



宇都宮だより

発行所
宇都宮病院
和歌山市鳴神505の4
TEL 471-1111
発行・編集：企画室

暑中お見舞い申し上げます。

最近では医療用医薬品（病院や診療所で使用されている薬）が薬局や薬店でも購入できるようになってきました。医薬品が身近に手に入るようになってきているからこそ、薬と上手く付き合っていくために正しい薬の知識が必要です。

そこで今回は知っているようで知らない薬についてお話します。

薬には、医師が診断をもとに処方する「処方薬」（医療用医薬品）と、薬局・薬店、コンビニエンスストアなどで誰もが自由に購入できる「市販薬」（一般用医薬品）の2種類があります。

後者はOTC薬と呼ばれ、薬剤師から提供された適切な情報に基づき、自らの判断で使用する医薬品です。スイッチOTCといわれ、医療用医薬品として使われているよく効く薬が最近では次々と一般医薬品として販売されるようになってきました。一般医薬品の中でも3種類に分類されており効果が高いものほど、自然と副作用などのリスクは高くなります。

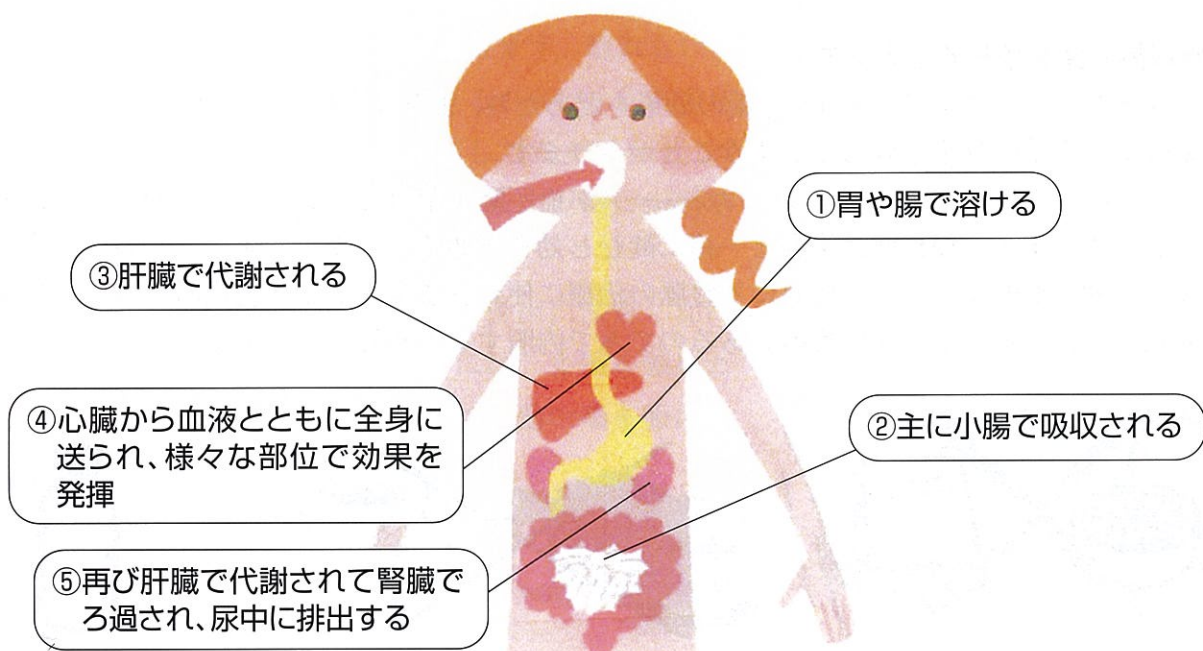
では薬とはどのようなものなのでしょうか？

薬という字を逆さから読んでみてください。くすり→リスク（危険）

使い方を誤ると薬は危険なことも・・・！！

自分の体を守るためにも薬の知識を身に付けましょう。

◆内服薬はこうやって効く◆



◆知っているようで知らない薬の疑問を解決！◆



Q1 病院で食間に飲むようにと薬をもらいました。食間とはいつのことですか？

ほとんどの薬は、飲むべき時間（服用時間）が決められています。「食前・食間・食後・就寝前・症状が出たとき」などが一般的です。

このうちの食間というのは食事と食事の間のことです。食後2時間ぐらいが目安となります。食べている最中ではありません。ちなみに食前とは、食事の30分程度前のこと。食後とは食事が終わった後30分以内が目安となります。

