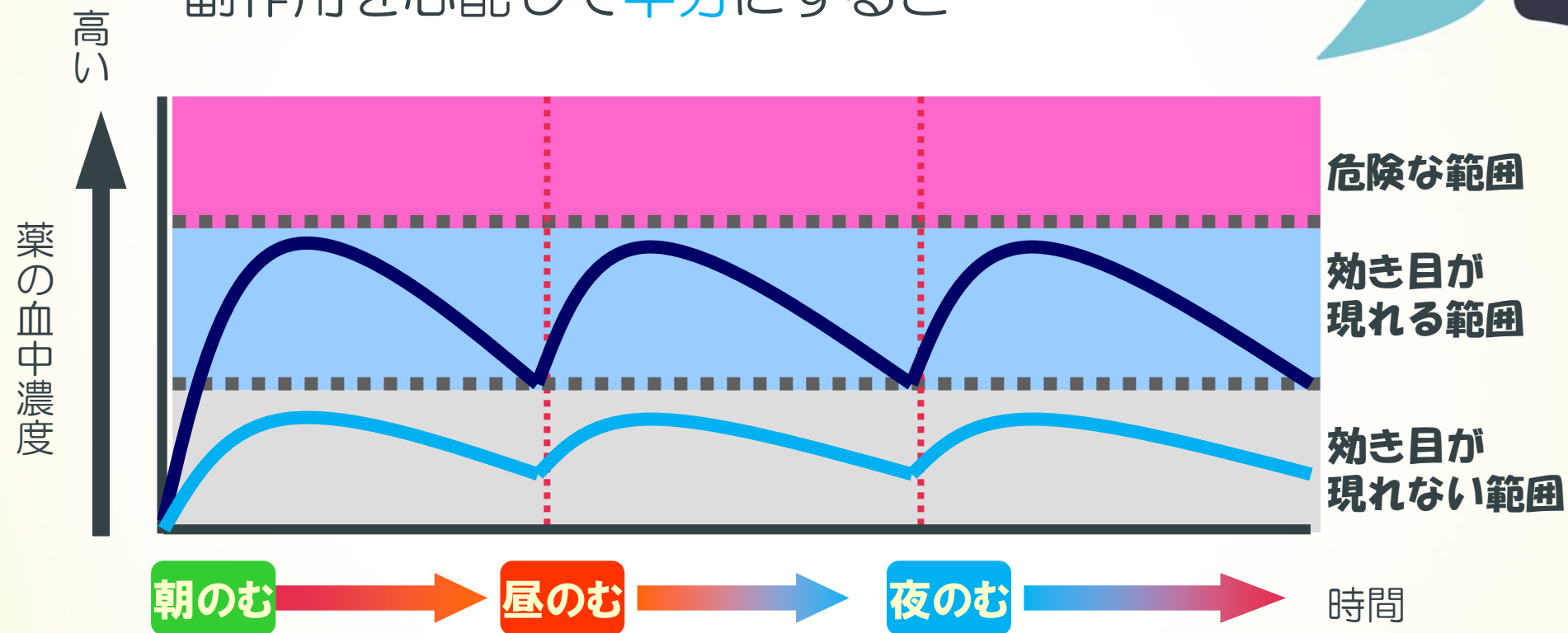
※お薬によって対応が異なるので、医師や薬剤師に確認
しましょう。

お薬の飲む回数と量について



お薬の飲む回数と量について

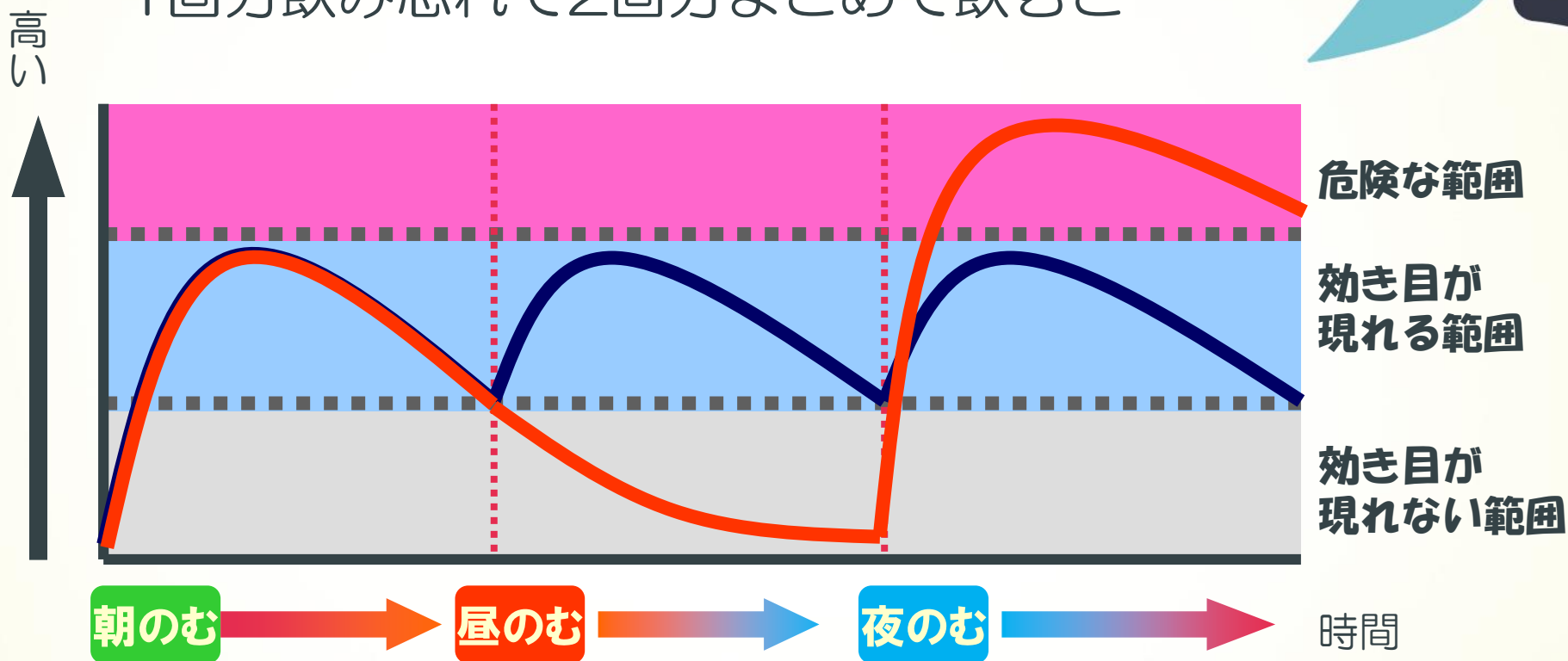
副作用を心配して半分にとすると…



期待した薬の効果が出ないことがあります！

お薬の飲む回数と量について

1回分飲み忘れて2回分まとめて飲むと…



飲み忘れたからといって2回分飲むのはダメ！

決められた量より多く飲むと
危険なことがあります！！

