

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  
355号

保険調剤&amp;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

## アンチ・ドーピングについて

今年も地元愛媛で、愛顔（えがお）つなぐえひめ国体・大会が開催されています。今治市でもバスケットボールや軟式野球、ボートなどの競技が行われます。アンチ・ドーピングとは、ドーピングを防止するための活動で、国体はドーピングチェックが行われる競技レベルの大会です。

### ドーピングとは

競技能力を向上させる可能性がある手段（薬物あるいは方法）を不正に使用することやスポーツの基本理念であるフェアプレイに反する行為、スポーツの価値を損なう行為、全世界に共通しているスポーツのコアバリューPLAYTRUEの精神に反する行為を言います。



### うっかりドーピングとは

禁止行為や禁止物質の摂取を自分が意図せず知らず知らずのうちにやってしまっ、ドーピング違反となってしまうことを言います。

### 公認スポーツファーマシストとは

最新のドーピング防止規則に関する正確な情報・知識を持ち、競技者を含めたスポーツ愛好家に対して、正しい薬の使い方の指導、薬に関する健康教育などの普及・啓発を行い、スポーツにおけるドーピング防止を行う専門家です。

### 医療機関を受診するときや薬を使うときには

ドーピングチェックが行われる競技レベルの大会に出場する方は、医療機関を受診するときには「スポーツ競技者なのですが、ドーピング禁止物質が含まれていませんか？」とはっきりと聞いてください。薬についてわからないことがある場合には、ドーピングに詳しいスポーツドクターやスポーツファーマシストに相談しましょう。

### 身近なものでどのようなものに注意が必要？

総合感冒薬（風邪薬）の多くには禁止物質のエフェドリンが含まれていることがあります。

漢方薬にも注意が必要です。漢方薬を構成する生薬の含有成分に対する確固たる保証ができないので、一番注意が必要で服用は避けましょう。

栄養ドリンクにも注意が必要で、特に生薬配合のものは避けるようにしましょう。

のど飴（トローチ）、健康食品やサプリメントにも禁止物質が含まれることがあり注意が必要です。サプリメントの中には、JADA（日本アンチ・ドーピング機構）が審査して承認したJADA認定商品がありこちらを使用すると安心です。

平野薬局では現在2名の公認スポーツファーマシストを中心として、アンチ・ドーピング活動に取り組んでいます。わからないことがあればご相談ください。

## 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になりました—

「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](mailto:info@hirano-pharmacy.co.jp)

# コデイン類の使用制限

厚生労働省は、咳止めなどの目的で使用されている「コデイン」を含む医薬品について、12歳未満の小児への使用を段階的に制限することを決めました。

米国、EUなどではすでに副作用の危険性から、コデインリン酸塩、ジヒドロコデインリン酸塩（合わせてコデイン類）を含む医療用医薬品の12歳未満への使用を禁忌とすると発表しています。

## コデイン類の作用と副作用

コデイン類は肝臓の代謝酵素により薬効を示す化合物（活性代謝産物）であるモルヒネ及びジヒドロモルヒネ（モルヒネ類）に代謝されます。鎮痛、鎮咳、鎮静、下痢止めなどを目的として使用されます。現在販売されているコデイン類含有医薬品は、医療用で65品目、一般用で600品目あります。

主な副作用は、眠気、めまい、吐き気、嘔吐、便秘、呼吸抑制、不整脈、血圧変動などです。



## これまでの副作用報告

日本国内で報告されている18歳以下のコデイン類含有製剤使用者での呼吸抑制などは、これまで4例（医療用2例、一般用2例）で死亡例はありません。これに対して米国の副作用データベースによると、1969年から2015年の間に世界で18歳未満の患者に呼吸抑制等のモルヒネ中毒関連症例報告が64例あり、うち24例が死亡例（このうち21例が12歳未満）です。この副作用の原因としては、遺伝的にコデイン類の代謝酵素活性が過剰な人でモルヒネ類の血中濃度が急激に上昇し、呼吸抑制などが発現しやすくなる可能性があると考えられています。この代謝酵素活性は、日本人を含むアジア人は欧米人に比べ低いことがわかっています。

