



薬剤師の

ちょっと楽に立つお話

上田薬剤師会 発

YAKUNI
TATSU
OHANASHI
VOL.82

Vol.82

地域の皆さんのがんのためには
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！

今月のTOPICS

もっと
知りたい
OTC医薬品！

鎮痛剤

とても身近なOTC(一般用)医薬品のひとつ「鎮痛剤」。気軽に買えることもあり、常備している人も多いのではないでしょうか。しかし、実は注意が必要なこともあります。鎮痛剤について、薬剤師の大沢雄介さんに聞きました。



鎮痛剤とは

鎮痛剤=痛み止め。痛みに対してその症状を抑える薬で、根本原因を解決するものではありませんが、頭痛・歯痛や生理痛など日常生活に支障をきたす痛みを緩和させることができます。



鎮痛剤の種類

薬局の店頭で買えるOTC医薬品の鎮痛剤は、大きく2種類に分けられます。



アセトアミノフェン

解熱・鎮痛作用があり、副作用が少ないので、小児用としても使われます。年齢や体重、疾患により、錠剤・シロップ・坐薬などを使い分けます。インフルエンザ発症の際にも解熱鎮痛目的で使います。



副作用が少ないとは言っても、飲み過ぎには注意しましょう。肝機能に影響を与えます。

アセトアミノフェンは総合感冒薬(かぜ薬)に配合されている場合が多く、知らないうちに摂り過ぎていることもあります。熱があるからと言って安易に総合感冒薬を服用するのではなく、現在服用中の薬などを確認のうえ、かかりつけ薬剤師・薬局にご相談ください。

非ステロイド性抗炎症剤

アセチルサリチル酸(商品名:アスピリン、バファリン)、イブプロフェン(イブ)、ロキソプロフェン(ロキソニン)、ジクロフェナック(ボルタレン)など。錠剤のほか、テープ剤、パッパー剤(湿布)、ゲル剤があります。



炎症を抑え、解熱・鎮痛効果がありますが、胃腸障害の副作用もあります。そのため処方される薬の場合は、一緒に胃の薬も処方されます。OTC医薬品の服用は空腹時を避け、用法・用量を守りましょう。また、15歳以下は使用できません。

片頭痛や緊張性頭痛の患者さんが長期にわたって服用すると、「薬物乱用性頭痛」を引き起こすことがあります。ある程度継続的に服用しても改善されない場合は、かかりつけ薬剤師・薬局にご相談ください。

非ステロイド性抗炎症剤は、気管支喘息の方は注意が必要です。内服薬だけでなく、湿布やテープなどの外用剤でも発作が誘発されます。

妊娠末期には、絶対に服用しないでください。胎児の動脈管の閉鎖を引き起こすため。坐薬や外用剤も同様です。

インフルエンザ発症の際の解熱剤としても、使用しないでください。インフルエンザ脳症の報告例があります。抗凝血剤(血液サラサラの薬)を服用している人も注意が必要です。

急にふだんと異なる痛みが発生したり、痛み以外の症状を伴う場合は、医療機関を受診してください。
また、鎮痛剤を服用しても改善されない場合、長期間続く場合は、かかりつけ薬剤師・薬局に相談しましょう。

要注意の季節です！

特集

食中毒

もう少し梅雨は明けますが、気温が上がり、食品の保存には注意が必要な季節。この時期、患者も増えてくる「食中毒」について、薬剤師の大津賀博之さんに聞きました。



食中毒の原因は?

食中毒を引き起こす主な原因是、目に見えない「細菌」や「ウイルス」です。細菌は、食物の中で温度や湿度など条件が揃うと増殖し、それを私たちが食べることで食中毒を引き起こします。ウイルスは細菌のように食物の中で増殖はしませんが、付着した食物を通じて体内に入ると、人の腸管内で増殖し、食中毒を引き起こします。このほか、毒キノコや寄生虫なども食中毒の原因となります。

食中毒を予防するには?

食中毒を予防するためには、3つの原則があります。

細菌を食物に「付けない」

こまめな手洗い、生肉や生魚を調理した器具はよく洗い、殺菌・消毒!

食物に付着した細菌を「増やさない」

生鮮食品等は速やかに冷蔵庫に入れ、早めに消費しましょう!

食べ物や調理器具に付着した細菌を「やっつける」

ほとんどの細菌やウイルスは加熱によって死滅します。しっかりと加熱調理、器具は熱湯をかけて殺菌処理!

※ウイルスの場合は調理場に「持ち込みない(健康管理)」「広げない(定期的な消毒・清掃)」ことが重要です。

厚生労働省推奨

食中毒予防のポイント

① 食品の購入時

- ・消費期限など表示をチェック!
- ・肉・魚は分けて包む
- ・できれば保冷材などと一緒に寄り道しないでまっすぐ帰ろう

② 家庭での保存時

- ・帰ったらすぐに冷蔵庫へ!
- ・冷蔵庫の容量は7割程度に
- ・扉の開け閉めは最低限に!
- ・肉や魚は汁が漏れないよう包んで保存

④ 調理時

- ・作業前には手を洗う
- ・加熱は十分に
- ・台所は清潔に

⑤ 食事

- ・食事の前には手を洗う
- ・長時間室温に放置しない
- ・盛り付けは清潔な器具、食器で

③ 下準備

- ・タオルやふきんは清潔なものを
- ・包丁やまな板など器具は洗って消毒
- ・ゴミはこまめに捨てる

⑥ 残った食品

- ・作業前に手を洗う
- ・清潔な器具・容器で保存
- ・ちょっとでも怪しいと思ったら思い切って捨てる

食中毒かな?と思ったら

下痢や嘔吐などの症状は、原因物質を排除しようとする体の防御反応です。市販の下痢止めなどは、医師の診断を受けずにむやみに服用しないようにしましょう。困ったときは、かかりつけ薬剤師・薬局に相談してください。

上田薬剤師会「認定基準薬局」の目印、グリーンクロス看板



おしらせ

毎年7月に開催していました薬草・ハーブに親しむ会は、新型コロナウイルス感染予防のため開催を中止いたします。また来年、よろしくお願いします。

7月1日よりレジ袋が有料化されました。薬局の店頭にも、マイバッグをお持ちください!



はい、お答えします！のコーナーは今月はお休みです

