



上田薬剤師会 発

# 薬剤師の ちよつと薬に立つお話

YAKUNI TATSU OHANASHI VOL.66

Vol.66

地域の皆さんの健康のために  
さまざまな活動をしている  
上田薬剤師会から、  
健やかな毎日をつくるために  
ちょっと役立つお話を  
お届けしていきます。

毎月「第2土曜日」の  
週刊うえだを、どうぞお楽しみに!

!! ご注意!!

## 今月のTOPICS

### お酒との付き合い方

～アルコール中毒と依存症～

春は気候も気持ちも軽やかになる季節。出会いと別れのシーズンでもあり、何かとお酒に親しむ機会も多くなるでしょう。

上田薬剤師会では、会員薬剤師が地域の学校で薬物やたばこ・アルコールの害などについて教育指導にも取り組んでいます。今回は薬剤師の山極信二さんに、アルコールとの付き合い方について聞きました。



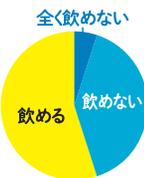
#### …… イッキ飲み：急性アルコール中毒の怖さ ……

この季節は、大学生が急性アルコール中毒で亡くなるという事件があとを絶ちません。お酒を飲んだ初期は、脳の外側だけが麻痺するので、ちょっと気持ち良くなります。しかし体のもつアルコール分解能力を無視して一気にお酒を飲むと、血中のアルコール濃度が急に高まり、中枢神経や呼吸中枢が麻痺し、急性アルコール中毒になる危険性が高まります。体温調節等ができなくなり、また呼吸できずに嘔吐物が喉に詰まって死に至ることもあります。

#### …… 日本人はお酒に弱い!? ……

お酒が体内に入って排出されるまでに、肝臓ではアルコール脱水素酵素とアセトアルデヒド脱水素酵素という分解酵素が働き、アルコールを無害なものへ分解してくれます。

その能力は人によって違いますが、世界の中でもモンゴロイドはお酒に弱い人種と言われます。日本人の約4割はこの脱水素酵素がよく働かず、さらに「全く」働かない人も4～5%いるそうです。つまり、日本人の約半数が「お酒に弱い」体質なのです。



アセトアルデヒドは毒性があるので、分解力の弱い人は毒にさらされる時間が長く、動悸、吐き気、頭痛などの症状に苦しめられやすくなるのです。

#### …… なぜ未成年者はお酒を飲んではいけない? ……

未成年の飲酒は法律で禁じられています。10代の若者は細胞分裂が盛んで、心身共に発達段階。アルコール分解能力も未熟なので、脳細胞への悪影響、性ホルモンを産出する臓器の機能抑制などが懸念されます。成長期の子どものため飲酒はマイナスでしかありません。

#### …… 酒で嫌なことを忘れるというのは嘘!? ……

お酒を飲んで愚痴を言って憂さを晴らす。その時は楽しいけれど、翌日思い出して後悔したりしませんか。お酒を飲むと神経が麻痺するのでその時は気持ちよくなりますが、麻痺が切れるとかえって神経は過敏になります。行き過ぎると記憶がなくなったり幻覚が現れたりして、それを和らげようとまた飲んでしまう。アルコール依存症は悪循環です。依存症になってお酒が止められる人は2割に満たないと言われます。

#### …… お酒の飲み方に注意! ……

日本人の約半数が飲めないというのに、残り半分の飲める人が、飲めない人にお酒をすすめてしまう「アルコールハラスメント」が問題になっています。上田地域では若い人にアルコールについての教育をしていますが、昔の常識を持った人とはギャップがあります。

「酒は百薬の長」と言えども、実は続きがあって、「されど万病のもと」なんです。

#### 「自分のからだは自分で守る」という意識を持ちましょう

- ▶ 場の雰囲気にならされない
  - ▶ 自分の適量を把握する
  - ▶ 休肝日をもつ
- お酒とは適度に上手に楽しく付き合うことが大事です。

詳しくはかかりつけ薬剤師・薬局に  
おたずねください!

◀ 上田薬剤師会「認定基準薬局」の目印、グリーンクロス看板

## 特集

# おくすり手帳と かかりつけ薬剤師

移動の多い春。引っ越しにも旅行に出る際にも帰省の際にも、もちろん緊急時にも忘れずに持って行ってほしいのがおくすり手帳です。

何度か特集してきました『おくすり手帳』の効用について、あらためて薬剤師の中村七代さんにお話を聞きました。



### おくすり手帳の効用

いつもと違う場所で医療機関にかかっても、おくすり手帳があれば対処が早いことが多いです。環境が変わると風邪をひきやすい子供さん、これからの時期は花粉症の薬切れといった場合にも、出かけた先の医療機関や薬局で「いつもの薬」の詳細や、これまでの副作用などをすぐに理解してもらえます。

### おくすり手帳は1冊にまとめ、何でも記入

おくすり手帳は薬局でもらった処方の内容を記録するだけでなく、氏名や生年月日、血液型などの基本情報、さらに薬を飲んだ時の副作用の症状や、気になったことを記録しておきましょう。またアレルギーの症状や血圧、血糖値の変化なども書きとめ、「健康手帳」として活用しましょう。どの医療機関でもらった内容のものでも、内容は一冊にまとめるようにしてください。

出かける際、旅行に行く際にも、おくすり手帳は持ち歩きましょう。100円ショップなどで購入したポーチに入れ、保険証や病院の診察券などと一緒におくといいかもしれませんね。

### 置き場所を明確に

緊急の際に忘れないよう、おくすり手帳の置き場所は1か所に決めておきましょう。もしものとき(救急車に乗る時等)にも持って行ってもらえるよう、高齢の方は家族や介護をしてくれる人に「いつもの場所」を共有しておくといでしょう。

### 電子版おくすり手帳(スマホアプリ)も便利です

- お薬リスト ▶ これまでの服薬履歴をアプリ内で管理できます。
- 医療機関でもらった処方せんを、写真に撮って薬局へ送るだけで調剤受付 ▶ でき上ったら呼び出してもらえるので、薬局での待ち時間を短縮できます。
- 服薬時間をセットしてアラームでお知らせ ▶ 飲み忘れ防止にも。

複数人分登録できるものもあるので、お子さんだけでなくご家族の分も、まとめて管理できます。

かかりつけ薬局にご相談ください!!

### 「かかりつけ薬剤師」を決めよう

おくすり手帳はどこに行ってもあなたや家族の健康を語る手助けをしてくれますが、「かかりつけ薬剤師」を決めておくと、さらに心強いです。

かかりつけ薬剤師は、これまでのおくすりの履歴や体調の変化などを把握して適切なアドバイスをしてくれるのももちろん、24時間365日電話で相談のつてくれます。かかりつけ薬剤師をつくるには書類にサインが必要です。詳しいことはいつも利用している薬局に聞いてみてください。

## はい、お答えします!

Q. 薬局の営業時間外に薬のことで困った場合には、どうすればよいでしょうか?

A. 普段から馴染みにしている、かかりつけ薬局はお持ちでしょうか? まずはそちらへ連絡してみてください。もしもつながらない場合は、上田薬剤師会の会員薬局が行っている休日当番薬局、または夜間当番薬局(19時～翌朝7時: 0268-21-0660)にご相談ください。

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。

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

