



薬の知識とサプリメント

沖縄病院
鈴田 浩孝



国立病院機構 沖縄病院の概要

病床数: 320床	H27年度
内訳	外来患者数: 110名/日
一般: 130床	院外処方箋枚数: 63枚/日
筋ジス: 80床	院外処方箋発行率: 99%
難病: 40床	院内処方箋枚数: 110枚/日
結核: 50床	
緩和: 20床	




くすり ⇄ りすく

* りすく = 危険・危険度




医薬品とは

- 医薬品とは、病気の予防や治療を目的としたものであり、その名称や成分内容、効果効能や副作用、用法や用量、分量などについて、しっかりとその品質や有効性、安全性について調査が行われた結果、正式に厚生労働大臣や都道府県の知事から承認を受けたものです。
- この「医薬品」には、人間が本来持っている自然の成分以外の成分が多く含まれています。




医薬品の種類

- 医薬品の中には、医師しか処方できない医療用医薬品と、処方箋までは不要で一般販売が可能な一般用医薬品があります。



薬局で買える薬と病院でもらう薬は同じ？

- **病院でもらう薬**
強い効果を示しますが、それだけ副作用も発現しやすいため医師の監督下で使用。
医師の処方箋がないと薬はもらえません。
他の人にあげるようなことは、決してしないで下さい。
- **薬局で買える薬**
安全性が高いと認められた特定の薬を個人で買えるようにしたものです。
風の引きはじめや、飲みすぎ・食べ過ぎなど比較的軽い症状を治します。



医薬部外品とは

- 医薬品ほどは副作用等のリスクが高くなく、特定の症状の予防のみ（※治療ではない）を目的としたもので、その効用などについて厚生労働大臣や都道府県知事から承認を受けたもののことです。



特定保健用食品(トクホ)とは？

- 「特定保健用食品」は、特定の保健の目的が期待できることを表示した食品であり、身体の生理学的機能などに影響を与える保健機能成分(関与成分)を含んでいます。他の「いわゆる健康食品」とは異なり、その保健効果が当該食品を用いたヒト試験で科学的に検討され、適切な摂取量も設定されています。



特定保健用食品

- 1 「お腹の調子を整える」等の表示をした食品
 - オリゴ糖類を含む食品
 - 副酸菌類を含む食品
 - 食物繊維類を含む食品
 - その他の成分を含む食品
- 2 「コレステロールが高めの方に適する」表示をした食品
- 3 「食後の血糖値の上昇を緩やかにする」表示をした食品
- 4 「血圧が高めの方に適する」表示をした食品
- 5 「歯の健康維持に役立つ」表示をした食品
- 6 「食後の血中中性脂肪が上昇しにくいまたは身体に脂肪がつきにくい」表示をした食品
- 7 「カルシウム等の吸収を高める」表示をした食品
- 8 「骨の健康維持に役立つ」表示をした食品
- 9 「鉄を補給する」表示をした食品



健康食品(サプリメント)とは

- 一般に、健康食品とは「健康の保持増進に資する食品全般」が、またサプリメントとは「特定成分が濃縮された錠剤やカプセル形態の製品」がそれぞれ該当すると考えられています。しかし、明確な定義がないため一般の消費者が認識している健康食品やサプリメントは、通常の食材から、菓子や飲料、医薬品と類似した錠剤・カプセルまで極めて多岐にわたります。



- 栄養補助食品、健康補助食品、特定保健用食品なども健康食品やサプリメントと言えます。これらは毎日の食事だけでは不足しがちな栄養素を補うことを目的としたものであって、病気や症状の治療・予防を目的としたものではありません。
- 健康食品やサプリメントは人間の自己治癒力や免疫力を高めるといった、予防効果を目的とするものです。
- 含まれる成分内容も、人間が本来持っているものと同じ自然の成分であり、位置づけとしては、医薬品ではなく単なる食品となります。



