

植田支部主催 くすりの話 ちょっと気になる?ためになる?

1月25日(水)に植田支部主催で、丸の内支部原駅班の前川康美さんに講師をして頂き、身近な薬についての学習会をおこないました。

まず初めに、今年の確定申告で採用されるセルフメディケーション税制の中のスイッチOTC薬品について教えていただきました。

くすりには医療用医薬品(医師が処方する薬・公定書に規定)と自由に使えるOTC薬品があります。スイッチOTC薬品のOTCとはオーバー・ザ・カウンターの略語で医師の処方箋がなくてもドラッグストアや薬局で直接購入できる医薬品のことを指し、ご本人の自己責任・自己判断において購入するお薬のことです。スイッチOTC薬品は有効成分のリスクによって、要指導医薬品と一般薬に分離されます。一般薬はさらにリスクに応じて第一類医薬品、第二類医薬品、第三類医薬品に分けられています。要指導と第一類薬品は薬剤師の説明がないと処方できない医薬品です。OTC薬品で有名なのは「ガスター10」や「ロキソニン」です。

OTC薬品のほとんどが第一類に分類されていますが、漢方などは第二類薬品に指定されています。

次に、“薬”の治療目的についてお話しします。薬の治療は、風邪などの症状に対して、風邪そのものを治すことはできません。治療目的には様々あり、①原因療法→病気や症状の原因を治療することを指し、感染症の原因である病原菌を攻撃する抗生物質などを用います。②対症療法→病気の原因を治療するのではなく、発熱、咳、痛みなどの症状を抑えたり、ゆるめたりする治療を「対症療法」と言います。③ホルモン補充療法→からだに不足しているものを補う治療を「補充療法」と言います。例えば糖尿病でインスリンが不足している人へのインスリン注射や更年期障害で女性ホルモンが不足している方へのホルモン注射などが有名です。医師が処方する薬は多くが1種類1成分です。風邪で受診すると2~3,4種類と処方されるのはこのためです。それに対し、OTC薬品では「〇〇感冒薬」一つですが、中にはいくつもの成分が配合されています。その日の体調や服用中の薬との飲み合わせなど注意が必要です。薬剤師に相談して購入しましょう。

・薬の服用は水で飲む!?

くすりには様々な成分が含まれていますが、水以外の飲み物で飲んだり、食事の中で食べ合わせが悪いと相互作用を引き起こし、効果が薄れたり、変化したりすることがあります。例えば①睡眠薬とアルコールや②胃薬と炭酸飲料、③抗生物質と牛乳、④血液サラサラ薬と青汁、⑤漢方とお茶などです。なかには怖~い副作用(例: スティーヴンス・ジョンソン症候群)が起こるものもありますので、なるべく水またはお湯で飲むようにしましょう!

・薬剤師の仕事

薬剤師は病気の症状に合わせてピンポイントで体に合った薬を判断して処方するのが一般的な仕事です。診察した医師が熱さましの薬を処方したいのに間違っ咳止めの薬を出していないかなど、患者の体調や状態を確認して判断し、正しい処方をするのが求められます。

いつもと同じ症状に対する診察だから薬も一緒だと思わずに、医師や薬剤師に確認をしましょう。疑問に思う点や不安な点を解消することは自分を守ることに繋がります。また、お薬手帳をお持ちの方は常に携帯し、持ち歩くことをおすすめします。

・長寿の秘訣

近年、長生きされている方が増えていますが、長寿になる方の25%が遺伝によるものだということがわかっています。しかし、残りの75%はというと、自身の努力や、日頃からの節制によるものです。

フレイル、サルコペニア、ロコモ(ロコモティブシンドローム)という言葉は聞いたことはありますか?フレイルとは運動機能、記憶判断、社会的自立などが低下する概念のことをいい、ロコモやサルコペニアはその概念上の慢性疾患や骨粗鬆症、鬱病や認知症など身体的、精神神経的な病気の状態を指します。長寿になるためにはこれらの状態にならないための予防が重要です。方法としては、①タンパク質を1日に50g~70gとる。タンパク質が多く含まれているものには納豆や牛乳、牛もも肉がありますが、50g~70gとはどれくらいか例として、シャケ一切れ・牛もも肉100g・納豆1パック・白米300g・牛乳2杯分を毎日とる必要があると言われる。

②口腔機能が低下するとモノを噛む力がなくなり、滑舌が悪くなり、飲み込む力などにも影響があります。普段の食事からよく噛んで食べることは大切ですが、歌を歌ったりすることなどでも予防になります。

③仮に二週間寝たきりだと、筋力がおよそ七年分も低下するといわれています。特に若い方はその低下が大きく、全体の30%も低下するそうです。

軽いジョギング程度でいいので運動を心がけたり、お休みの日には散歩するなどして体を動かしましょう!

・28年度国民栄養調査

28年度国民栄養調査で野菜の摂取量が平均目標が350gに対して、愛知県は47都道府県中男性最下位、女性45位で総合最下位でした。特に男性の平均は228.8とぶっちぎりの最下位で(ワースト2位の大阪は253.5、ベスト1位の福島は346.9)平均値で250をきる県は愛知県のみでした。

野菜不足は不健康の元です。ほうレンソウや小松菜などの緑成分が多い野菜をしっかりと摂るようにしましょう!!

・家においてあるお薬の処分は?

薬には消費期限があり、現在処方される薬には大半がその期限について明記されています。だいたい3~5年程度となっており、外用薬・内服薬も同様です。

・痛み止めには胃薬

ロキソニンなどの痛み止めは、単体で飲んでも聞きますが、それでは胃の粘膜を傷つけてしまう恐れがあります。なので、胃薬と一緒に飲むと傷つけずに済むでしょう。