

平野屋薬局／平野調剤薬局／平野グリーン薬局

正しい知識で正しい治療

平野 医薬だより

**第
354号**

保険調剤&ヘルスケアで地域の皆様のQOL(生活の質)の向上に貢献します

平野拝志薬局／平野あさくら薬局／平野ごう薬局／まつだ薬局

第35回 健康教室開催

8月26日夏休み最後の土曜日に、健康教室「親子で手打ちうどん作り」を開催しました。小学校1年生から6年生までの元気な子どもたちが参加してくれました。



小麦粉に塩水を入れ丸めて寝かせる間に、自己紹介と夏休みの思い出を聞いたところ、プールへ行ったことや、お友達と遊んだこと、花火をしたことなどを、また将来の夢は、保母さん、警察官、パン屋さんなどと教えてくださいました。

続いて生地を3回踏んだ後、再度寝かせる間に、子どもたちは薬剤師体験をしました。グミを薬にみたてて、自分の名前や用法(食後など)を入れ、分包機で包装したのを作って大喜びでした。



最後に薄く延ばして細く切って湯がいたら、手打ちうどんの完成です。お待ちかねの試食タイム。子どもたちは、「もちもちとしてこしがあり、おいしかった。」「新聞遊びが楽しかった。」お母さんは、「家でも作って食べさせたい。」「うどんの太さが不揃いな感じが味があってよかった。」などと話してくれました。

平野薬局では、健康サポート薬局として皆様と一緒に健康づくりを進めてまいりたいと考えています。ご意見、ご要望がありましたらお寄せください。

どこの医療機関でも処方せん受け付けます!
 -10月2日から済生会今治病院も医薬分業の予定です-

「医薬だより」は資源保護と環境に配慮して再生紙と植物油インキを使用しています。

 (アドレス) URL <http://www.hirano-pharmacy.co.jp>

 E-mail: info@hirano-pharmacy.co.jp


睡眠薬だけに頼らない治療「睡眠スケジュール法」

現代社会において、不眠の訴えをもつ人は年々増加しています。不眠症の増加に伴い睡眠薬の処方も多くなっており、不眠症治療の主役は睡眠薬なのが現状です。しかし睡眠薬の有効率は、5割程度しかないとも言われており、決して万能ではありません。また長期の使用で、薬をやめられない依存性や、やめたときに不眠などの離脱症状が生じることがあるとされています。国も睡眠薬の減量を推奨し始めています。睡眠薬による治療が悪いというわけではありませんが、睡眠薬を必要に応じて使いながら、睡眠薬以外の治療法も並行していくことが最良です。このような薬以外の不眠症治療の一つに「睡眠スケジュール法」があります。

睡眠スケジュール法

睡眠スケジュール法は、不眠症に対する行動療法の2本柱である「刺激制御法」と「睡眠制限法」を、1つにまとめて行うもので

す。睡眠スケジュール法は、自分に必要な睡眠時間を確保しつつ、布団の中で眠れずに過ごす時間をなくすことが目標です。



睡眠スケジュール法の実践法(図を参照)

1. まずは睡眠日誌をつけて、プランを作る

睡眠日誌には、寝床についた時刻や実際に眠った時刻、夜中に目覚めていた時間、朝目覚めた時刻、布団から出た時刻などを記入します。眠っていた時間を集計して、1週間の平均睡眠時間を出します。それを「目標睡眠時間」とします。例えば6時間未満の場合は、6時間に設定します。

2. 毎日、ほぼ一定の「起床時刻」を決める

就寝時刻と起床時刻のどちらが大切かという点、起床時刻です。

3. 起床時刻から目標睡眠時間を引いて就寝時刻を決め、実行する

起床時刻を午前6時、目標睡眠時間が6時間なら、午前0時を就寝時刻とします。

4. 決めた就寝時刻の前でも、眠たくなったら布団に入って目をつぶる

眠気が出てきたときが、もっとも寝つきやすくなります。設定した就寝時刻より前に眠ることはかまいませんが、あまりに早い時刻の場合は、眠気をやり過ごしたほうが良いこともあります。

