

平野屋薬局／平野調剤薬局／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
340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／平野ごう薬局

薬物乱用防止

薬物乱用とは、医薬品を医療目的以外に使用すること、または治療目的でない薬物を不正に使用することをいいます。

6月20日～7月19日までの1ヵ月間は厚生労働省が定めた薬物乱用防止キャンペーン実施期間です。

愛媛県では期間内に薬物乱用防止活動の一環として県内各地で街頭パレードや国連支援街頭募金を実施しています。

薬物乱用問題は、全世界的な広がりを見せ、人間の生命だけでなく社会や国の安定を脅かすなど、今や人類が抱える深刻な社会問題の一つとなっています。

いったいそこまで問題視される「薬物」とはどんなものなのでしょうか。

<薬物の種類と主な作用の特徴>

薬物の種類	精神依存	身体依存	耐性	乱用時の主な症状
あへん類（ハロイン、モルヒネ等）	○	○	○	中枢抑制、鎮痛、呼吸抑制
コカイン・合成麻薬（MDMA）	○	×	×	興奮、不眠、食欲低下
アンフェタミン類（メタンフェタミン等）	○	×	○	興奮、不眠、食欲低下
大麻（マリファナ、ハッシュ等）	○	△	×	中枢抑制、眼球充血、情動変化
有機溶剤（トルエン、シンナー等）	○	△	×	中枢抑制、酩酊、運動失調
ニコチン（たばこ）	○	△	○	興奮、発汗、運動失調
アルコール（お酒、ビール等）	○	○	○	中枢抑制、酩酊、運動失調
セロトニン系、フェネルアミン系化合物（麻薬や覚せい剤の類縁化合物）	○	△	○	中枢抑制、幻覚、運動失調

○…認められる △…認められるものもある ×…認められない

薬物乱用における大きな問題は、表に示したように「精神依存」、「身体依存」、「耐性」です。

「**精神依存**」：薬物を繰り返し摂取することにより脳内ドパミン神経系が活性化され、非常に強力な陶酔感や多幸感を感じるようになります。精神依存とはこの感覚が忘れられなくなり、薬物対

する摂取欲求が抑えられなくなることです。

「**身体依存**」：薬物の効果が減弱、消失することで、手の震えや下痢等の離脱症状が発現し、この苦痛及び不快な状態から逃れるために薬物摂取の渴望が増強されることです。

「**耐性**」：使用を繰り返しているうちに、それまでの量では効き目が薄れてしまい、使用する量や回数がどんどん増えていくことです。



依存性や耐性が生じると、どうしようもない悪循環に陥り、そうなると、もはや自分の意志だけでは止めることができなくなります。それだけでなく、薬物による中枢作用により人格破綻をきたし、周りに被害を与えたり、薬物の摂取欲求を満たすために犯罪行為を犯してまで薬物を手に入れようとするようになります。

薬物摂取に対する渴望を抑制する医薬品は未開発であり、薬物依存の治療は薬をやめ続けていくしか方法がありません。完全な回復までには長い時間を要し、その間ずっと薬物の摂取欲求と闘っていかなければなりません。

このように、薬物を不正に使用して良いことなど一つもありません。薬物を乱用した結果、どんな未来が待っているのかしっかりと理解し、薬物には手を出さないようにしましょう。

※医師から処方される医療用麻薬については、正しく使えば激しい痛みなどに有効であることが確認されています。医師、薬剤師の説明を聞き、用法・用量をしっかりと守るようにしましょう。

認知機能低下

認知機能とは

五感（視る、聴く、触る、嗅ぐ、味わう）を通じて入ってきた情報から、物事や自分の置かれている状況を認識したり、言葉を自由に操ったり、計算したり、何かを記憶したり学習したり、問題解決のために深く考えたりといった、いわば人の知的機能を総称した概念です。

加齢が認知機能に与える影響

高齢者の認知機能は個人差が非常に大きいのが特徴です。加齢の影響は認知機能の種類によっても異なります。例えば知能を「教育や学習などの社会文化的経験によって発達した能力」と「新しい環境に適応するために問題を解決していく能力」とに分けると、前者は高齢になっても良く保たれるのに比べ、後者は加齢に伴って衰えやすいことが知られています。課題を遂行するのも総じて遅くなってきますが、ゆっくりと時間をかけさえすれば課題は正しく遂行できる場合が多いので、このことを考慮に入れないと高齢者の本来の能力を低く見積もってしまう可能性があります。