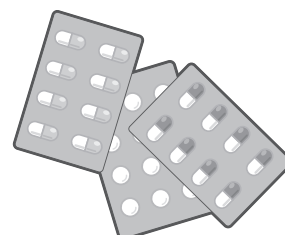
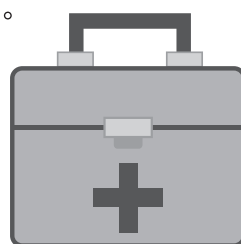
## 各国の状況

	医療用	一般用
米国	2017. 4 12歳未満の小児へ鎮痛・鎮咳薬としての使用を禁忌とする。	2008. 1 コデイン類含有の有無に関わらず全ての風邪薬、鎮咳薬について2歳未満禁忌 コデイン類の規制は検討中
EU	2015. 4 12歳未満の小児について鎮咳目的での使用禁忌	2015. 4 12歳未満の小児について鎮咳目的での使用禁忌

## 今後の予定

日本小児科学会では、12歳未満の小児に対するコデイン類含有医薬品の使用について、米国の禁忌と同様に使用制限すべきであるとの意見書を提出しています。また、日本小児呼吸器学会の「小児咳嗽診療ガイドライン」によると、鎮咳剤の使用は対症療法であり、コデイン類の使用は推奨されていません。

日本では副作用症例が少なく、遺伝的に呼吸抑制などの重篤な副作用を起こす可能性は低いと考えられ緊急性は低いものの、現状では医療現場でコデイン類の有用性が低下していることから、厚生労働省は2018年度末までは経過措置期間として小児への使用を避ける注意喚起を行い、2019年度からは全コデイン含有製剤を対象に投与を禁忌とすることを決めました。順次製造販売業者は添付文書などの改訂を行う予定です。



# 飲みやすい薬



薬には、口から飲む経口剤として錠剤、カプセル剤、散剤、液剤、そして外用剤として軟膏、貼付剤、坐薬、点眼薬など様々な形があり、それぞれに特徴があります。

飲み薬では、「粉薬は苦手」という方と、逆に「錠剤は飲みにくい」という方がいらっしゃると思います。また錠剤も「小さいのは飲めるが、大きいのは喉に引っかかる」という方がいれば、逆に「小さい錠剤はつかみにくく扱いにくい」という方もいらっしゃることでしょう。

どんなによく効く薬でも、飲んでもらわなければ効果は発揮できません。製薬メーカーは薬の有効性や安全性に加え、取り扱いやすく飲みやすい薬をめざして研究を重ねています。

## 口腔内崩壊錠

水がなくても口の中でさっと溶ける薬があるのを知っていますか？ 主に「・・・D錠」や「・・・00錠」と名付けられています。

唾液程度の少量の水分で溶けるように作られているので、錠剤が飲みにくいと言われる方や手元に水がないけどすぐに飲みたい時などに便利です。通常のタイプの薬と比較しても、効果や効き目の早さに違いはありません。

## どんな方に適している？

- 脳梗塞の後遺症などのため飲み込みが悪い方
- 錠剤を飲むのが苦手な方
- 錠剤を初めて飲む子どもさん
- 水分の摂取を制限されている方
- 経管栄養の方  
などに適しています。

## どんな薬に適している？

次の様な頓服薬（急な症状に合わせて飲む薬）などは、その場ですぐに飲めるので口腔内崩壊錠が適しています。

- 吐き気止め
- 鎮痛薬

- 睡眠剤
- 片頭痛薬

## 欠点は？

普通の錠剤に比べて壊れやすい、吸湿しやすい、味が悪いなどの欠点もあります。壊れやすく一包化（服用時点と同じ薬をひとまとめにして包装すること）に適さない錠剤もあります。

## 飲む時の注意

- 飲む直前にシートから取り出すようにしましょう。
- 念のため湿気に注意し保管しましょう。（これはどんな薬でも同じです。）
- すべての薬に口腔内崩壊錠があるわけではありません。
- 口内炎などができることもあります。気になる症状があれば、主治医または薬剤師に相談してください。
- 味などが気になる時には、水で飲み込んでも効果は同じです。
- 口腔内崩壊錠は、口腔粘膜から吸収されるわけではないので、しっかりと飲み込むことが必要です。

## 市販薬も

市販薬にも水なしで飲めるタイプの薬があります。パッケージに「水なしで飲める」「水なしで効く」などの記載があります。口腔内崩壊錠、かみ砕いて飲めるチュアブル錠、フィルム剤などがあります。外出先などで、とっさの症状に対して飲みたい場合などに適しています。

