

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

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

第  
277号

3月11日に発生しました東日本大震災により犠牲になられた数多くの方々へお悔みを申し上げるとともに、被災された方、負傷された皆様に心からお見舞い申し上げます。

平野薬局社員一同、一日も早い被災地の復興を願っております。

被災地では医療スタッフや医薬品の不足、医療機関へのアクセス不能などによる薬剤の

中断で、命にかかる下記のような疾患の危険性も出てきます。

慢性透析患者の透析中断

→ 高血症・心不全・尿毒症など

インスリン依存性糖尿病患者のインスリン中断

→ 糖尿病性ケトアシドーシス・非ケトン性高浸透圧症候群など

高血圧患者の降圧剤中断

→ 脳血管障害・高血圧性心不全など

喘息患者の吸入薬中断

→ 哮息発作

てんかん患者の抗けいれん薬中断

→ けいれん発作

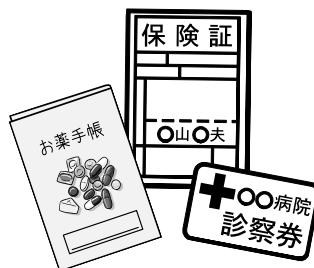
統合失調症患者の内服薬中断

→ 精神症状増悪・悪性症候群など

手術直後の患者の合併症

→ 感染症など

今回のような地震等による災害時は被保険者証等を紛失あるいは家庭に残したままで避難している事態も考えられるところから、そのような場合には氏名・生年月日・被用者保険の被保険者にあっては事業所名、国民健康保険及び後期高齢者医療制度の被保険者にあたっては住所を申し立てることにより、受診できる取扱となっています。また、保険薬局においても医師の処方せんがなくても、患者さんのい



つも服用されている医療用医薬品が確認できれば7～14日分程度をお渡しすることができると言われています。

今回の地震や津波などの被災者の中には、薬の持ち物なく、お薬手帳が流されてしまったと言う患者さんも多いことでしょう。早い対応を受けるためにも、普段から自分が飲まれているお薬の具体的な名前を覚えておくようにしましょう。



# 脂質異常症の治療

前号までのお話のように、脂質異常症の治療の基本は食事療法と運動療法ですが、それでも効果が不十分な場合に薬物療法がおこなわれます。その場合でも食事・運動療法は薬物療法と一緒に続けることが大事です。脂質異常症の薬は、主にコレステロールを下げる

薬と中性脂肪を下げる薬に大別できます。さらにコレステロールを下げる薬には、コレステロールの合成を抑える薬と吸収を妨げる薬があります。今回はこれらのコレステロールを下げる薬についてお話しします。

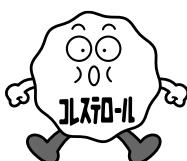


## ●脂質異常症の薬の種類

	LDLコレステロール	HDLコレステロール	トリグリセライド	主な働き
HMG-CoA還元酵素阻害薬	下げる	上げる		肝臓でLDLコレステロールが合成されるのを抑える
陰イオン交換樹脂	下げる			腸の中でコレステロールと胆汁酸の吸収を抑える
コレステロールトランスポーター阻害薬	下げる	上げる		小腸でのコレステロールの吸収のみ抑える
ニコチン酸誘導体	下げる	上げる	下げる	脂肪酸が集まって中性脂肪になるのを防ぐ
フィブラーート系薬	下げる	上げる	下げる	中性脂肪の合成を抑制する
イコサペント酸エチル			下げる	血小板の動きを抑制して固まるのを防ぐ

## HMG-CoA還元酵素阻害薬

通常スタチンと呼ばれます。スタチンは肝臓でコレステロール合成に必要な酵素（HMG-CoA還元酵素）の働きを妨げ血中のコレステロールを下げる作用があります。LDL（悪玉）コレステロールを下げる働きは最も高く、一般に約25～30%ほど低下させると言われています。またHDL（善玉）コレステロールを上昇させる効果もあるため、最も多く使われている脂質異常症の薬です。現在6種類の薬メバロチン・クレストール・リピトール・リポバス・ローコール・リバロが使われています。メバロチン・リポバス・ローコールにはジェネリック薬もあります。また、第2世代と呼ばれるリバロ・クレストール・リピトールには中性脂肪を下げる効果もあります。スタチンは冠動脈疾患の一次予防（病気になら