年をとるにつれて忘れっぽくなるのは誰もが経験的に感じることで、記憶力の低下はいわば脳の老化現象の代表ともいえます。しかし全てが加齢によって衰えるわけではありません。例えば、自分の身の回りに起こったできごとの記憶は加齢によって衰えやすいのに対し、言葉の意味やそれに関する知識のような記憶はなかなか衰えません。また、車の運転のように言葉よりもむしろ体を動かすことによって獲得された記憶もあまり加齢の影響を受けません。

賢くなリ続けられる脳

「高齢者の知的機能は若い人よりも劣っているのか？」と言われるとそうとは言えません。それは、高齢になってますます活躍される方が大勢いらっしゃることから明らかでしょう。

私たちの脳は、生涯にわたって学習をし、知識を増やし続けることが可能です。知識や長年の経験を生かした総合的な「知恵」というものは脳が健康な状態を保ち続けられさえすれば、生涯にわたって向上し続けることができます。

認知機能低下の要因

●精神的ストレス、栄養バランスの乱れ、過労、寝不足

精神的ストレスが溜まる、栄養バランスの乱れた食生活や過労、寝不足が続くと、集中力が低下して物忘れが多くなります。これは心身に疲れが溜まっているサインですから、十分な休息をとって回復する必要があります。

●薬の影響

睡眠薬、抗うつ薬、精神安定剤などの脳に作用する薬によって物忘れ、知能低下などの副作用の症状を示すことがあります。また数種類の薬を併用していることによって相互作用を起こすことや、脳に作用する薬以外でも物忘れ、知能低下などの症状を示すことがあります。

●物忘れの原因となる主な疾患

重度の物忘れは、認知症や脳腫瘍、慢性硬膜下血腫など脳の疾患が原因で起こり、物忘れ以外にも外出が億劫になったり、気分がふさぐようになったりする意欲の低下を伴うこともあります。脳の疾患以外では、うつ病、甲状腺機能低下症、ビタミン欠乏症なども物忘れの原因になります。

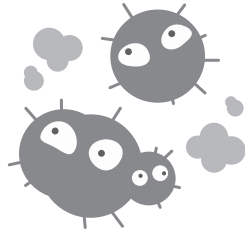
軽度の物忘れは、誰にでも起こる脳の生理的な加齢変化で、それ自体は病気ではありません。しかし、もし症状が月単位で進んだり、日常生活に支障をきたしたりといった場合は認知症の初期症状である可能性も考えられますので、専門医による診察を受けてください。



B型肝炎ワクチンが定期接種に

B型肝炎ってどんな病気？

B型肝炎は、B型肝炎ウイルスに感染することで肝臓に障害を起こす病気です。ウイルスは肝臓内に住みついて、長い時間をかけて肝臓の細胞を壊して肝硬変や肝臓がんを引き起こします。



日本でのB型肝炎ウイルス感染者は、100万人を超えると推定されています。感染力が強いウイルスで、血液や体液（唾液や涙、汗など）を介して感染します。ウイルスを持った母親から出産時に赤ちゃんにうつる母子感染のほか、父親や家族、友人から、ウイルスに汚染された血液の輸血や性行為などでの感染が知られています。特に乳幼児期は唾液などを介して保育園などにおける集団感染も実際に起きていますが、感染経路が不明のことも少なくないようです。

ウイルスに感染したらどうなるの？

B型肝炎ウイルスに感染すると、一部の人がかリヤ（持続感染：ウイルスを体内に保有した状態）となり、そのうち約10%の人は慢性肝炎を発症し、肝硬変、肝臓がんへと進行する危険性が高くなります。肝硬変になると3人に1人が肝臓がんを発症しています。また、急性肝炎から劇症肝炎を起こし、死に至るケースもあります。

ウイルスに感染しても誰もがかリヤになるわけではありませんが、3歳未満の乳児がB型肝炎ウイルスに感染すると、かリヤになる危険性がずっと高いといわれています。

最近では、3歳以上で感染してもかリヤ化しやすい遺伝子型AというB型肝炎が日本でも広がっているのも問題です。

肝炎の症状として倦怠感や黄疸があげられますが、肝臓はもともと痛みを感じにくい臓器なので、気づかないうちに感染し、自覚症状がないまま病気が進行していることもあります。

予防するには？

B型肝炎ワクチンで予防できます。B型肝炎を予防するということは、肝硬変、肝臓がんの発症リスクを軽減することにもつながります。

WHO（世界保健機関）では、世界中の子どもたちに対して、生後できるだけ早くB型肝炎の予防接種を受けることを推奨しており、多くの国で定期接種となっています。日本では、母親が感染している場合は母子感染防止のため健康保険で接種し、そうでない場合はこれまで有料での任意接種でした。今年の2月に厚生労働省より、2016年10月からB型肝炎ワクチンを予防接種法に基づく無料の定期接種に導入すると発表されました。対象は2016年4月以降に生まれた0歳児。原則として生後2か月、3か月、7～8か月の3回接種が想定されています。