お薬を飲み忘れないために…



お薬カレンダー



ピルケース



一包化



認知症の患者Mさん(78歳女性、2013年現在)

特別な
ケース

2010/12/20 認知症？脳梗塞後遺症？

2011～2013 腰が痛い、逆まつ毛が痛い、
散見されるものの、概ね良好

それまでは、調子に合わせて
適当に飲んでいた。

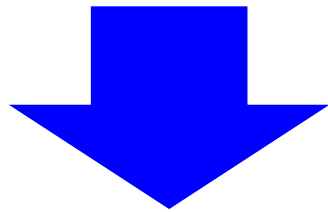
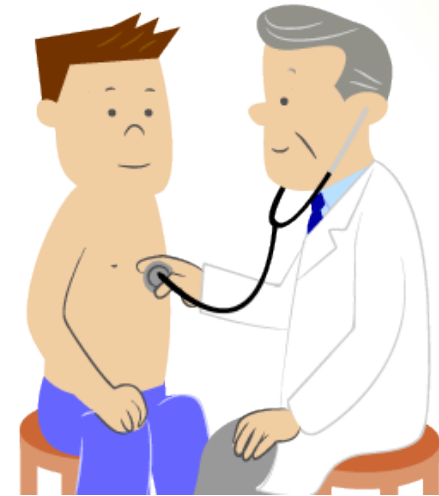
2013/7/8 娘さんと同居するようになり、薬をきちんと飲むよう
になったことを聴取。

