

平野屋薬局／平野調剤薬局／平野ときわ薬局／平野八町薬局

正しい知識で正しい治療

平野 医薬だより

第
253号

保険調剤&ヘルスケアで地域の皆様のQOL（生活の質）に貢献します

平野グリーン薬局／平野拝志薬局／平野あさくら薬局

妊娠・授乳と薬について

妊娠中、薬を飲んだけれど大丈夫かな？そんな妊娠・授乳と薬に関する相談をうけ、最新情報を病院や薬局で提供する動きが広がっています。むやみに薬を控えて病気を悪化させるより、心配を取り除くことが大切です。



先天異常（奇形）について

妊娠中に薬を飲んでいなくても、先天異常（奇形）は100人に2人くらいの割合で見られます。これは確率的な問題でもあり、どの人もリスクは同じです。大部分の薬は、そのような奇形の自然発生率を高めることはありません。言い換えれば、奇形の発生率を5倍にも10倍にも高めるような危険な薬は、ごく一部の特殊な薬だけということです。

妊娠中の薬の影響度

先天異常の原因はよく分かっていませんが、その多くは遺伝的要因と環境要因の兼ね合いと考えられています。環境要因の具体的な例としては、妊娠時の感染症（例えば風疹など）・栄養不足・アルコール・タバコ・食品添加物・環境ホルモン…そして薬があげられます。薬が原因の奇形は、すべての奇形の約1%と推測されています。ですから、薬が原因の奇形は10,000人に2人になる計算です。

医療機関で使われる薬には妊娠中に禁止されている薬（妊婦禁忌）がたくさんあります。

ただし、危険度のレベルは、薬によりまちまちです。また、服用量・服用時期によっても危険度が違ってきます。たまたま妊娠中に禁止される薬を飲んでしまったからといって、必ずしも危険性が高いわけではありません。北大病院産婦人科の調査によると、妊婦939人中、15人（1.6%）が妊娠初期に催奇性が考えられる薬を飲んでいましたが、15人とも障害のない健康な赤ちゃんを出産されたそうです。もちろん、危険な薬はごく一部といっても、不必要な薬は飲まないに越したことはありません。妊娠の可能性のある女性で、とくに生理が遅れているときなど、薬の安易な使用は慎むべきです。また、妊娠中に新たに病院にかかるときは、妊娠していることを必ず医師に伝えておいてください。

安易な薬の服用 妊娠中の喫煙



お薬を飲んだけれど、母乳をあげていい？

「母乳をどうするのがよいのか」を悩まれるときに、お薬の影響だけを考えて判断するのは十分とは言えません。なぜなら、お薬によってお母さんの病気を安定させることが赤ちゃんの健康状態に役に立つことも多いからです。

私たちは、どのような場合も「お母さんの治療上の有益性」と「赤ちゃんへの安全性」を医師と十分に相談した上で、個別に対応す

る必要があると考えています。

相談センターがあります！

①国立成育医療センター（東京都） 「妊娠と薬情報センター」

指定の問診票を郵送すると全国10か所の協力病院の専門外来か主治医のもとで説明を受けられます。

【TEL】03-5494-7845

【ホームページ】

<http://www.nchd.go.jp/kusuri/idex.html>

②虎ノ門病院（東京都）

「妊娠と薬の相談外来」 薬剤部医薬情報科

薬剤部医薬情報科では、産婦人科と共同で「妊娠と薬外来」を開設し、累積相談者数は2007年10月までに9300例を超えています。また、情報として集積した「妊娠中に使用した薬」と「赤ちゃんの健康」に関する情報を、調査・解析する研究を行っています。



【TEL】03-3588-1111 【内線】3410

禁煙研修会に参加して

3月7日(土)県医師会館で開催された「禁煙推進の会えひめ」の研修会に参加しました。この会は、医師・歯科医師が中心となって毎年恒例の禁煙パレードなどを行い禁煙を呼びかける会で、今回の研修会には県内の医師・養護教諭・市議員の方などが参加しました。講師は、ピンク先生という愛称で禁煙指導では有名な菌はじめ先生でした。ご夫妻で禁煙推進に取り組まれており、今回はタイで昨年開かれたアジア・太平洋タバコ対策会議の様子などをお話してくださいました。