5. 布団で15分たっても寝つけない場合は、寝床を出てリラックス

寝床についたら悩まず、眠ろうと無理な努力もせず、ゆっくり呼吸していきましょう。なかなか寝つけない場合は、寝床を出て、できれば他の部屋で好きな音楽を聴いたり、軽い読書を楽しみましょう。

6. 眠れるまで、夜通しかかっても前のルールを繰り返しましょう

眠れるまで、夜通しかかっても何回も、寝室を出て他の部屋に移るというルールを、繰り返しましょう。

7. 朝は決めた起床時刻に必ず起きて寝床を出る

睡眠時間に関わらず、朝は決まった時刻に起きましょう。眠ることよりも起きることのほうが、自分でコントロールしやすいものです。カーテンを開けて光を部屋に取り込みます。カフェインを摂ったり、軽い運動をすることもお勧めです。

8. 睡眠以外に寝床を使わない

よく眠れる人は「寝床＝睡眠」と考えます。ところが不眠の人は、布団の中で眠れずつらい時間を過ごすうちに、「寝床＝不眠」と考えるようになります。寝床につくのは眠くなってからにしましょう。寝床で本を読んだり、テレビを見たり、飲み食いをしてはいけません。これは、睡眠と寝床を関連づけて考えるようになるためのルールです。

9. 眠くても日中や夕方の昼寝・居眠りはしない

睡眠スケジュール法を行っているときには途中で寝ない。日中に長く目覚めていることで睡眠欲

求が高まり、夜に眠りやすくなるからです。

10. 上記の2～9を1週間続ける

睡眠日誌は続けましょう。眠れるようになると、日誌を見ているだけで嬉しくなってきます。うまくいかないときでも、その原因や対策のヒントを睡眠日誌から見つけることができます。

11. 睡眠効率が上がったら、目標睡眠時間を15分増やす

寢床にいた時間のうち、実際に眠れた時間の割合を「睡眠効率」といいます。1週間の総睡眠時

間と寢床にいた時間の合計から、1週間の睡眠効率を出しましょう。1週間にわたって寢床にいる時間の90%以上眠れるようになったら、目標睡眠時間を15分増やしてください。

12. 睡眠効率があがらない場合（90%未満）は、目標睡眠時間を変えずに続けてください。睡眠効率が80%以下の場合は、目標睡眠時間を15分減らすこともあります。ただし、目標睡眠時間は5時間を下回らないようにしましょう。

睡眠スケジュール表とは？

- 1 布団に入った時刻を「↓」で示してください。
- 2 眠っていた時間を「」で示してください。
- 3 布団から出た時刻を「↑」で示してください。
- 4 床上時間と睡眠時間を記載してください。
- 5 仮眠をしたり、睡眠薬を服用した場合は、例にならって記載してください。
- 6 床上時間は夜、布団に入ってから朝出るまでの時間、また睡眠時間は仮眠を除いた睡眠時間の合計を記載してください。

記入いただいた後、裏面にある「改善例」を表紙側に折り込み、記載された記録と比較しましょう

睡眠スケジュール法(刺激統制+睡眠圧縮法)

*睡眠効率の算出方法：(1週間の平均睡眠時間) / (1週間の平均床上時間) × 100

二島 和夫 編 睡眠薬の適正使用・休薬ガイドライン、じほう(2014)より一部改変

30分ルール：総覚醒時間(睡眠潜時+中途覚醒時間)が30分以下だと睡眠効率が90%以上となる

..... 睡眠リズムと睡眠効率に着目しましょう

(イーザイホームページ参照)