ビタミン

- ビタミンは、いっぱい摂取すると、元気になるの？



ビタミン

・ 水溶性ビタミン

水溶性ビタミンは過剰に摂取しても余分なものは尿として排出されるので、副作用についての心配はいりません。

・ 脂溶性ビタミン

水に溶けずに脂肪組織や肝臓に貯蔵されるため、過剰に摂取すると副作用を生じる場合があります。



過剰摂取注意のビタミン

・ 過剰摂取による副作用

- ・ **ビタミンA** 脱毛・唇のひび割れ・皮膚の乾燥・骨の弱化・頭痛・脳圧の上昇
- ・ **ビタミンD** 食欲減退・吐き気・嘔吐・乾き・脱力感・神経過敏・高血圧・腎不全
- ・ **ビタミンE** 筋力低下・疲労・吐き気・下痢
- ・ **ビタミンK** 大量に摂取しても毒性なし



クロレラ

- ・ クロレラには、健康な体にするために必要なタンパク質が約60%も含まれています。さらに、葉酸やビタミンB12、ビタミンD、鉄分、葉緑素などの栄養素も含まれています。



ワーファリン服用者は注意！

- ・ クロレラを摂取すると、ワーファリン(血液凝固薬、ワルファリン)の効果が減少してしまう可能性があるそうです。ワーファリンは、血栓症の治療や予防に処方される薬で、ビタミンKと競合することで、血液凝固因子が生成されるのを防ぎ、血液が凝固しにくくするためのものです。



青汁

- ・ 原材料 主流はケール・大麦若葉・明日葉
- ・ 成分 ミネラル(カリウム・カルシウム等) ビタミン・食物繊維
- ・ 栄養にはそれぞれ許容範囲があります。
- ・ その許容範囲の中で摂取していくことが大切になります。
- ・ 許容範囲を超えてしまうと、体調を崩してしまったり悪影響を与えてしまいます。
- ・ 腎臓などに持病を持っている場合には、摂取する量に特に注意が必要になります。



西洋オトギリソウ

- ・ 癒しやリフレッシュを目的とした健康食品やサプリメント、ハーブティなどに含まれていることがあるハーブです。
- ・ そういったものを飲んでいなければ、普通の食事から摂取することはまずないと思います。



西洋オトギリソウと薬

- 薬の効果を弱くします！
- 抗HIV薬
- 強心剤
- 免疫抑制薬
- 気管支拡張薬
- 血液凝固防止薬
- 経口避妊薬
- その他



薬の注意点



決められた時間に決められた量を

- 食前 食事の前15～30分ぐらい
- 食後 食事の後30分以内
- 食間 食事の後2時間ぐらい(食事中ではありません)
- 寝る前 寝る前は寝る30分前ぐらい(寝る直前ではありません)
- 食直前 食事前10分以内
- 食直後 食後10分以内
- 頓服 必要に応じて服用

重要
大事



薬の保管で注意することは？

- 湿気の多い所や直射日光の当たる所、高温になる所を避けて保管してください。
- 薬を缶やビンにいれて、引き出しの中で保管されるといいかと思えます。
- 薬によっては冷所での保存が必要な場合もあります。(インスリン、座薬)



薬をお茶やジュースと飲んでもいい？

- 薬を飲むときは、コップ半分から一杯の水か湯冷まして飲むのが一番いいです。
- お茶程度は問題ない。
- ジュースや牛乳は薬の吸収に影響したり、一部の薬の効果に影響を及ぼすことがあるので注意が必要。(グレープフルーツジュース)



牛乳とある種の抗生物質

薬の吸収が悪くなり効き目が下がる

グレープフルーツジュースとある種の血圧薬

フラノクマリン類(グレープフルーツの皮)

血圧が下がりがすぎる(スウィーティ、フンタン、ハッサク、イヨカン)

みかん、オレンジ、レモンは大丈夫

お酒と糖尿病の薬

低血糖症状を起こす

お酒と睡眠薬

睡眠薬の効き目が強くなる

カフェインを含む飲み物(お茶、コーヒー)と喘息の薬

不眠、胃腸障害、動悸などが現れやすくなる



横になったまま薬を飲んでも良い？

- 粉薬や水薬なら寝たままでもそれほど問題はない
- カプセルや錠剤の場合は、横になったまま飲むと、食道の途中でつかえて、食道に潰瘍を生じることがあります。
- できるだけ上体だけでも起こして薬を飲むようにしてください。
- 骨粗相症の薬は、服用後30分おきておく。