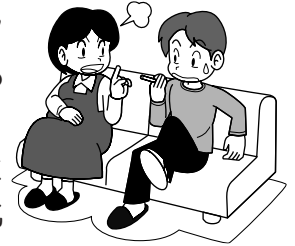
タイは日本より受動喫煙対策が進んでおり、屋外でも大勢の人が集まるところは禁煙で、タバコを吸っていると注意を受けます。タバコのパッケージには、タバコの危険性が皆にわかりやすいようタバコが原因とされる喉頭がん・舌がんなどの末期の写真が載せられ、とてもおみやげとしては買えないそうです。実際いったん手に取った人も棚に返していたそうです。



タイには、アジアの歌姫「テレサ・テン」さんが亡くなったホテルがあります。彼女の死因については謎の死と言われたりもしますが、当時付き合っていた人が喫煙者で、彼女は喘息であったことから実際は喘息発作で亡くなったようです。

アメリカの研究では受動喫煙で乳がんのリスクが2倍、また認知症のリスクも上がるなどあげればきりがなほど喫煙や受動喫煙により様々な病気のリスクが上昇することが分かってきています。また、自殺に使われることでマスコミを販わせた硫化水素も含まれています。

日本ではあまり報道されていませんが、たばこ規制枠組み条約（FCTC・別名『受動喫煙防止条約』）を2004年6月8日に批准（日本政府が署名し国会が承認）し、日本でも2010年2月までにすべての公共の場・職場・レストラン・交通機関など例外なく完全に禁煙にしなければならないことに決まっています。私たちは、タバコの煙にさらされることで死亡、疾病及び障害を引き起こすことが科学的証拠により明白に証明されていることを認識し、屋内の職場、公共の輸送機関、屋内の公共の場所及び適当な場合には他の公共の場所におけるタバコの煙にさらされることからの保護をいっそう求めていかなければいけないと感じました。これからも私たちは家族や周りの方の幸せのために禁煙を呼びかけていきます。（下線部分は、FCTCの条文です。）



大切な家族のために禁煙しましょう！



大麻の危険性について

最近、有名人や大学生の取り締まりの報道を耳にし、不安に思う反面、インターネットで「大麻」を検索すると安易な情報のみ多く載せられ、大麻に対する情報の少なさ、認識の甘さに驚かされます。大麻の危険性を説明することは医療従事者としての責務であります。そこで、「大麻」とは何か、どのような害があるかを簡単にまとめてみようと思います。

大麻ってなに？

大麻とは、食物繊維の「麻(アサ)」。非常に有用で昔から身近な存在として使われていました。吸煙などの習慣は第2次世界大戦まではありませんでした。現在日本で繊維用に栽培されているのは毒性が少ない種類です。しかし、これもまた大麻取締法の対象となります。

乱用には葉及び樹脂が用いられ、よく知られているマリファナは大麻の葉のことです。

大麻の主成分は？

幻覚作用の本体はちょっと難しい名前ですがTHC(テトラヒドロカンナビノール)です。脂溶性が高く吸収されやすく、全身をめぐる。大麻の乱用者は、幻覚作用による

- ① 気分・情動の変化
- ② 感覚知覚の変化
- ③ 知覚異常

といった日常の自分と異なった体験を楽しむために大麻を摂取します。大麻は体から排泄されにくく、一ヶ月位体内にとどまる場合があります。

大麻の危険性について

インターネットで大麻はタバコより安全という書き込みがありますが、これは間違いで

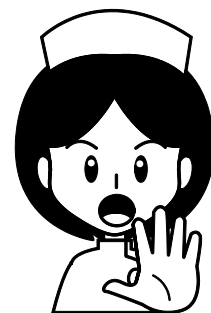
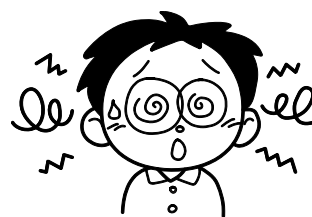
す。THCの致死量がニコチンに比べて多いため、こう記載されていますが、危険性として問題とされるのは効き方でしょう。

ニコチンの作用は神経節のブロックで一過性であるのに対し、THCの脳への作用は持続的で、大麻の乱用により**精神障害**を誘発する点でも、タバコとは大きく異なります。精神医学的な問題には以下のものがあります。