Q2 市販薬を飲んでいるとき、診察で伝えたほうがいいですか？

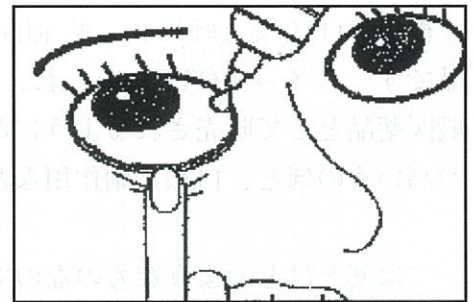
複数の薬を服用する場合は、必ず医師に相談してください。

薬を不用意に併用すると、薬の効果が高まったり、弱まったり、副作用を招きやすくなったりします。市販薬に限らずサプリメントの情報も教えていただきたいと思います。

Q3 点眼薬の正しい使い方は？

点眼薬（目薬）を内服薬などよりも気軽に回数を気にせず使う方も少なくありませんが、他の薬同様、用法・用量を守り、使いすぎないようにすることが大切です。

防腐剤入りの点眼薬はもちろん防腐剤無添加の点眼薬でも、使いすぎると目の表面を覆う涙の層を破壊したり、角膜を痛めることがあります。



点眼液の1滴は40～50 μ lであるのに対し、目に入る量は30 μ l程度なので1滴で十分で、たくさん点眼してもあふれてしまいます。

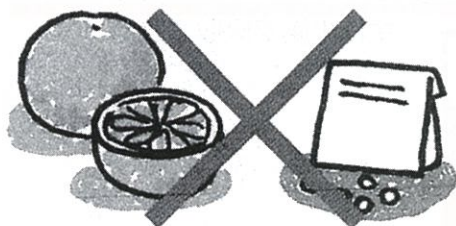
点眼後に目をパチパチすると薬が鼻の方へ流れてしまうので、数秒間目頭を軽く押さえるか、目を閉じて薬を目に行きわたらせましょう。

目薬をさす時、スポイト部分がまぶたやまつ毛などにつかないようにしましょう。

Q4 水以外で薬を飲んでも大丈夫？

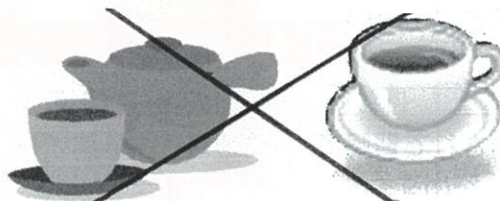
お茶に含まれるタンニンは、貧血治療薬の効果を弱めたり、またコーヒーに含まれるカフェインは、一部の気管支拡張薬の効果を強めてしまうことがあります。

ジュース類の中では、グレープフルーツジュースが血圧降下薬（カルシウム拮抗薬）などの効果を強めることがあります。便秘薬は牛乳と一緒に飲むと効きが悪くなります。抗生物質の中にも、吸収が悪くなって効果が弱まったり、反対に不整脈の治療に使われるジギタリス製剤のように、効果が強まって症状の悪化を招きかねないものもあるので水で内服するのが好ましいです。



グレープフルーツ

カルシウム拮抗薬

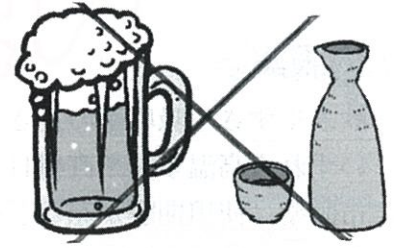


Q5 アルコールが薬に影響を与えることがありますか？

アルコールを飲んでいるときに薬を飲むと薬に対する肝臓の解毒作用が遅れ、いつもより効き目が強くなる傾向があります。

特に睡眠薬、精神安定剤、鎮痛薬などでは効き目が増強され、意識障害を起こしたり、昏睡状態に陥るときがあります。

アルコールを飲んでいるときは、基本的には薬は飲まないでください。



Q6 食べ物が薬に影響を与えることがありますか？

心筋梗塞や脳梗塞の予防・治療に使われるワーファリンという薬は、ビタミンKの影響で効果が弱まることが知られています。そのため、ビタミンKを多く含む納豆や緑黄色野菜を食べ過ぎないようにする必要があります。