薬の形にはそれぞれ意味があり、勝手に砕いたりするとかえって危険なこともあります。薬が飲み込みにくい、味が苦手、飲み忘れる、仕事の都合で飲めないなどお困りのことがあれば、遠慮なく何でもお気軽に薬剤師にご相談ください。



# 夜尿症

生まれて2歳ごろまでの子供は毎晩おねしょをしますが、その頻度は年齢とともに減っていきます。「おねしょ」と「夜尿症」の違いは年齢です。5～6歳（小学校入学前後）以降は病気と捉え、一般的に「夜尿症」と呼びます。夜尿症は5～6歳で約20%、小学校低学年で約10%と減少しますが、10歳児でも約5%にみられます。アレルギー疾患に次いで頻度の高い慢性疾患と考えられており、ごくまれに成人まで続くケースもあります。夜尿は自然に治っていく例が多いのですが、学齢期になると夜尿のために自信喪失に陥り、いじめや不登校などの原因になる場合もあります。本人や保護者が夜尿症に悩んでいる場合、積極的に治療することが推奨されています。



## 夜尿症の原因

夜間多尿や膀胱の容量低下があります。通常、夜眠っているときは尿をあまりつくらないようにするホルモン（抗利尿ホルモン）が分泌され、睡眠中に尿がたまらないようになっています。また、寝ている時の膀胱の容量は起きている時と比べて約1.5倍も大きくなり、寝ている時は尿をためやすくなります。

しかし夜尿症の場合、抗利尿ホルモンがうまく分泌されず、眠っている時でもたくさんの尿が作られます。また、膀胱の容量調節がうまく働かず、夜間に起きられないためにお漏らしをしてしまいます。

## 生活習慣改善

治療の基本は食事や睡眠など規則正しい生活をする、夜間の水分摂取は控える、寝る前には必ずトイレに行くといった行動療法です。水分をたくさんとるとトイレに行きたくなるという

経験は誰にでもあると思います。摂取した水分が尿になるまでに約5時間かかります。ですから、夕食後から眠る前までは水分をできるだけ控えるようにしましょう。カフェイン・塩分を眠る前に摂取すると、尿の量が増加して夜尿が起こりやすくなります。カフェインを含むコーヒーや塩分を多く含むスナック菓子なども夕食以降は控えるようにしてください。寒くなると腎臓の血液量が増え、汗もかかなくなり尿の量が増えやすくなります。寒くなる冬には、寒さ対策もしましょう。

## それでも駄目なら アラーム療法や薬物療法

アラーム療法はパンツにセンサーをつけ、尿で濡れるとアラームが鳴り（振動が発生する機械もあります）、本人が目覚めるというモノです。これを繰り返すと膀胱に溜められる量が多くなる効果も期待できます。このアラーム療法は約2/3の人に有効であるといわれています。アラーム療法は、夜尿が起こらなくなるまで使用を継続します。ただ、この期間が意外と長く、最低でも14日間、一般的には3、4か月はかかる上に家族の協力も必要です。

夜尿症で使われる薬は抗利尿ホルモン剤です。腎臓での水分の再吸収を促し、尿量を減らします。就寝前約2～3時間の水分制限がきちんとできることが確認できれば、使用を検討します。世界各国において、多くの夜尿症患者さんに対し有効性、安全性が報告されています。ただし服用前に水を大量に飲んでしまうと、頭痛、吐き気、倦怠感、悪寒があり、深刻な副作用の水中毒や低ナトリウム血症を起こしやすいので注意が必要です。

6歳以上のお子さんで、夜尿症がある場合には、一度専門の医師にご相談ください。



# 膝をぼぐそう！関節包ストレッチ

関節の周りを袋のように覆う丈夫な筋を、関節包といいます。膝の痛みには、軟骨のすり減りや靭帯の損傷など様々な原因がありますが、この関節包の硬化も膝痛の原因の一つといわれています。関節包やその周囲の軟部組織には痛みを感じる神経が多くあるため、関節包が硬くなると少しの刺激でも痛みを感じたり曲げ伸ばしがしづらくなったりします。毎日ストレッチを続けることで関節包を柔らかくしましょう。