- 強い不安やパニック発作
- 不合理な恐怖
- そう状態
- 幻覚
- 妄想
- フラッシュバック
(大麻使用時の感覚や知覚が、大麻非使用時に突然、意識に入ってくる現象)
- 意欲・興味の低下
- 統合失調症の発症

また、大麻の煙中には**発癌性物質**の1つであるベンゾ α ピレンがタバコの煙の1.5倍も含まれています。さらに、**心臓**に対する作用もタバコより強いと考えられているほか、**生殖能力**にも障害を生じさせることが確認されています。

大麻使用は外国ではそれほど厳しくない国もあるようですが、以上のように大麻はさまざまな危険があるので、絶対に手を出してはいけません。



STOP THE 大麻!!

下痢と便秘

健康な状態をよく「快食・快眠・快便」と言いますが、最近では食事の欧米化やストレスなどが原因で「快便」を得られない人が増えています。下痢・便秘は日常よくあることであまり気にしない人が多いのですが、治療を要する病気が潜んでいることもあります。

食物の消化吸収と便の生成

ヒトは食べた物からエネルギーや栄養を取り、不要物を便として排泄します。1日150～200gの便を排泄しますが、その大部分は水分です。大腸に入って来たときは水分をたくさん含んでいます。腸の中を進んで行くにつれ水分が吸収され固形状になります。このとき水分の吸収が不十分だと下痢になり、逆に水分吸収が進みすぎると便秘になり、排便の回数や量が少なくなります。2～3日に1回の排便でも苦痛でなければ便秘とは言えません。



下痢や便秘を起こす原因は主に2つです。

- 器質性便秘異常：がんや潰瘍性大腸炎など、腸や全身の病気が原因
- 機能性便秘異常：視覚的に確認できる病気はないが、ストレスや生活習慣によって起こる

下痢・便秘の治療

はじめに原因をきちんと確認してから始めることが大切です。自己判断で薬を服用し続けているうちに病気が進行してしまうこともあります。「たかが…」と軽く考えずに、まずは医療機関を受診しましょう。



過敏性腸症候群

機能性便秘異常のなかで最も多いのが「過敏性腸症候群」です。通勤・通学の途中、大事な会議や試験の前など急におなかが痛くなりトイレに駆け込んだことはないでしょうか？このような症状が続くなら過敏性腸症候群かもしれません。これはストレスが原因で便秘異常が起こる病気で、誰でもなる可能性があります。おなかの症状以外に頭痛・めまい・不眠などの症状がでることもあります。

治療にはライフスタイルの改善とストレスの解消が大切です。

[食事]

- ◆規則正しく3食とる
- ◆暴飲暴食を避ける
- ◆食物繊維をとる



[日常生活]

- ◆禁煙
- ◆十分な休息・睡眠
- ◆朝食後、便意がなくてもトイレに行く習慣をつける

[ストレス解消]

- ◆スポーツや趣味で気分転換

[薬物治療]

下痢・便秘・腹痛の症状に合わせて使われますが、下痢止めや便秘薬の中には、作用が強すぎて逆に便秘や下痢になってしまったり、長期間使用していると薬に慣れて大量に服用しないと効果が出なくなってしまうこともあります。薬の使用については医師・薬剤師に相談しましょう。

*便秘異常の自己チェックシートがありますので気になる方はぜひご相談ください。

高齢者の転倒予防



「ちょっとした段差につまずいてしまった。」
ということをよく聞きます。年をとると身体機能の低下などから転倒しやすくなります。普段から積極的に予防対策に取り組むことが大切です。

転倒を予防するために

① 住環境を整備しよう！ (転倒につながる危険が潜んでないか)

