



薬剤師の

ちょっと樂に立つお話

上田薬剤師会 発

YAKUNI
TATSU
OHANASHI
VOL.105

Vol.105

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!

TOPICS 薬剤師をもっと活用してください!

実は…いまさら聞けない?!

お薬のお悩み事・ お困り事 ありませんか?

日々飲んでいるお薬のことで、お悩み事・お困りごとはございませんか？患者さんからよく寄せられるお悩み事を集めてみましたので、ぜひ参考にしてください。



実は、お薬が余り気味なんです…

患者さんの治療のために、処方されたお薬は期間内にしっかり飲み切るのが大切です。しかし飲みきれない場合、受診の際にその旨を医師にお伝えいただければいいのですが、難しい場合は、かかりつけ薬剤師・薬局にご相談ください。

飲み忘れてしまうことが多いのであれば、薬を飲む回数を減らさないか医師に相談したり、飲み忘れを防止するために「おくすりカレンダー」をご提案したり、患者さんの状況や理由をよくよくお聞きして、対策と一緒に考えます。

実は、薬を飲むのが苦手なんです…



Case1

散剤(粉薬)を飲むのが苦手な場合は、服薬補助剤を利用するといいでしよう。たとえばオブラー。広げたオブラーに散剤を乗せ、包んでスプーンに乗せます。スプーンごと水に浸けると、ゼリー状になるのでつるっと飲みやすくなります。市販の「服薬ゼリー」は、味もついているのでさらに飲みやすいかもしれません。

Case2

錠剤が苦手な人は、薬剤師に相談してください。種類によっては飲みやすいよう碎いて服用可能なものもありますし(不可能なものもあります)、医師に確認をして、同じ成分で違う形の薬に変更できる場合もあります。飲みにくい場合は、遠慮なく薬剤師にご相談いただくのが一番です。

実は、お薬手帳を何冊も持っているんです…



「お薬手帳」は、患者さんにとって重要な情報が詰まっている(べき)ものです。医療機関で処方された日時や、薬の種類・量の詳細が明確にわかると同時に、薬を服用した状況や副作用の履歴などもその都度記入していただくと、次回処方の際、また万が一の際にも役に立ちます。お薬の「飲み合わせ」のチェックもしやすくなります。

複数の医療機関を受診している場合にも、お薬手帳は1冊にまとめてください(薬局や薬剤師に気を遣う必要はありません!)。たとえば内科と整形外科など、違う診療科で受診している場合、処方薬の成分が重複しているものがあるかもしれません。よくあるのは痛み止め、胃の薬などの重複。過剰な服用は副作用のリスクにしかなりません。調剤の際に薬剤師に気づいてもらえるよう、記録はすべて1冊のお薬手帳にまとめておきましょう(重複などの際は、薬剤師が医療機関に確認をするので心配いりません)。

お悩みごと・お困りごとは何でも、
かかりつけ薬剤師・薬局に、お気軽に
ご相談ください！

上田薬剤師会「認定基準薬局」の目印、
グリーンクロス看板

はい、お答えします！ は今月はお休みです。

わかって使っていますか?
この用語

特集

除菌 殺菌 滅菌 抗菌

「新しい生活様式」にもすっかり慣れ、私たちの生活の一部になっている手指や身の回りの除菌・消毒。その効果をうたう製品はいろいろありますが、何がどう違うのでしょうか。上田薬剤師会検査センターの吉原昌志さんと山田直樹さんに解説していただきました。



まずは用語の解説から…

滅菌

菌やウイルスといった微生物の数を限りなくゼロに近づけること。「日本薬局方」では微生物の生存する確率が100万分の1以下になることをもって「滅菌」と定義しています。

殺菌

文字通り「菌を殺す」こと。細菌を死滅させるという意味ですが、殺す対象や程度を含んでいません。そのため、一部を殺しただけでも「殺菌」といえると解されており、厳密には有効性を保証したものではありません。

消毒

人体に有害な微生物を、物理的・科学的手段で害のない程度まで減らしたり感染力を失わせたりして無毒化すること。

除菌

目的とする対象物から微生物の数を減らし、清潔度を高めること。菌を殺すのではなく除去するため、完全に菌をなくすというわけではありません。

抗菌

直接菌を殺したりするのではなく、「菌の住みにくい環境」を作り、菌の繁殖を防止すること。

※主に医療用具に施されます。
手術用具や注射器などは、かならず滅菌処理されています。

※薬用せっけんや消毒剤など
「薬機法」で分類された医薬品・医薬部外品に表示されます。

※「薬機法」で分類された医薬品・医薬部外品に表示されます。

※主に日用雑貨で使われ、各工業会で自主基準など業界指針があります。

※おもちゃや布製品、プラスチック製品など、抗菌加工が施された製品に、各業界の基準に沿って表示されています。

新型コロナウイルスの消毒・除菌方法

アルコール消毒液



手洗いがすぐにできない状況では、アルコール消毒が有効です。アルコールはウイルスの「膜」を壊することで無毒化します。手指など人体に使う場合は、品質・有効性・人体への安全性が確認された「医薬品」「医薬部外品」と表示のあるものを使用してください。

【使用方法】

エタノールの場合、濃度70%以上95%以下のものをよくすり込みます(濃度が60%台でも一定の有効性があります)。

【注意事項】

*アルコールに過敏な方は使用を控えてください。*引火性があるので、空間噴霧は絶対にやめてください。

熱水

食器や箸などは、熱水でウイルスを死滅させることができます。

【使用方法】80°Cの熱水に10分間さらします。【注意事項】やけどに注意。



次亜塩素酸ナトリウム水溶液

※「次亜塩素酸水」とは違います。

「次亜塩素酸ナトリウム」を水で薄めただけでは「次亜塩素酸水」にはなりません。

テーブルやドアノブなどには、市販の塩素系漂白剤の主成分「次亜塩素酸ナトリウム」が有効です。次亜塩素酸の酸化作用などによって新型コロナウイルスを破壊し、無毒化します。

【使用方法】

市販の家庭用漂白剤を、次亜塩素酸ナトリウム濃度が0.05%になるよう薄めて拭きます。(例えば濃度5%の製品は100倍の水で薄めます)。その後、水拭きしましょう。

【注意事項】

*塩素に敏感な方は使用を控えましょう。*目に入ったり、皮膚につかないよう注意してください。*飲み込んだり、吸い込んだりしないよう注意してください。*酸性のものと混ぜると塩素ガスが発生して危険です。*金属製のものに使用すると腐食する可能性があります。

ウイルスの除去に最も有効なのは、「こまめな手洗い」です。

消毒剤を使用しなくても、十分にウイルスを除去できます。



また、「こまめな換気」も重要。引き続き、感染対策には気を付けていきましょう。

