

5 月 5 日は「薬の日」

5 月 5 日は「こどもの日」ですが、「薬の日」でもあります。

611 年(推古天皇 19 年)、推古天皇が 5 月 5 日に大和（奈良県）の菟田野（うたの）に出かけて、薬になる草や木、鹿などの動物を狩り集める「薬猟（くすり狩）」を催したことが日本書紀に記されています。この故事にちなみ、1987 年、全国医薬小売商業組合連合会（医薬全商連）が、5 月 5 日を「薬の日」と制定し、健康と薬文化の正しい発展を願う日としました。そして、5 月の 1 ヶ月間を「くらしと薬の月間」としています。



薬にまつわる Q&A

昨年の 9 月に掲載したマンスリー・ヘルシートピックスの中で「薬を安全に使って頂くための注意事項」をお伝えしました。今回は、この続編として、薬に関する疑問を Q&A 形式でご紹介します。

1. 解熱鎮痛剤編

Q: 子供が急な発熱・・・解熱剤はすぐ飲ませたほうがいいですか？

A: 発熱は、生体の防御反応です。熱を出す事で、感染しているウイルスや細菌を撃退します。発熱していても比較的元気であれば、ひとまず様子を見てから、医療機関を受診しましょう。現在、手軽に解熱剤や総合感冒剤が購入できるようになりました。しかし、本来なら、医師や薬剤師の指導の元に選択するのが安全です。また、インフルエンザの場合は、アセトアミノフェンという成分の解熱剤に限定します。他の成分のものでは、万が一脳症を起こした時に、重篤になるリスクがあるためです。



2. 点眼剤編

Q1: 正しい点眼方法を教えてください

A1: 以下、手順です

- ① 点眼する前に手を良く洗います。清潔な手で、ボトルを触るようにします。
- ② 下まぶたを軽く引き、目薬を点眼します。この時、容器がまつ毛に触れないように気をつけましょう。また点眼した時にこぼれた目薬は、直ぐに拭き取ってください。



- ③ 点眼は、一滴で十分です。点眼後、まぶたをパチパチ閉じたり開いたりすると、目頭にあるポンプ機能で鼻腔や口腔に薬液が回ってしまいます。点眼後、暫くの間、まぶたを閉じ、軽く目頭を押さえて薬液を浸透させましょう。

Q2：点眼薬は、開けたらいつまで使えますか？

A2：通常、開封後1ヶ月です。

ただし、1回タイプはその時のみの使用になります。点眼薬は、無菌製剤ですが、開封と同時に無菌でなくなります。保存剤が添加されているので、約1ヶ月は細菌の増殖を抑えますが、それ以降は、菌が繁殖します。このため開封時に月日を記入しておき、1ヶ月を越えて使用しないようにしましょう。「症状が出た時のために余った目薬を取って置き、同じ症状が出た時に点けていた」などと、開封期限に関わらず、いつまでも使っていた方がいました。これはとても危険な行為です。

また、家族で目薬を使い回す事も厳禁です。複数の人と目薬を使い回すと、感染の可能性があり、衛生的にも全く良くありません。一度使った目薬は当人専用としましょう。

Q3：コンタクトレンズを装着したまま目薬を点眼してもいいですか？

A3：答えはNOです。

ソフトコンタクトレンズの場合、浸透圧の関係から保存剤の配合された薬液がレンズの内側に流入して、レンズが破けてしまう事があります。

酸素透過性コンタクトレンズの場合は、微細な空気孔に保存剤の粒子が詰まってしまいます。1日使い捨てコンタクトレンズにしても、保存剤がコンタクトと目の接触面に張り付いてしまい、眼に良くありません。

したがって、目薬は、コンタクトレンズを装着する前と、外した後に点眼するようにしましょう。点眼後のレンズ装着は、15分くらい空けてからが望ましいです。

Q4：2種類の点眼剤を同時に使ってもいいの？

A4：1本目を点眼した直後に2本目を点眼してしまうと、最初の目薬が目の際に押し流されてしまい、その結果、薬効がかなり薄れてしまいます。1本点眼する毎に時間を空けるようにしましょう。時間の目安は、一般的に5分といわれていますが、目薬の種類によって違います。また、点眼する順序についても違いがあるので、医師・薬剤師の指示に従ってください。ただし、粘度のある目薬は最後に点眼する方が良いでしょう。

3. 経口補水液編

Q：お腹を壊した時の水分補給は、スポーツドリンクでいい？

A：下痢や嘔吐の時は、水分・塩類が失われます。スポーツドリンクは、必要とされる塩分量を補えないので不適です。「**経口補水液**」と表示のある、特に調合された飲料（OS-1：大塚製薬）を補給してください。経口補水液は、浸透圧が調整されています。

以下、ご家庭でも作れる経口補水液の作成手順をご紹介します。

＜経口補水液の作り方＞

- 水 1 リットル
 - 塩 3 g（小さじ 1/2）
 - 砂糖 40 g（大さじ 4 と 1/2）
 - レモン半個分の搾り汁（水と電解質の吸収を高め飲みやすくするために使用）
- 上記を混ぜて作ります。