照明

枕元に照明器具のリモコンを置く。
廊下や階段に足元を照らす照明器具をつける。

手すりや 段差の 解消

玄関・トイレ・浴室・階段・廊下などに手すりをつける。
屋内の段差を解消する。

② 骨を丈夫にしよう！

- 運動・適度な日光浴・カルシウムの補給など。

③ 筋力をつけよう！

- 筋力が低下すると、歩行能力が低下し、転びやすくなる。

④ その他

- スリッパはかかとが浮き脱げやすいので、室内ではかかとをしっかりカバーできる室内履きを利用するか、はだしがお勧め。

「高齢者向けケアシューズ」

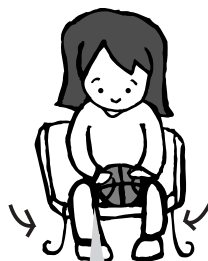
徳武産業(香川県さぬき市)では、快適な履き心地と安全な歩行を提供するケアシューズ「あゆみ」を作っています。柔らかい履き心地と軽量化を追求し、すり足歩行による転倒を防ぐため、つま先部分を反り返し、足が腫れている人でも履きやすいよう開口部を広げてあります。むくみやけがで左右の足のサイズが違う人、既成の靴が入らない人など、多種多様な要望にきめ細かに応えてくれます。

徳武産業 ホームページ

<http://www.tokutake.co.jp/> TEL 0879-43-2167

転倒予防体操

座ったまま短時間で簡単にできる運動です。



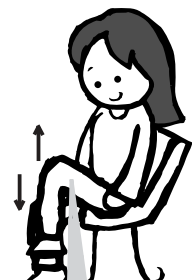
太もも(内側)

(1)太もも内側の運動
足を開き、膝の間にボールをはさみ(タオルやクッションでもよい)、ボールをつぶすように膝を閉じる。
(10秒程度続ける)



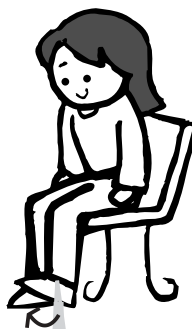
太もも(前側)

(2)太もも前側の運動
ゆっくり片足の膝を伸ばし、10秒間維持する。ゆっくりとした曲げ伸ばしをできれば5~10回繰り返し行う。左右とも行う。



太もも(前側)

(3)太もも前側の運動
左右交互にゆっくり足踏みをする。20回程度行う。
(力を抜かずにゆっくり下ろしましょう)
☆足踏みをすることで歩くための筋肉の運動になります。足を上げることで下半身の血流をよくします。(むくみ解消)



足首(前側)

(4)足首前側の運動
①膝の角度を90度くらいにして足を床につける。
②片足のつま先をあげ5秒程度維持する。左右とも行い5~10回程度繰り返し行う。
☆つま先を上げることで、すねのあたりの筋肉の運動になります。



足首(後側)

- (5)足首後ろ側の運動
- ①膝の角度を90度くらいにして足を床につける。
 - ②片足のかかとを上げ5秒程度維持する。左右とも行い、5~10回程度繰り返し行う。

☆かかとを上げることで、ふくらはぎあたりの筋肉の運動になります。

毎日少しずつ行い、だんだん慣れてきたら回数を増やしてみましよう。



けんこう広場だより

健康教室⑩ 糖尿病教室



日時：2009年5月30日(土) 10：30～
 場所：平野屋薬局(今治駅前)けんこう広場
 内容：食品交換表の使い方
 カロリー控えめ旬の野菜を使ったヘルシー料理の実習
 健康体操(明比洋子先生指導)
 費用：800円



ヨガ教室

- 4月9日(木)・23日(木)
(毎月第2、第4木曜)
 - 午後1時30分～3時
 - 平野屋薬局内けんこう広場
(TEL32-0255)
 - 1回 500円
- ヨガマットのある方はお持ちください
 ない方はバスタオルを持ってきてください
 素足でします

健康体操教室

- 4月18日(土)・25日(土)
(月2回土曜)
 - 午後7時30分～9時
 - 平野屋薬局内けんこう広場
(TEL32-0255)
 - 1回 500円
- 床での体操もありますので、
 バスタオルを持ってきてください
 運動のできる靴(スニーカーなど)を用意してください

※ 水分補給は各自でお願いします。体操のできる服装でお越しください。

禁煙 川柳募集

〆切・・・5月15日

楽しい作品やなるほどと思う作品が寄せられています。発表をお楽しみに。子どもさんの作品もお待ちしています。

👉 締め切り間近、お急ぎください



㈱平野各店では、みなさまからのご意見をお待ちしています。お気軽に、お薬に関する事、「医薬だより」についてなどお寄せください。

- 発行責任者 ㈱平野
代表取締役 平野 啓三
- 編集責任者
平野栞志薬局 林 雅子