ないための予防）および二次予防（病気が進行して重症化しないための予防）の働きがあるという報告が多く出されています。さらにコレステロールを下げる他に、LDLコレステロールの酸化防止作用（LDLコレステロールは、増えすぎると傷ついた血管壁に入り込み、そこで酸化されて酸化LDLとなり、血管の壁にplaquesと呼ばれるこぶができる原因になります。）できたplaquesを破れにくくする安定化作用、また血管の内皮の善玉因子である一酸化窒素（血管を拡げたり血栓をできにくくします。）の合成を促進する作用などがあり、抗動脈硬化作用も強力です。

## 陰イオン交換樹脂(クエストラン・コレバイン)

小腸内で胆汁酸（肝臓でコレステロールを原料として作られる）と結合して排泄を促す薬です。胆汁酸が少なくなると肝臓は不足分を補おうと胆汁酸を活発に作るようになります。

す。そのため原料となるコレステロールも活発に消費され、特にLDL（悪玉）コレステロールを下げる効果があります。最近、抗肥満作用と糖代謝改善作用が報告されており、メタボリック症候群などに対する有用性が研究されています。ただ、同時に飲む薬を吸着することがあったり、また胃腸で水分に触れると10倍ほどに膨れる特徴があるため正しい飲み方を知っておくことが大切です。

### コレステロールトランスポーター阻害薬(ゼチーア)

小腸でのコレステロール（食事十胆汁由来）

### 禁煙推進フォーラムに参加して

第1回えひめ禁煙推進フォーラム（NPO法人禁煙推進の会えひめなどが主催）が2月、ひめぎんホールで開催され参加しました。

### タバコは毒の缶詰

松山市学校医会の喫煙予防対策委員長 平井信幸先生が、小学校などで実施している喫煙防止教室の内容を紹介してくださいました。タールで真っ黒になった肺の写真などインパクトのある映像を用いたり、約60種類の発がん性物質が含まれるタバコは「毒の缶詰」であるとわかりやすく説明することで、最初から吸わない、すすめられても絶対に断るということが最も大切であると教えているということです。最初の1本に手を出さないようにするため、子どものころからの喫煙防止教育が大切であると感じました。



続いて、禁煙外来を開設している富永ペインクリニックの富永喜代先生から、禁煙成功に導くポイントという演題でお話していただき、効果的な治療法などについて学びました。禁煙の手段としては、自分の心でやめるほかに、薬局や禁煙外来を受診し禁煙補助剤を用いる方法がありますが、自力での禁煙成功率が約20%ほどであるのに対し、禁煙外来では成功率も高くな

るの吸収のみをおさえる薬です。LDL（悪玉）コレステロールが減る一方、HDL（善玉）コレステロールは増加します。一緒に飲む薬の吸収には影響しません。スタチンと一緒に使うことで、強い効果が期待できます。スタチン・ゼチーアは、安全性の高い薬ですがごくまれに肝臓や筋肉に障害を起こすことがあります。一緒に使うと起こり易くなる可能性もあります。早期に発見し悪くなるのを防ぐためにも、定期的な血液検査が大切です。



中性脂肪を下げる薬は、次号掲載します。

るようです。

タバコの身体的・心理的依存を断ち切るだけでなく、男女別で禁煙に導く手法を変えて成功率を上げていることや、個人個人に配慮した細かいサポートを心がけている、医療機関側も真剣に取り組み、禁煙に導くことが禁煙運動の広がりにつながるということもお話を下さいました。

2009年12月から松山市中心部7ヶ所の喫煙が禁止される「松山市歩きたばこ等の防止条例」が施行されています。施行1年後の調査で、歩きたばこが3割強減少し成果が出ていると市の担当者から報告がありました。禁止区域だけでなく公共の場所では禁煙することで安全・安心な街を目指したいものです。