2013/7/22 外に出たくない／知っている人と会うのが怖い／ふ
さぎ込む感じ／何をしたらよいか分からない／食欲
がない→体重が2.4kg減少

原因はいったい？

日頃、適当に飲んでいて、まあまあ調子が良かったのが、
薬をきちっと飲むことによって、薬の副作用が出てしまったケース。

お医者さんは、
「患者さんはくすりをきちんと
飲んでる！」
...と思っている。



くすりは、先生の言うとおり、
正しく、きちんと、飲みましょう！

湿布の使い分け

- 温湿布と冷湿布？



湿布の使い分け

温湿布	冷湿布
<ul style="list-style-type: none">• 肩こりや腰痛・神経痛など、慢性的な痛みに効果的。• 主に、血行の改善を狙った湿布で、血液循環の改善および新陳代謝促進をもたらし、関節・筋肉の鎮痛効果が得られます。• 患部をお風呂で温めたり、撫でたりさすったりして気持ちが良い時。 <p>※お風呂に入る30分～1時間前にはがしておくが必要です。</p>	<ul style="list-style-type: none">• 打ち身、捻挫、打撲、肉離れなど外傷を受けて起こる、急性の痛みの緩和に効果的。• 主に、炎症・痛みの抑制を狙った湿布で、抗炎症効果や鎮痛効果などが得られます。• 特に打撲や捻挫、肉離れなどの、急激な炎症が起きている、最初の5～7日間に使います。

湿布の貼り方

首や肩、ひじ、ひざなどに貼るときは下図のように切り込みを入れるとはがれにくくなります

● 体型に合わせて「切り込み」の長さは調節して下さい。

● 弾性包帯、サポーターなどを使うとよりはがれにくくなります。



肩	ひじ	ひざ
<p>切り込み</p> <p>貼付剤を2つに折り、中央に2~3cmの切り込みを入れます。</p> <p>長い方を長くすることもできます。</p>	<p>肩へ貼付</p> <p>切れ目を中心に肩の先にあて、貼ります。</p>	<p>ひじへ貼付</p> <p>ひじを軽く曲げた状態で、切れ目をひじの先にあて、貼ります。</p>
	<p>ひざへ貼付</p> <p>切れ目を穴から膝頭にあて、貼ります。</p>	<p>指へ貼付</p> <p>貼付剤を2つに折り、中央にVの字の切り込みを入れます。</p> <p>切れ目を穴から膝頭にあて、ひし形に捲った貼付剤をひざの裏に貼ります。</p>

首

切り込み

貼付剤を2つに折り、両側に2~3cmの切り込みを入れます。

貼付

フィルムをはがし、切り込みより上部を左右に首すじにそって貼り、次に切り込みより下部を左右に貼ります。

親指・手首

切り込み

貼付剤を半分に切り、貼付剤の中央あたりまで切り込みを入れます。

貼付

フィルムをはがしながら、手の関節やカーブ、動きに合わせて貼ります。

足首

切り込み

貼付剤を半分に切り、それから切り込みを入れます。

貼付

切れ目を中心にくるぶしを穴から出し、左右に伸ばしながら貼ります。

湿布の正しい使い方



- 湿布にかぶれやすい方は…

皮膚に**ガーゼを1枚おいて**その上から湿布をして下さい。

湿布をかえる時には、ぬるま湯でやさしく皮膚を洗浄してからよく乾かして30分～1時間位、肌を休めて下さい。

- 光線過敏症に注意！

湿布薬をはがした後、少なくとも4週間は注意が必要です。

晴れた日だけでなく曇りの日でも濃い色の服

（長袖やスラックス）やサポーターなどで、

貼ったところを日光からさえぎって下さい。



湿布の正しい使い方

- 湿布の使用期限は？

大体、**買ってから1年間**が目安です。



- 湿布の保管場所は？

保存は**常温**で大丈夫です。（必ず封はして下さい。）

- 目薬と一緒に保管していませんか？

湿布薬などの**芳香成分が吸着する**

おそれがあるので別々に保管してください。



目薬の正しい使い方

1. 手を石鹸で洗って清潔にする。
2. 下まぶたを軽く引いて、目薬を目の中に確実に入れる。
3. 目薬が涙点から流れ出ていかないように、しばらくまぶたを閉じるか、**目頭を軽く押さえる**。
4. 目の縁や皮膚についた余分な目薬を清潔なティッシュペーパー等で拭き取る。