錠剤をかみ砕いたり、カプセルを外して飲んでもいい？

- 錠剤やカプセルには砕いたりしても良いものとよくないものがあります。
- 薬の効果が充分発揮できるように様々な工夫が施されている。
- 自分の判断で錠剤を潰したり、カプセルを外したりして飲むのは止めてください。
- 飲みにくいときは、医師、薬剤師に相談してください。錠剤以外で飲みやすい財形の薬がないか、また砕いても問題ないかなどお調べします。



薬を飲み続けなくてはならないの？

- 高血圧や糖尿病などの薬を飲んでおられる患者さんの中には、症状がよくなったからといって薬を飲むのを止めてしまわれる方がいます。
- 続けて薬を飲んでいるからこそ、良い状態が保たれているのです。
- 自分の判断で薬を止めてしまうと、また悪い状態へ逆戻りしてしまいます。



薬を飲んで調子が悪くなったら？

- 薬を使っていて、おかしいな？副作用かな？と思うようなことがあれば、軽い症状でも早めに伝えるようにしてください。
- どんなことでも薬に関して不安や疑問があったら医師や薬剤師に質問してください。
- ごくまれに、アレルギーやショック症状など、緊急を要するものもあります。そのときは、すぐに医師に連絡して支持をあおぐようにしてください。



薬を飲み忘れたら？

- 飲み忘れに気付いた時、決められた時間からそれほど経っていなければ、その時に1回分を飲んでください。
- 次の服用時間が近ければ、飲み忘れた分は1回抜き、次からきちんと飲むようにしてください。
- 迷った時は、医師・薬剤師に相談してください。
- 2回分を1度にまとめて飲むことだけはやめてください。



タバコが薬に影響を及ぼす？

- タバコに含まれるニコチンによって、一部の薬の効果が低下することが知られていますので、薬を服用中に急に禁煙をすると、薬の作用が強くなる場合があります。
- 薬の服用中禁煙をする際には主治医に相談するようにしてください。

タバコが影響する薬

気管支を広げる薬のテオドールなど



食べた納豆でワルファリンの効果が弱くなる？

- ビタミンKは血液を固めるのに必要なビタミンです。
- ワルファリンは、そのビタミンKの働きを抑えることで、血液を固まりにくくし、血栓ができるのを予防します。
- 納豆にはビタミンKが多く含まれているため、納豆を食べると血液中のビタミンKが多くなり、ワルファリンの効果が弱められてしまいます。
- ワルファリン服用中は、納豆を食べないようにしてください。



グレープフルーツと一緒にになると血圧の薬の効果が効きすぎる？

- 一部の薬では、グレープフルーツやグレープフルーツジュースと一緒に服用すると薬が分解されにくくなり、必要以上に体内の薬の濃度が高くなってしまいます。
- 薬が効きすぎることもあるので薬を飲んでいる間はグレープフルーツを食べないようにしてください。
- グレープフルーツやグレープフルーツジュースの他に、スウィーティー、フンタン、ハッサク、イヨカンでも同じようなことが起こる可能性があります。
- みかん、オレンジ、レモンではそのような原因となる成分は含まれていませんので食べても大丈夫です。
- 影響を受ける血圧の薬 アタラートCR、ワソラン、コニールアテレックなど



薬の飲み合わせに関して

- 2種類衣装の薬を同時に飲むと、お互いに影響しあってどちらかの薬の効き目を強めたり、弱めたりすることがあります。
- 複数の薬を飲む場合は、医師や薬剤師に相談するようにしてください。



ステロイド外用剤

- 私たちの身体には、さまざまな刺激に対する防御反応として「免疫システム」が備わっています。普段は身体を守ってくれる免疫システムが過剰に働くと「炎症」が起き、皮膚が赤くなる、腫れる、かゆくなる、痛むなどの湿疹・皮膚炎の症状があらわれます。
- 免疫システムの過剰な働きを抑えて次の炎症を起こさせない「免疫抑制作用」と、いま起きている炎症を抑える「抗炎症作用」があるため、湿疹・皮膚炎を改善します。