子どもと薬

乳児・幼児とは？何歳から？

子どもの成長の過程において、生後28日未満までを「新生児」、28日～1歳未満までを「乳児」、1～7歳未満を「幼児」、7歳～15歳未満を「小児」としています。

子どもと大人の違い



一般的に口から飲んだ薬は小腸の粘膜で吸収され、血流によって体内に分布し、肝臓で代謝され、主に腎臓から排泄されます。この4つのプロセスは子どもも大人も同じで

すが、薬に対する反応は年齢や体重などによって異なるほか、個人差も大きいです。薬を分解したり排泄したりする能力が大人より弱いいため、薬の効果が過剰になったり、副作用が現れやすくなったりと薬の影響を受けやすい傾向があります。

◎年齢により薬の吸収が変わっていくことがある

新生児期には、胃酸が少なく胃の中のpHが高いために、弱酸性の薬の吸収が下がってしまうなどの影響があります。血液と脳のルート（血液脳関門）が未発達のため、薬が脳へ移行しやすいです。また、新生児期は表皮も薄く、皮膚からの吸収は成人の数倍といわれています。

◎小児は体の水分量が多い

幼・小児期は体の水分量が多いので、水溶性の薬は成人の体重あたりの量よりも多く必要になります。

◎小児は薬の代謝が異なる

小児の肝・腎臓は、成人より体重あたりで考えると大きく、薬物代謝酵素は未発達で、薬の代謝の過程も異なっている場合があります。従って、薬の作用時間も違ってきます。

「急に熱が出たので、大人用の薬を半分の量に減らせば子どもに飲ませて大丈夫？」とか「あと少しで7才になるし、上の子と体重もほとんど変わらないから7才からの薬を飲ませてもいいですか？」というような質問を受けることがあります。どちらもダメなのですが、ここで子どもの薬の量を考える際の大切な考え方についてご紹介します。

①小児は成人のミニチュアではない

薬を体内で代謝・排泄する臓器の発達状況や、代謝する酵素の活性などは成人と比例しないことがほとんどで、小さい大人と考えてはいけません。

②年齢のわりに体格の大きな子や肥満児、むくみのある小児の用量は身長もしくは年齢によって算出する

よく子どもの薬の量を体重で換算して算出しますが、肥満児の場合は薬の量が多くなってしまいます。実際には臓器の発達状況はまだ未熟であるため、身長を用いて体表面積を算出して薬の量を定めるか、年齢を考慮して考えた方がより安全と言えます。

③小児用量は成人量を超えてはいけない

体重あたり何グラムと薬の説明書に記載がありますが、実は体重だけで薬の量を計算すると、成人量を超えてしまうこともあります。そのような場合には、成人量以上の薬剂量は投与しないことが原則となっています。

医療機関で年齢や体重を聞かれるのは薬の量を定める時に必要なのです。薬局で薬をもらうときにも、年齢、体重を伝えて、薬の量をチェックしてもらいましょう。また、大人には使えるお薬でも年齢によって使えない成分もあります。お薬の使い方に迷った時は、自分で判断せずに必ず医師や薬剤師にご相談くださいね。

カフェインの過剰摂取に注意!

カフェインと聞くと、まずはコーヒーを思い浮かべますが、カフェインを含むものは意外に多く、コーヒー以外にも紅茶、緑茶、チョコレートやココア、コーラなどの清涼飲料水、栄養ドリンク、解熱鎮痛剤、風邪薬などにも含まれていますので、知らず知らずのうちにカフェインを摂取していることもあると思います。



カフェインは眠気覚まし、集中力アップ、利尿作用などの効果があることが知られていますが、副作用もあるため、過剰摂取にならないよう注意が必要です。

カフェイン中毒

2015年、深夜勤務に就いていた20代の男性がエナジードリンクとカフェイン製剤を眠気覚ましのために服用し、カフェイン中毒で死亡する事故がありました。日本中毒学会の調査によると、2011年から2016年までの5年間において、101人がカフェイン中毒で病院に救急搬送されており、その内死亡した3名はいずれもエナジードリンクやカフェイン製剤を常用、乱用していたそうです。