定期接種の対象からもれた場合は、任意接種となりそうですが0歳でなくても何歳でも受けることができます。B型肝炎は、知らない間にだれもがかかる可能性があり、ワクチンによる予防が重要と言えそうです。



ドーピング防止と薬剤師

2017年には『愛顔（えがお）つなぐ愛媛国体・愛媛大会』が開催されます。今回はアンチ・ドーピング活動やスポーツファーマシスト制度の紹介をします。

ドーピング防止規定

ドーピングは競技者の身体に悪影響を与えるのみならず、スポーツが元来持っているフェアプレイといったスポーツの精神を崩壊させる行為です。ドーピング防止に関してはスポーツ界を統一するドーピング防止規則を定めた世界ドーピング防止規定というルールがあります。現在では薬物によるドーピングだけではなく、血液および血液成分の操作や遺伝子ドーピングといった競技力向上を目的とした行為も禁止されています。

うっかりドーピング

日本では競技力向上を目的とした故意のドーピングよりも、禁止薬物とは知らずに服用してしまう「うっかりドーピング」が多いことが特徴です。病院での処方薬だけではなく薬局やドラッグストアで購入できる風邪薬や花粉症の薬といった市販薬にも禁止薬物が含まれている場合があります。また、医薬品だけではなく、サプリメントや健康食品、ドリンク剤にも禁止薬物が含有されていることがあり注意が必要です。成分表示に関して、医薬品は含有成分をすべて表示しなければならないのに対して、サプリメントや健康食品といった食品は成分表示に記載されていない成分を含有している可能性があり、その成分が禁止物質である例も報告されています。特に筋肉増強目的のサプリメントや減量目的のサプリメント、脂肪燃焼系サプリメント、美容やアンチエイジング目的のサプリメントには禁止物質が含まれていることがあり、実際に海外製サプリメントを使用した日本の選手がドーピング防止規則違反となった例があります。また、飲み薬

だけではなく塗り薬でドーピング違反となった事例もあります。ドーピング検査を受ける可能性がある場合は、安易に医薬品やサプリメントを使用せず、医師・薬剤師に相談しましょう。受診や購入時に競技者であることをきちんと伝えることも大切です。薬局やドラッグストアで購入できる市販医薬品やサプリメントの中には、JADA（日本アンチドーピング機構）が審査してドーピング防止規定に違反しないとされたJADA認定商品があり、そういう利用方法が無難な選択と言えます。

スポーツファーマシスト

ドーピング禁止表で規定されている禁止物質・禁止方法を競技者の治療の為に使用する場合、治療目的使用に係る除外措置（Therapeutic Use Exemption:TUE）という制度があります。事前に医療情報を添付して申請し治療に必要であることが認められれば、その禁止物質・禁止方法が使用できる制度のことです。

昨今、アスリートに薬の使用・服用に関して適切なアドバイスや情報提供を行うことが薬剤師として求められています。ドーピングによる不正を無くし、フェアプレイというスポーツの公平性と選手の健康を守るアンチ・ドーピング活動の一環としてスポーツファーマシスト制度があります。

スポーツファーマシストとは、薬の専門家である薬剤師がドーピング防止規則を理解した上で、使用可能な薬剤の情報提供を行いアスリートがベストなコンディションで競技に参加できるようにサポートする制度です。平野薬局では現在2名の薬剤師がスポーツファーマシストの資格を所有し、アンチ・ドーピング活動に取り組んでいます。ご相談ください。

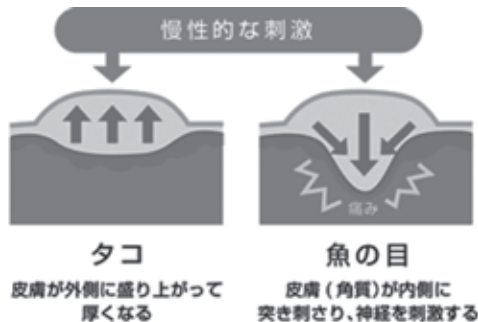


魚の目・タコはどうしてできる？

素足で過ごすことの多い夏は歩行の衝撃が直接足の裏に響き、皮膚が硬くなりがちです。放置して魚の目やタコができてしまうと歩くたびに痛みを感じやすくなるだけでなく、雑菌が繁殖して嫌な臭いの元になったり、乾燥の原因になったりします。痛みがないからとそのままにしても自然治癒せず、自己治療ではかえって悪化させてしまうこともあります。素足を出す機会が増えていくこの時期に、自分の足の裏をチェックしてみましょう。