※2種類以上の目薬をさす場合は、**5分程度**間隔をあけてください。



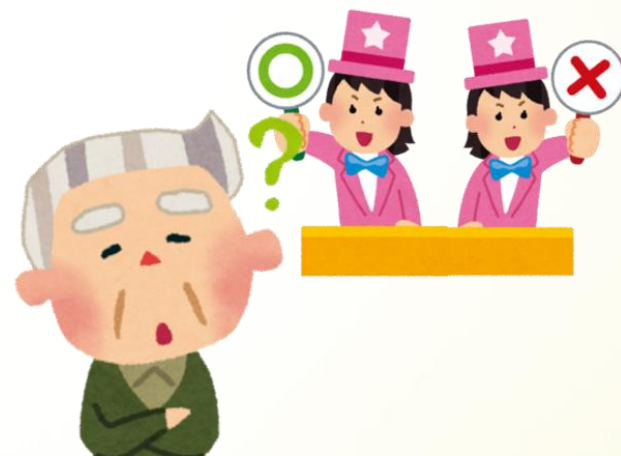
目薬クイズ ○ ×

× 1. 容器の先がまぶたやまつげについている。

× 2. 目薬をさした後、目をパチパチする。

○ 3. 目薬は、1滴で十分である。

× 4. 同じ症状の友達の日薬を借りる。



お薬を何で飲んでますか？

- 炭酸飲料



- 柑橘

コップ1杯程度（約200cc）の水、または白湯で飲んで下さい。

- 牛乳

水なしで飲んだり、少量の水で飲んだりすると、薬が十分に溶けないので、吸収が低下して効果が発揮できないことがあります。

- お茶

- お酒



お薬の飲み合わせについて

• 薬vs食べ物

例①抗がん剤、抗結核薬×マグロ、青魚（ヒスタミン）



例②抗結核薬、消化性潰瘍治療薬、抗うつ薬
×チーズ、チョコレート、サラミ、ビール



例③ワーファリン×納豆、クロレラ



お薬の飲み合わせについて



- **薬vs薬**

例①抗生物質×胃腸薬（酸化マグネシウム）

→胃腸薬の作用により、抗生物質の吸収が悪くなります。

例②抗アレルギー薬×酔い止め薬

→眠気をおこす成分がどちらにも入っているので、
眠気が強く出てしまいます。

例③前立腺治療薬×風邪薬

→逆の作用を持つものなので、おしっこが出なくなることがあります。

お薬手帳について

ヤマダ タロウ 様 処方日 2008年08月28日
調剤日 2008年08月28日

渋谷大学付属中央病院: **この薬を飲んだら下痢になった。**

アーチスト錠	(1日) 3 錠
サワシリン250mg	(1日) 3 C
アスパラ散	(1日) 3 g
タンナルビン	(1日) 3 g
セバミット細粒	(1日) 3 g
ガストロゼピン錠	(1日) 3 T
1日 3回 毎食後におのみ下さい。	14 日分

パファリン (1回) 0.5 T
頭痛時におのみ下さい。 5 回分

イソジンガーグル **あんまり効かんかった。** 1 回分

アンヒバ200 1日1回、肛門内に挿入して下さい。

エキスプリズム薬局 TEL 03-5459-6010

ヤマダ タロウ 様 処方日 2008年08月28日
調剤日 2008年08月28日

渋谷大学付属中央病院:

アーチスト錠	(1日) 3 錠
【効用】 血圧降下剤	
サワシリン250mg	(1日) 3 C
【効用】 主としてグラム陽性・陰性菌に作用するもの	
アスパラ散	(1日) 3 g
【効用】 無機質製剤	
タンナルビン	(1日) 3 g
【効用】 止吐剤、整腸剤	

今日は効いた!

これは薬の副作用だったかな?

くすりを変えよう!