特に納豆は、食べた後も体内で納豆菌がビタミンKをつくるため、週に2～3回食べただけでワーファリンが効かなくなることもあります。



納豆

ワーファリン

Q7 妊娠を知らずに風邪薬を飲んでしまいました。大丈夫？

母親の飲んだ薬が胎児に影響を与えやすいのは、妊娠初期（4週～12週）に相当します。この時期に、胎児の体の主要器官（脳、心臓、神経、消化器官、手足など）が形成され始めるからです。

まず妊娠の可能性がある場合には、薬を安易に使用しないことです。風邪を引いたり体調を崩したりした時は、妊娠中でも内服可能なお薬がありますので病院で医師に相談してください。

またX線撮影はしないようにしましょう。

Q8 睡眠薬で注意することは？

人は様々な原因で不眠になることがあります。眠れないときは無理して眠ろうとせず、読書をしたり、自分なりのリラックス方法を見つけるのがいいようです。

一時的なものでない場合は医師に相談してみましょう。医師は原因を見極めて、初めは出来るだけ薬に頼らない治療をしますが、必要と判断した時に睡眠薬が処方されます。

睡眠薬は、脳に作用するため他剤との併用に注意しなければなりません。風邪薬や鎮痛剤の中には、作用を強めたり、他にも影響を及ぼすものもあるので、他の薬を服用している人は必ず医師に報告してください。

また、お酒との服用も作用を強めるので避けてください。

症状が同じでも人それぞれ薬が違うので、他の人には服用させないでください。



◆薬の保存と期限◆

内服薬

飲みやすさや吸収率の良さ、効果の出やすさなどから様々な形状が工夫されています。

いずれも高温多湿や直射日光を避けて保管してください。

市販薬は使用期限が箱などに書いてあるので、それを過ぎたら使わないようにしましょう。

しかし病院や調剤薬局でもらった薬には、使用期限などは書いていません。では、いつまで使えるのでしょうか？一つの答えとして「医師の処方した日数まで」といえることが言えます。医師は診察の結果、患者の病気の状態に最適な薬を処方しています。

前と同じ症状だからといって同じ薬を飲んでも効かなかったり、かえって悪化させてしまうこともあります。

外用薬

患部への貼りやすさやつけやすさ、有効成分の浸透しやすさ、かぶれにくさなどを考慮した様々な形状があります。

高温多湿や直射日光を避けて保管してください。点眼薬や点鼻薬、湿布薬の使用期限は、開封後1ヶ月程度です。湿布薬と点眼薬を一緒に保管すると点眼薬に臭い成分がうつることがあるので別々に保管しましょう。

*薬についてご不明な点があれば、薬剤師にお問い合わせください。

院内行事



サンルームで患者さんと一緒に折り紙でアジサイの花を折り、貼り絵を作成。(手指の運動&頭の体操につながります)

出来上がった作品は、
談話室に飾りました。



6月12日～14日、日進中学校の男子学生4名が体験学習に来ました。
初めての食事介助に緊張！

※往診や送迎希望される方は、お気軽に窓口へご相談ください。

医療法人
久仁会 **宇都宮病院**

和歌山市鳴神505-4
☎ 471-1111(代)

診療のご案内

診療時間

午前診療 午前9時～12時
夜間診療 午後4時～7時

診療科目

内科・胃腸科・呼吸器科・循環器科
肛門科・麻酔科・放射線科

※胃及び大腸内視鏡検査の予約、
随時受付しています。

当院への交通のご案内

車利用

日宮より東へ5分

バス利用

JR和歌山駅東口より
紀伊風土記の丘行き
団地西口下車すぐ