魚の目・タコとは？

足の裏は全身の体重を支え歩くことで、角質層が分厚くなっています。この角質層が部分的に刺激を受けると、さらに分厚くなり、魚の目やタコになってしまいます。どちらも角質層の硬化・肥厚による皮膚疾患ですが、魚の目は中心が魚の目のように丸く見えることから“魚の目”と呼ばれています。皮膚への刺激が一点に集中すると、角質が真皮のほうに突き刺さるように伸びて芯ができます。この芯が神経を圧迫するため、歩くたびに痛みが起きます。タコの場合は角質が少し広い範囲で分厚く硬く盛り上がって黄色っぽい色をしています。芯がないので痛みは感じにくいと言われています。



魚の目・タコができる原因

- ①サイズの合わない靴を履いている
- ②開張足※(かいちょうそく)になっている
※体重を分散して支えるための横アーチ(5本の指の下を横断)が低下し、前足部が平べったく横に広がった状態。

- ③ハイヒールを毎日のように長時間履いている
- ④歩き方にクセがある
- ⑤足が冷えている

予防と治療法

小さな魚の目やタコなら、サイズの合う靴に替えるだけで、治る場合もあります。また、歩きグセを正すことで症状がよくなります。症状の軽いものであれば、角質をやわらかくする「サリチル酸」入りの市販薬で治すことができます。市販されているタコや魚の目削り専用のヤスリやカッターも効果的です。お風呂上がりなどの皮膚が柔らかい時に使ってマメにケアしていきましょう。普通のカミソリなどで無理に削ると、皮膚が傷ついて出血したり細菌感染を起こすことがありますので避けてください。

注意点

・魚の目ではなく、ウイルス性イボということも

魚の目によく似た病変で「ウイルス性イボ」があります。魚の目と勘違いし、市販薬で治そうとすると逆に悪化させることがあります。どちらかわからない場合は、まず皮膚科を受診するようにしましょう。

・糖尿病の人は、まず受診

糖尿病の合併症の一つに神経障害があります。進行した場合は手足の感覚が鈍くなり、サイズの合わない靴を履いていても痛みなどを感じにくく、魚の目やタコができやすくなることがあります。糖尿病を患っている場合は、定期的に足裏のチェックをすることも大切です。

・しつこい魚の目・タコは皮膚科で受診を

魚の目は芯が深いと自分では取りにくく、取ったとしても芯が残っていたらすぐに再発してしまいます。痛みがひどく根の深い魚の目は専門医に診てもらったほうが確実に治せます。

ただ、皮膚科で治療をしてもその原因となる靴や歩き方などが改善されない限り再発するため、根本の原因を見直すことが大切です。

ブラウンバッグでおくすりチェック!

ブラウンバッグ運動とは、薬局薬剤師が中心となって、患者が日常的に服用している医薬品、サプリメントなどを点検し、副作用や相互作用などの危険性を見つけることにより、潜在的な問題を早期発見・早期対策につなげる運動のことです。

1990年代にアメリカで、茶色の紙袋に薬を入れて薬局に持ってくるように働きかけたことから「ブラウンバッグ運動」と名付けられました。



現在は、薬局で店頭販売できる医療用医薬品成分を含む一般用医薬品(スイッチOTC薬)が普及し、健康維持・改善を目的としたサプリメントや健康食品を購入する機会も増加しています。また、購入ルートも保険薬局だけでなく、ドラッグストア、通信販売など多様化している

ため、薬剤師がその使用実態を適切に把握し、患者の安全性を考慮した情報提供が不可欠です。

日本でのブラウンバッグ運動は、併用薬による問題の発見対策よりも、飲み忘れや飲み残しの医薬品の確認などに利用される例が徐々に増えつつあります。「かかりつけ薬局」では、残薬を含め医薬品などを持参していただいた方に、薬剤師がその内容を確認し、不適切な使い方や飲み合わせの問題などがある際には、それを患者に伝えて適切な服薬指導を行い、飲み忘れた医薬品の残りの確認や飲み間違いを防ぐための一包化の提案などを実施しています。将来的には処方を行った医師や他の薬剤師との連携も含めて、地域医療における薬物治療の適正化に役立てていきたいと考えています。

けんこう広場だより

※ 随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

- 7月7日(木)・14日(木)・28日(木)
- 8月4日(木)・18日(木)・25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

- 7月9日(土)・23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)
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、お薬に関すること、「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 雅子