アンヒバ200 1日1回、肛門内に挿入して下さい。

【注意事項】
アルコールを含む飲料水は、
しますので、医師の許可が
アルコールを控えてくださ
直射日光の当たらない涼し

エキスプリズム薬局 TEL 03



○睡眠薬を飲むことになった！

いつも
と違う



○朝起きた時、少しぼおっとするかな。

いつも
と違う



○転んだら、コトは重大だ！

ねたきり！

高齢者に対して、
注意が必要な薬剤は意外にある！

災害時の対策



- 普段、何というお薬を飲んでいますか？
- 何色のお薬ですか？
- 何mgを飲んでいますか？
- 1日に何回飲んでますか？



災害時の対策



薬情 (薬剤情報提供文書)

災害時には、「お薬手帳」を必ず持ち出すようにしましょう。

※「お薬手帳」については、かかりつけの薬局に相談してください。

薬袋

グリメピリド
1日1回



モバイルファーマシー (災害対策医薬品供給車両)



熊本地震や西日本豪雨災害で大活躍!!



ジェネリック医薬品使ってますか？



災害時などの緊急時には、先発医薬品
が手に入らないこともあります。
普段から、ジェネリック医薬品に
慣れておきましょう！



みなさん、ちゃんと受けてましたか？

インフルエンザの予防接種



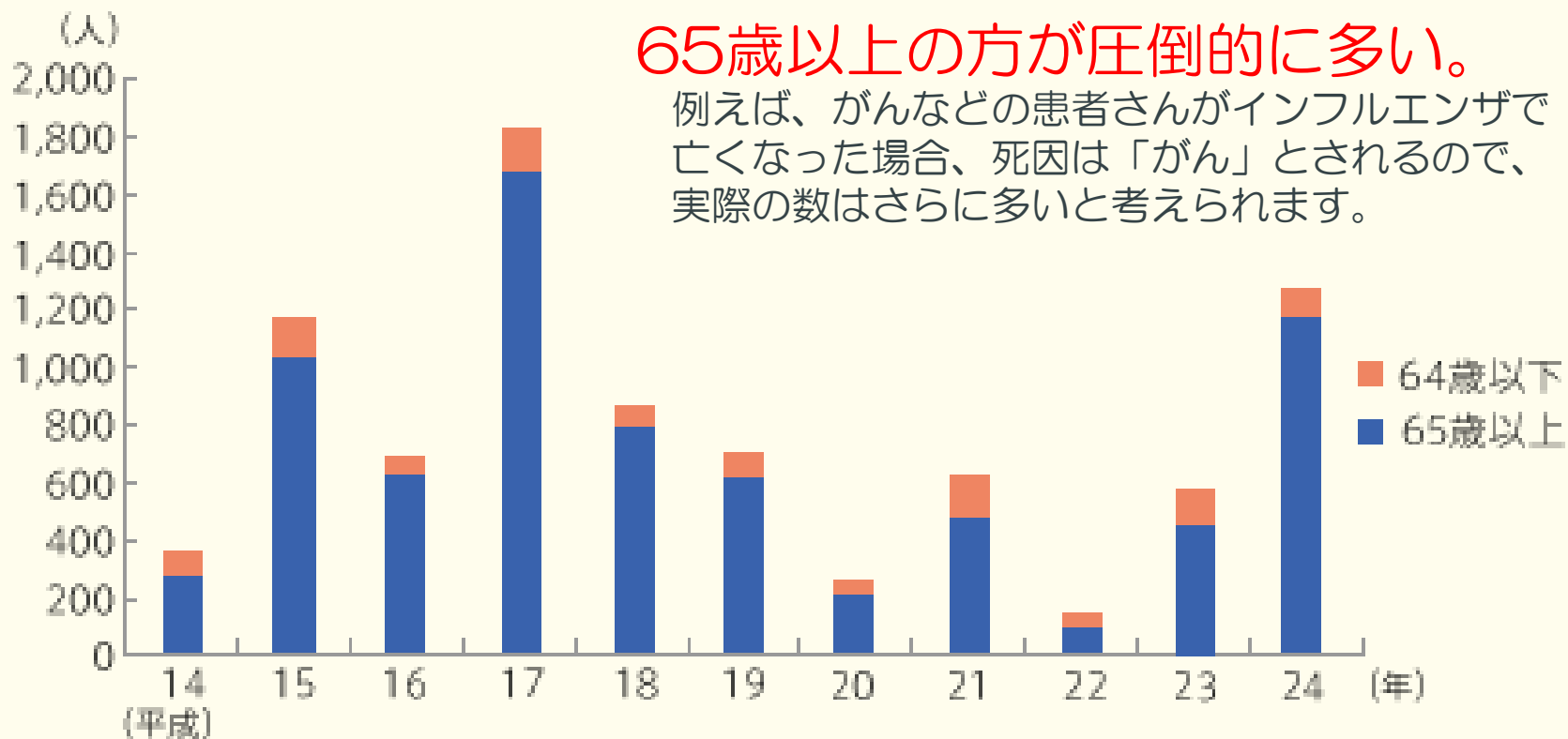
というのも…こんな怖いデータがあります。

いつもと違う？に早めに気づく！

インフルエンザによる 何が入る？ 数

65歳以上の方が圧倒的に多い。

例えば、がんなどの患者さんがインフルエンザで亡くなった場合、死因は「がん」とされるので、実際の数にはさらに多いと考えられます。



手洗い30秒で菌は86%減!!

- 手洗い30秒 = ハッピーバースデー♪2回分



手洗いのタイミング

- ・帰宅時
- ・人ごみから出た時
- ・咳やくしゃみを手で押さえた時
- ・食事の前
- ・食品を取り扱う時
- ・トイレの後

マスクの正しいつけ方

- マスクは、**使い捨て**のものを使いましょう。

正しいマスクのつけ方

マスク上部のワイヤーを、**表裏を確認して正しい向き**で使用する。
