

今月のTOPICS

上田薬剤師会 薬剤師生涯研修認定制度

このたび上田薬剤師会は、薬剤師認定制度認証機構(CPC)から、薬剤師生涯研修認定制度の認証を受けました。地域の薬剤師会としては全国で初めてのことで、これによって、上田薬剤師会は「認定薬剤師」を自ら認定できる機関となりました(認定番号G23)。

■ 認証取得の背景

日本での薬剤師は、一般的には試験に合格して一度取得してしまえば、生涯有効な国家資格です。しかし、社会状況は時代とともに変化し、薬や薬剤師を取り巻く環境も変わっていきます。この変化に対応するため、また自らの資質を高めるために、薬剤師は業務上必要なことを学び続ける必要があります。そのため、上田薬剤師会では早くから、薬剤師の質の向上のために継続的研修等に力を入れてきました。今回認証を受けたことで、自己研鑽によって学習を重ねた薬剤師には「G23 上田薬剤師会 生涯研修認定薬剤師」という公的な称号を、上田薬剤師会が付与できるようになりました。

■ 「G23上田薬剤師会 生涯研修認定薬剤師」になるには

- 1) 研修手帳を購入する
- 2) 研修会に参加して、研修シールを集める
認定された研修会を受講すると、研修シールが交付されます。研修の内容によって点数が異なります。研修手帳にシールを貼り、研修内容などの必要事項を記入します。
- 3) 40単位修了したら「認定薬剤師」の申請をする
4年以内に40単位集まったら、上田薬剤師会に申請します。
- 4) 「認定薬剤師証」を受け取る
- 5) 更新するためには、3年間で30単位の研修を受ける必要があります。

※他の機関で受けた研修単位についても、上限はありますが認めています。

日本薬剤師研修センター発行の研修手帳。研修参加ごとに単位分のシールをもらい、貼っていきます。今後は上田オリジナルの手帳やシールを作成し、活用していく予定です。

日本薬剤師研修センターの認定バッジ。これも上田オリジナルのものを作る予定です。



上田薬剤師会 飯島会長にききました!

「もっとも信頼される職業」のひとつに「薬剤師」が挙げられる欧米では、薬剤師の業務に継続的な研修教育が義務付けられています(例:フランスでは5年ごと、デンマークでは3年ごとなど)。これは、職能団体が自ら研鑽するためにつくった制度です。

私たちが暮らす日本の医療状況は、地域によって大きな差があります。薬剤師が地域の皆さまに頼りにされ、地域に貢献していくには、薬剤師が自ら学ぶ姿勢が大切であるとともに、学習研修プログラムも地域の実情に合ったものである必要があると考えます。

上田薬剤師会はこれからもより質の高い薬剤師生涯教育を実践し、地域の皆様の健康のために活動してまいります。



▲認定証を抱く飯島会長

特集 カフェイン過量摂取は危険です!!

このごろ、カフェインの過量摂取による事故のニュースが聞かれるようになりました。カフェインは一般的な飲料にもよく含まれており、普段から摂取する機会の多い成分です。それがなぜ事故につながるのでしょうか。薬剤師の小林陽子さんと矢島聡美さんに聞きました。



カフェインの作用

コーヒーや緑茶などに含まれているカフェインには興奮作用があり、多く摂取すると眠れなくなるなどの作用が一般的に知られていますね。一方で、多くの総合感冒薬、鎮痛薬や眠気防止薬等の一般用医薬品に含有されている成分です。しかしカフェインは短時間で大量に摂取すると、吐き気や心拍数の上昇、興奮などの中毒症状が現れます。個人差がありますが、成人では1g以上で症状が出る可能性があると考え、注意が必要です。

カフェイン過量摂取による事故の例

2015年に20代の男性がエナジードリンクとカフェイン製剤と一緒に飲み過ぎて死亡する事故が報告され、その後も急性中毒で病院に運ばれるケースが相次ぎました。症状は、激しい嘔吐(おうと)や動悸(どうき)で、非常に苦しい例が多いそうです。日本中毒学会の調査では、ここ5年間に少なくとも101人がカフェイン中毒で病院に運ばれ、うち3人は死亡したとしています。カフェインの急性中毒は若者を中心に増えているようです。眠気防止にエナジードリンクを飲んで効果を感じ、より強い刺激を求めてカフェイン製剤を摂取しているのではないのでしょうか。

ご注意!

コンビニエンスストアなどで買えるエナジードリンクや眠気防止ドリンクは“清涼飲料水”にあたり、使用の用量などの上限が記載されていないものもあります。いくつも種類を重ねて摂るのは、知らずに過量摂取になる可能性があります。たいへん危険なのでやめましょう。

参考 主な製品のカフェイン含有量

- (1錠または1本、1杯あたり)
- ・眠気防止薬 (例: エスタロンモカ錠1錠) ……100mg
 - ・眠気覚ましドリンク (例: 強強打破50ml) ……150mg
 - ・ “ (例: メガシャキ100ml) ……100mg
 - ・ エナジードリンク (例: モンスターエナジ-355ml) ……142mg
 - ・ “ (例: レッドブル185ml) ……80mg
 - ・ コーヒー 200ml ……120mg
 - ・ 煎茶 200ml ……40mg

カフェイン量は製品の添付文書、成分表、日本食品標準成分表より



▲市販されているカフェイン含有製剤・食品等

日中「眠い」のには何か理由があるでしょう。安易に眠気防止用の製品を購入するのではなく、ぜひかかりつけ薬剤師・薬局にご相談ください。

はい、お答えします!

Q. 何年も同じ虫刺されのかゆみ止めの薬を使っています。たまにしか使わないのでまだだいたい余っているのですが、包装箱を捨ててしまい使用期限がわかりません。どのくらいもつのでしょうか? (上田市踏入 48歳 男性)

A. 未開封のものであれば3~4年くらいはもちますが、開封してしまったものは品質劣化などの理由により6カ月を目安に使用するのが良いとされています。残念ながら今ご使用のものは、処分されたほうが良いと思います。

このコーナーでは毎月、読者の方からの質問に薬剤師がお答えします。お薬に対する素朴な疑問、質問、なんでもお寄せください。

宛先 八ガキ 〒386-0012 上田市中央6-3-41 週刊うえだ「はい、お答えします!」係
メール weekly-ueda@po3.ueda.ne.jp FAX 0268-22-6201