＜ジュース（濃縮還元 100%）で経口補水を代用する場合＞（例 4 種類）

- りんごジュース 720ml＋水 280ml
- オレンジジュース 400ml＋水 600ml
- グレープフルーツジュース 450ml＋水 550ml
- トマトジュース（無塩）300ml＋水 700ml

それぞれに塩 3g を加える

4. 外用剤編

Q：ステロイドの軟膏・クリームはどのくらいの量を塗ればいいですか？

A：ここでは、**1FTU（Finger-Tip Unit の略）**という単位を用いて、ステロイドの軟膏、およびクリームの塗る量を説明します。1FTU は、人差し指の先端から第一関節までチューブから絞り出した量を約 0.5g と定めています。これを両手のひらの範囲に塗り広げるといふ、量の基準単位です。

例えば、50 g の大きいチューブの場合、人差し指の先端から第一関節までを 1 回絞り出した量が約 0.5g です。5g のチューブでは、人差し指の先端から第一関節までを 2 回絞り出した量が約 0.5g となります。

1FTU の量を多いと感じられるかもしれませんが、軟膏やクリームは、たっぷり塗る事で十分な効果が得られます。逆に塗る量が少なすぎると十分な効果が得られず、治癒に時間がかかる事があります（長期使用になる）。しかし、製剤によっては、塗る量が



制限されているものもありますので、医師・薬剤師の指示に従って使用しましょう。

5. 海外渡航時の対応編

Q：旅行などで外国へ薬を持っていく時に規制はありますか？

A：渡航先によって規制は異なります。大使館の **WEB** サイトや旅行会社にお問い合わせの事をおすすめします。



以下、アメリカの例として、

- ① 麻薬、および睡眠導薬（成分により異なる）は持ち込み禁止である
- ② 処方された向精神薬（精神安定剤・鎮静剤・睡眠薬・抗うつ剤など）は、個人使用であれば許可される

加えて、以下の規制があります。

- 医薬品などの適切な表示がある事
- 滞在に必要な量と予備分である事
- 主治医からの英文薬剤証明書がある事
- 税関で申告する事
- 主治医の連絡先、電話番号などが明示されている事

6. 薬と食べ物編

Q：薬に影響のある食べ物はありますか？

A：食べ物によっては、薬の効果を妨げたり、高めてしまったりする場合があります。



以下、薬と食品の相互作用が生じる場合の例です。

① ビタミン K の相互作用

ビタミン K には血液凝固作用があります。ビタミン K の多く含まれている食品は、キャベツ・ブロッコリー・レタス・納豆などですが、クロレラにも多く含まれています。納豆菌は腸内ではビタミン K を合成するので、特に血液凝固作用が強いとされています。血栓ができやすくなるため、抗凝固剤（ワルファリンなど）を飲んでいる方は、納豆は禁忌とされています。

- ② カフェイン含む緑茶・紅茶・コーラなどを大量に飲んだ場合、テオフィリン（気管支拡張剤）の副作用を強め、不眠や不穏の原因になることがあります。また、カフェインの作用で、尿の pH が変わり、薬の尿中排泄に影響を与える事があります。

- ③ 減塩食を摂取されている場合、サイアザイド系利尿降圧剤の作用が高まり、高血圧の治療効果が一層良くなります。これにより気付かないうちに血圧が下がり過ぎてしまう事もあるため注意が必要です。

7. 薬とお酒編

Q：飲酒は薬に影響を与えますか？

A：基本的には、薬はお酒と一緒に飲んではいけません。



<飲酒と薬の代謝について>

お酒を多く飲まれる方は、アルコール代謝酵素だけではアルコールの分解が間に合わなくなり、薬物代謝酵素が使われます。薬物代謝酵素は、薬物を代謝するために働くのですが、日常的に飲酒すると、薬物代謝酵素がアルコールの処理を手伝うようになり、次第に作用が強化されていきます。これは、薬物代謝酵素がアルコールを薬物の一種として認識してしまうために起こります。お酒を飲むと強くなる（多量を飲めるようになる）というのは、この薬物代謝系がどんどん強化されていくためです。

一方、アルコール代謝系は、酒量が増えても強化されることはありません。アルコール代謝に関わるアセトアルデヒド脱水素酵素の型は、遺伝子で決まっています。それを理由に、アセトアルデヒド酵素は増えたり、代謝が強化されたりしないので、お酒を飲めない人は、どんなに訓練しても飲めるようになりません。

また、飲酒後に薬を飲むと、アルコールの処理に薬物代謝酵素が使われてしまい、薬の代謝ができなくなってしまうのです。そのため、薬本体が長く体内に滞留して、効果が増強、あるいは減弱して、副作用が強く現れたりすることがあります。本来の薬効を期待（発揮）する為に、薬とお酒を同時に飲まないようにしましょう。

おわりに

今回掲載した Q&A 集は、ほんの一部で、他にもたくさんあります。薬に限らず、健康食品の事でも、何か疑問に思う事がありましたら、日比谷診療所・薬局までお問合せ下さい。



連絡先：050-3780-7071 薬剤師 祖父江五月

E-mail：sobue@dl.dai-ichi-life.co.jp

日比谷診療所だより