最後に、ご夫婦で禁煙推進に取り組まれている兵庫県の園はじめ先生より、最新の禁煙治療や、タバコ規制枠組条約（FCTC）、日本と世界の禁煙推進の動きについてなど、さまざまな内容についてお話をいただきました。その中で、1回タバコに口をつけるごとに40秒寿命が縮まるこ、受動喫煙で乳がんのリスクが2倍、認知症のリスクも上がるなどさまざまな病気のリスクが上昇することなどが研究でわかってきてているというお話をあり、ニコチン依存の恐ろしさ、タバコの有害性について改めて考えさせられました。



自分の身体を守るためにも、家族や周りの方の幸せのためにも禁煙・卒煙を呼びかけたいと思います。

## 足をまげて、回して 『関節体操』

足の関節や筋肉をやわらかくする体操です。血のめぐりが良くなり、筋肉を温める効果もあります。

### まずは ひざをかかえる

両手でかかえて  
顔の方へ

左右各  
3秒ずつ  
1~5回



あおむけになって、片方のひざを両手でかかえ込むようにして引きつけましょう。

### 次は ひざを回す

左右各  
1~3回

片方ずつ、ゆっくり  
ぐるぐると



片方のひざを両手でかかえ込み、股の関節が回るようにひざをゆっくり回しましょう。

### ちょっと応用 横になって足をまげる

1~5回



痛くない程度に  
引っ張ろう

体を横にして、片方の足を後ろにまげて手でゆっくり引っ張りましょう。

## タオルを使って 『全身体操』

タオルを使って、体全体の筋肉をやわらかくします。大勢すれば、楽しく続けることができます。

### まずは 座ってタオルを引っぱる

ひざの下に座布団  
か枕を入れる

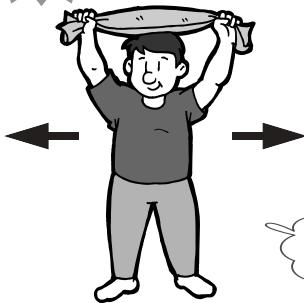
3秒ずつ  
1~5回



座った状態で、タオルを足の裏にかけ  
両手でゆっくり引っ張りましょう。

### 次は タオルを横に引っぱる

3秒ずつ  
1~10回



座ったまま  
でもOK

足を肩幅に広げて立ち、タオルを頭の上で持つてゆっくり横に引っ張りましょう。

### ちょっと応用 タオルを回す

左右各  
1~5回転



ゆっくり  
大きく  
ぐるっと

足を肩幅に広げて立ち、タオルを手でゆっくり大きく回しましょう。

体調に応じて、無理せず自分のペースで続けましょう。  
不安のある方はあらかじめ医師や理学療法士に相談し、違和感があれば  
すぐに中止しましょう。

# 医薬品の副作用を報告しませんか？



## 薬の副作用とは？

薬をのんだ時、本来は目的としない作用が現れることがあります。これを副作用と呼びます。薬は必要な場所にだけ効くことが理想ですが、血液と一緒に全身を回るため、必要のないところにも働きかけて、結果として思わぬ副作用が起きることがあります。副作用が絶対にないという薬は、残念ながらありません。しかし、だからといって薬を使わないというのでは肝心な治療をすることができません。



## 副作用をおこしやすいのはどんな人？

副作用は必ず起きるというものではありません。また、副作用の起こり方や現れ方は、一人ひとりで微妙に違います。患者さん個人の体の状態や体质が、副作用の起こりやすさに関係していることもあります。一般に、次のような人は、副作用が現れやすく、薬をのむ上で注意が必要とされています。



アレルギー体质の人	肝臓や腎臓の病気がある人
食べ物、ダニなどにアレルギーのある人は、薬に対しても過敏に反応することがある	薬の分解(代謝)や排泄の能力が低下しているため、体のなかに薬がとどまりやすくなる
高齢者	何種類もの薬を飲んでいる人
年齢にともない肝臓や腎臓の機能が低下していることや、多くの薬をのんでいることなどが原因となる	のみ合わせによる副作用や、複数の薬をのむことによって肝臓や腎臓の代謝・排泄能力が低下することがある