鼻の形に合わせる。



鼻・口・あごをしっかりと覆う。

正しいマスクの外し方

ゴム部分を持ち、**表面に触れないように外して捨てる**。



マスクを外した後は手を洗う。

※捨てる時は、**表面を触らずにビニール袋に入れて捨てる**。



うがいをしても効果がない?!

うがいにインフルエンザ予防の効果なし！最新の予防知識8

投稿日: 2016年11月11日 06:00 JST



政治・社会

ニュース一覧 | フォト一覧 | 連載一覧

ホーム > 政治・社会 > ニュース詳細



「のどの乾燥」に注意！ インフルの前触れに…水分摂取で予防

2018.12.26

連載: この時季…気になるこの症状

ツイート

おすすめ7

G+



空気が乾燥するこの季節、のどのカラカラ状態には要注意。イガイガする、痛いなどの違和感があれば鼻の調子が悪く、口呼吸をしている可能性がある。対策を取らないと、風邪やインフルエンザに感染しやすいので気をつけよう。

【口呼吸が乾燥の元】

一概には、
そうとも言えません!!

しかし…

うがい薬は危険!!

- ヨード液うがいをを使うと...

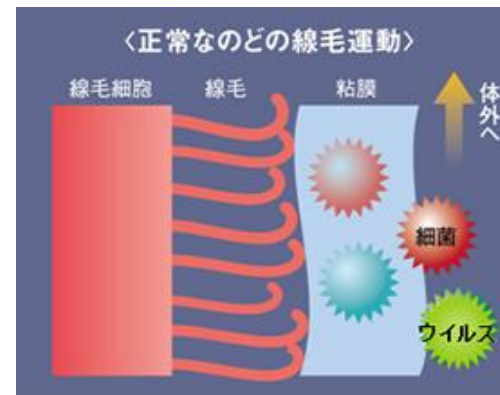


- 気道の細胞が傷つく



- インフルエンザにかかりやすくなる

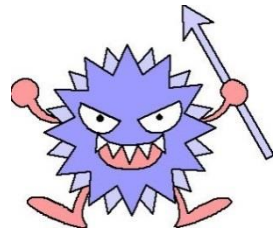
うがいは、水か
緑茶にしましょう



インフルエンザチェック項目

- A
- 地域内でのインフルエンザの流行
 - 急激な発症
 - 38度以上の発熱・悪寒

A
強くインフルエンザが疑われる



- B
- 関節/筋肉痛
 - 倦怠感/疲労感
 - 頭痛
 - 寝込む

A+B

インフルエンザ
の初期症状

病院受診
マスクして

- C
- 咳/鼻汁/くしゃみ
 - のどの炎症

初期症状にやや遅れてでてくる。
通常風邪でも出現する。

A+B+C: インフルエンザ
Cのみ: インフルエンザ以外

くすり リスク



少しでも気になることがあれば、薬剤師の先生に相談して下さい。



ご清聴ありがとうございました