カフェイン中毒の症状

カフェイン中毒には、短時間でカフェインを多量摂取したときにおきる急性中毒と、長期間にわたりカフェインを摂取した結果おきる慢性中毒があります。

①急性カフェイン中毒

激しい嘔吐やめまい、心拍数の増加、動悸、不整脈、呼吸困難、胸痛などの循環器症状や強い覚醒効果により幻覚や幻聴などの神経症状などがおきる場合があります。個人差はありますが、1～2時間あたり1g以上の摂取で発症し、5g以上で死に至ると言われています。

②慢性カフェイン中毒

睡眠障害や集中力の低下、頭痛、胃痛、頻脈、頻尿、不安感や焦燥感などがおきます。この場合は、ゆっくりと毎日のカフェインの摂取量を少しずつ減らし、症状の軽減を図ります。

カフェイン摂取量の目安

内閣府の食品安全委員会によると、現在国内では食品中のカフェインの摂取許容量は設定されていません。個体差があるため、海外では1日250mg～400mgまでとしています。欧州食品安全機関では健康な成人についての体格別にも適正量を示しています。

1回の安全な摂取量…3mg/体重1kg

1日の安全な摂取量…5.7mg/体重1kg

カフェインは適量であれば良い効果も期待できるので、必要以上に控える必要はありませんが、飲み物だけに含まれるものではありません。適正量を把握し、身近な食品も気に掛けるようにして過剰摂取にならないようにしましょう。



妊婦さんや授乳中の方は赤ちゃんに影響を与えることがあるので、特に気をつけるようにしましょう。

主な飲料に含まれるカフェインの量 (100mlあたり)

食品名	カフェイン含有量
コーヒー	60mg
インスタントコーヒー	57mg
紅茶	30mg
煎茶	20mg

出典：食品安全委員会

栄養ドリンク1本30～50mg、エナジードリンク1本0～190mgと商品によりカフェインの量が違うので、商品包装の成分情報を確認しましょう。

身近な日用品で簡単手作り防災グッズ

★ツナ缶（シーチキン）ランプ★

材料：ツナ缶 1個（油漬け・オイルサーディン系の缶詰であればツナ缶以外でも使えます。油漬けではない水煮は使えませんのでご注意ください！）
 ：ティッシュ 1枚
 道具：缶に穴を開けるための器具



《作り方》

- ①缶に穴を開ける。
 - ②芯を作り差し込みます。
 - ③芯に油が染みてきたら火をつけます。
- ※芯は綿の紐が良いのですが、コーヒーのフィルターやティッシュでもOK。
 ティッシュの場合はこよりを束ねて太くします。

★ペットボトルで作る簡易シャワー★

材料：ペットボトル 1本（手でつぶせるタイプが望ましい）
 ：ペットボトルのふた 1個
 道具：画びょうや細いクギ、キリやワインのコルク抜きなどのとがったもの

《作り方》

- ふたに画びょうや先の尖ったもので穴を2～3カ所開ける。
- ペットボトルに水を入れふたを閉めれば完成。ペットボトル本体に穴を開けて吊り下げられるようにすればシャワー代わりになります。

いつやってくるか分からない災害ですが、いざという時の為に、あるもので出来る簡単な防災グッズの作り方を覚えておきましょう。

けんこう広場だより

栄養相談 午後2時～4時

9月5日(火)平野屋薬局・12日(火)平野グリーン薬局・21日(木)平野拝志薬局
 各薬局でお申し込みください。(無料)

体と心の調和をめざして ヨガ教室

- 9月7日(木)・14日(木)・28日(木)
- 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)

楽しくエクササイズ 健康体操教室

- 9月2日(土)・16日(土)
- 午後7時30分～9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
 運動のできる服装、靴(スニーカーなど)
 タオル
 お茶など水分補給できるもの

※ 随時参加者募集中です。お気軽にお問い合わせください。

（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、お薬に関する事、「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
 平野調剤薬局 梅村 由貴