## 関節包の硬さチェック

仰向けに寝て、足首を持ってお尻に引き寄せます。かかとお尻につかない場合、関節包が硬くなっている場合があります。

## 関節包ストレッチ

※以下の方は自己判断によるストレッチを行わず病院を受診して医師の指示を受けてください。（ねんざ・骨折などがある、痛風・リウマチの診断を受け

ている、安静にしていても痛い、関節に腫れや熱がある、他の部位の関節にも痛みがある）

### \*膝伸ばし

- ・両脚をしっかりと伸ばして床に座る。両手は後ろについて体を支える。
- ・太ももの前側の筋肉に力を入れ（5～10秒）、緩める。これを10回繰り返す。（膝下に巻いたタオルを置いて、押しつぶすようにしてもよい。）
- ・1日に2～3セット行う。

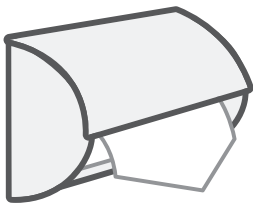


### \*お風呂で正座

- ・湯船のふちにつかまり、お風呂で膝をつく。
- ・ゆっくりと膝を曲げ、腰を下ろす。膝につっぱりを感じるところで5～10秒維持。関節が柔らかくなってきたら、1～2分正座することを目標にしましょう。

※無理をしたり、急激に曲げたりしないでください。

# 「トイレットペーパー三角折り」なぜダメ!?



皆さんはトイレを使用した時にトイレットペーパーを三角折りにしたことはありますか？ トイレットペーパーの三角折りは、次の利用者が紙を引き出しやすくするためのちょっとした心遣いやおもてなしと考えられていましたが、衛生上の観点からは感染などの危険性があると言われていました。用を足したあと、手を洗う前にトイレットペーパーを折ると、便中や尿中（感染している場合）の細菌などの微生物がついた手からトイレットペーパーに付着し、次に使う人が感染する可能性が高くなってしまいます。

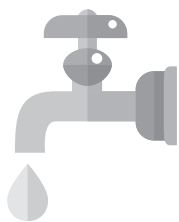
ホテルなどでは、清掃終了を知らせる合図として行っている場合もあり、すべての三角折りが危険と

いうわけではないのですが、不特定多数の人が利用する公共施設や病院などのトイレで三角折りをされたトイレットペーパーを子どもや高齢者、抵抗力の弱っている人が触れる際には注意が必要です。

また、トイレでは便座やドアノブ、手洗い水道栓などあちこちに感染の危険性が潜んでいます。細菌やウイルス等の病原微生物は非常に小さくて人の目では見ることができず、きれいに見えていても病原微生物が潜んでいる可能性があります。トイレを使用した時に、気づかずに病原微生物が手指に付着して、その手を介して食品や環境を汚染し、他の人を感染させたり、自分が感染してしまったりする危険性があります。トイレ使用後は自身の清潔のためだけでなく、周りの人への感染防止のためにもしっかりと手洗いをするのが大事です。

# 普段の生活から節水しよう

今年も夏の間は雨が少なく、ダム  
の貯水率を気にした方も多いの  
ではないでしょうか。知っている  
ことばかりかもしれませんが、も  
う一度見直してみませんか？



トイレ：あまり意識せずたくさん流れる方で流  
してしまいがちですが、大（約20  
ℓ）・小（約12ℓ）使い分けるとだい  
ぶ使用量が変わります。

風呂：シャワーを出しっぱなしで使用すると、  
1分間で約12ℓもの水が流れます。こま  
めに止めて使いましょう。シャワーヘッ  
ドを節水タイプに交換することも有効で  
す。髪をすすぐときに先に泡を絞ってか

ら流すと、効率的に泡が落ちてすすぎ時  
間の短縮になります。もちろんお湯をた  
めた方が効果的です。残り湯は洗濯に利  
用できます。

洗濯：風呂の残り湯を使うと節水以外にも水温  
が高いため、汚れ落ちがよくなるという  
メリットがあります。まとめて洗って回  
数を減らすのもよいですが、洗浄力を落  
とさないよう洗濯槽の8割を目安にしま  
しょう。汚れのひどいもの以外はすすぎ  
を1回に設定しましょう。

水も有限な資源です。みんなで普段の生活か  
ら意識してみましよう。

# けんこう広場だより

## 栄養相談 午後2時～4時

10月3日(火)平野屋薬局・10日(火)平野グリーン薬局・19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

- 10月5日(木)・12日(木)・26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

- 10月7日(土)・21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 松田 泰幸
- 編集責任者  
平野調剤薬局 梅村 由貴