## 副作用が出た場合の「報告」はどうしているの？

薬の使用による違和感がないか、医療機関で聞かれた経験はありませんか？副作用の報告には、平成9年に厚生労働省が発足した「医薬品・医療機器等安全性情報報告制度」というものがあります。これは、医療の現場においてみられる医薬品や医療機器の使用で起きた健康被害の情報を、医薬関係者等が直接厚生労働大臣に報告する制度です。すべての医療機関および薬局を報告対象とし、日常診療で多忙な医師のみでなく薬剤師も報告者になっています。このため平野薬局では、副作用の予防・早期発見のために患者さんから自覚症状を聞いたり、検査値をチェックしたり常に副作用をモニタリング(収集)しています。



## 薬の使用者本人が副作用を報告する制度が検討されています。

現在、日本では医薬品の使用者本人による副作用報告制度はありません。厚生労働省は、医薬品がより正しく安全に使用されるために、患者さんからも情報を集める方向で検討しています。そのため、平成21年度より「患者から副作用情報を受ける方策に関する調査研究班」を作り、インターネット上で報告システムの試験運用を開始しています。このシステムの特徴は、専門家のフィルターを通さずに患者さん自身の言葉で直接報告できることです。医師や薬剤師には訴えにくい症状や、専門家は重視しなくても患者自身は重要と考える症状が報告されれば、より多くの情報が早期に集まり、安全性を再検討するきっかけになるかもしれません。医師が処方した医薬品、薬局やドラッグストア



グストアで購入した医薬品いずれについても報告できます。このような制度は、1993年に米国、2008年に英国でも始まり、導入する国は増えつつあります。自分の経験を薬の安全に役立てたい人は、参加してください。

### 報告方法

(下記のいずれかよりご報告ください。)

1. URL <http://rx.di-research.jp>
2. インターネットで「医薬品医療機器総合機構」と検索  
→「独立行政法人 医薬品医療機器総合機構」をクリック  
→右下にある「一般の方からの医薬品の副作用報告」をクリック

### 調査期間

平成23年1月～平成23年7月



## お知らせ

医薬だより276号に掲載した小児用肺炎球菌ワクチンとヒブワクチンは、副作用のため一時見合せとなっていましたが、4月から再開されました。接種については主治医とよく相談してください。

また、子宮頸がん予防ワクチンは品薄のため、新規の方は接種待ちの状態です(2回目・3回目の方が優先)。安定供給は7月末から8月ごろになる見通しです。

そのため今治市ではこの事態を受け、平成22年度の接種対象である高校1年生年齢相当で平成23年3月末までに1回目の接種をできなかった方が平成23年4月以降に1回目の接種をした場合であっても当分の間、無料の対象となります。



# けんこう広場だより

※ 隨時参加者募集中です。お気軽にお問い合わせください。

### 体と心の調和をめざして ヨガ教室

- 4月14日(木)・28日(木)  
(毎月第2・第4木曜)
- 午後1時30分～3時
- 平野屋薬局3階 けんこう広場  
(TEL32-0255)
- 1回 1,000円
- 用意するもの  
ヨガマットまたはバスタオル  
運動できる服装(素足でします)

### 運動不足の方、部分やせを希望の方に 健康体操教室

- 4月2日(土)・23日(土)
- 午後7時30分～9時
- 平野屋薬局内3階 けんこう広場  
(TEL32-0255)
- 1回 500円
- 用意するもの  
運動のできる服装、靴(スニーカーなど)  
マット(バスタオルでもOK)  
お茶など水分補給できるもの

(株)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、お薬に関するご意見、「医薬だより」についてなど  
お寄せください。

●発行責任者 (株)平野  
代表取締役 平野 啓三  
●編集責任者  
平野拝志薬局 林 雅子