水虫にステロイド剤はダメ！



蜂窩織炎

- 蜂窩織炎は毛穴や傷口から黄色ブドウ球菌などの細菌が入り込んで皮膚の深いところから化膿してしまう感染症です。蜂窩織炎の原因となる細菌は身近なところにあるものなので人にうつることはありませんが、水虫の傷が細菌の入り口になることがあります。



目薬について

- 数種類の目薬をさすときは、一緒にさして良いの？



ぱちぱちしてませんか？

- 目薬が涙点(るいてん)から流れ出ていかにように、しばらくまぶたを閉じるか、目頭を軽く押さえます。目薬が流れ出ていってしまうと薬の効果が発揮できなくなってしまいます。
- 2種類以上の目薬をさす場合はしばらく間隔をあけます。間隔をあけないと先にさした目薬が後にさす目薬によって流されてしまうので、5分程度あけることが望ましいといわれています。



湿布薬

- 「温かいの」と「冷たいの」どちらが良いですか？



冷湿布

- 冷湿布は急性の痛みの場合に使います。ぎっくり腰や捻挫など、炎症を起こしていて痛みがある場合や腫れがある場合に使います。
- 冷たさを出すために、メントールやカンフル、ハッカ油などが使われていて、皮膚の温度を下げる作用もあります。



温湿布

- こりや神経痛、腰痛などの慢性的な痛みには温湿布を使います。
- 温湿布は主に血行の改善を目的としていて、湿布自体が高温になるものから、カプサイシンを含み、その成分が浸透することによって血管拡張を狙っているものなどがあります。
- 日頃から腰痛があり、湯船につかると楽になるという場合は慢性の腰痛ですから温湿布を使います。



お薬手帳

- 医療の情報が必要なときどこでもすぐに使えるように、患者さん個人にもっていただきたいという願いを込めて作成。
- かかりつけ医院や薬局で医師・薬剤師がお薬手帳をチェックすることで薬の飲み合わせや副作用を防ぐことができます。
- 急に具合が悪くなった時なども、現在服用中の薬の情報がすぐに入手できます。



インフルエンザとはどんな病気？

- インフルエンザウイルスの感染により、突然の高熱と全身のだるさ、筋肉痛などの全身症状が現れる特徴。
- 通常、高熱が数日持続し、1週間程度で回復。
- 時には、合併症を伴い重症になることもある。
- インフルエンザは、その年により流行の程度に差があるが、わが国では通常、11月から12月に始まり翌年の1月から3月ごろの間に患者が増加します。



インフルエンザにかからないためにはどうすればよいですか

- インフルエンザシーズン前にワクチンの接種を受けることが、予防の基礎です。
- うがいや手洗いをしましょう。
- バランスのよい食事と、十分な休養をとり、疲労を避けましょう。
- 室内の湿度を50～60%に保ちましょう。
- 人ごみや繁華街への外出を控えましょう。もし外出する時にはマスクを着用すると良いでしょう。



インフルエンザにかかったら、どのようにすればよいですか。

- 水分（お茶、ジュース、スープなど）を十分に補給しましょう。
- 安静にし、十分な休養をとりましょう。
- 学校や職場は休みましょう。
- 早めに医療機関を受診して治療を受けましょう。



- 周りの方へうつさないために、マスクをつけましょう。
- 外出を控えましょう。
- 薬を使う時には、医師や薬剤師の指示に従い正しく使用してください。薬を使用していて何か異常だなど感じるような場合は、早めに医師・薬剤師などに相談下さい。



感染の拡大を防ぐためにはどのようにしたら良いですか

- 一人一人がインフルエンザにかからないようにすること、また、かかってしまった時には、他の人にうつさないようにすることが大切です。



咳エチケット

- せき・くしゃみの際はティッシュなどで口と鼻を押さえ、他の人から顔をそむけ1m以上離れる
- 鼻汁・痰などを含んだティッシュをすぐに蓋付きのゴミ箱に捨てられる環境を整える。
- 咳をしている人にマスクの着用を促す。
咳をしている場合、周りの方へうつさないためにマスクを着用。

