



薬剤師の

上田薬剤師会 発 ちょっと楽に立つお話 Vol.114

YAKUNI
TATSU
OHANASHI
VOL.114

Vol.114

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!

今月のTOPICS

新生活とお薬

この春、新生活をはじめる人も多いでしょう。
新しい環境で気にしてほしい、お薬のお話をまとめました。

いざというとき頼れる「常備薬」

急な発熱、ケガや体調不良の際、家での応急処置を可能にするのが常備薬。新生活をはじめるなら最低限準備しておきたいものをピックアップしました。救急箱にまとめておけば、災害時に持ち出すこともできるので安心です。

- 総合かぜ薬
- 解熱鎮痛薬
- 胃腸薬
- 下痢止め
- かゆみ止め
- シップ薬
- その他／ばんそうこう、ガーゼ、包帯、はさみ、とげぬき、体温計、保冷剤(氷まくら)など

*薬には使用期限があります。
開封後はできるだけ早めに使用し、定期的に見直しましょう。

▲ 据えておきたい
主な常備薬

持って行って! 「おくすり手帳」

おくすり手帳は、あなた自身のからだを守るために大切な連絡帳です。新天地にもぜひ持って行ってください。新しい医療機関を受診するときだけでなく、休日の当番医や夜間の緊急医にかかる際、救急車に乗る際にもおくすり手帳は必携! いつもすぐ取り出せるところに置いておきましょう。家族にもその置き場所を共有しておきましょう。

おくすり手帳は一冊に!

病院や薬局ごとに別のおくすり手帳を持っていては意味がありません。おくすり手帳は、他の診療で同じような効き目の薬が重複して処方されていないか、飲み合わせの良くない薬が出ていないか、これまでの薬に副作用などがないか、医師や薬剤師に確認してもらうための大切な記録です。必ず一冊にまとめて持ち歩きましょう。



はい、お答えします!

Q. 猫がケガをして帰ってきました。人間用の軟膏を塗ってやってもよいものでしょうか? 人間用だと動物には強すぎるとか、あるのでしょうか? (上田市 30代 女性)



A. 大切な家族のケガ、心配ですね。人間と猫とでは身体の大きさや毛の濃さなどに違いがあるので薬の効き方も変わります。また、本能的にお薬を舐めてしまつて予期せぬ副作用が出来てしまうかもしれません。自己判断で人間用の薬は使用せず、動物病院に相談してみましょう。

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

〒386-0012 上田市中央6-3-41
ハガキ 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



健康やお薬に関するお悩み・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!

季節の変わり目、体調にご注意!

特集 便秘の改善



季節が変わったり環境が変わったりすると、体調にも変化が起きることがありますね。今回は、比較的女性や高齢者が多いお悩み「便秘」について考えてみましょう。

薬剤師の大津賀博之さんに聞きました。



便秘とは?



「便秘」の症状は、個人差もありますが、「自分で満足できる排便が行われない状態」のことです。一般的には3日以上排便がないことを言いますが、毎日排便があつても、残便感や膨満感など不快な症状がある場合も「便秘」と言えるでしょう。

この時期の便秘の原因



春は環境変化の多い季節。寒暖の差はもちろん、緊張やストレスなどで自律神経のバランスが乱れると、腸の働きが低下して便秘になりやすくなります。また、生活リズムの変化などで、ゆっくり排便する時間が取れず便意を我慢する習慣ができてしまうと、便意を感じにくくなってしまって便秘につながります。

便秘の解消・予防法



▶ 食生活の改善

食物繊維の多い食品(野菜、海藻、きのこ、豆類など)をしっかり摂り、バランスの良い食事を心がけましょう。また、良い便の70%は水分です。のどが渇いていなくても、多めに水分を摂るようにしましょう。

▶ 排便習慣の改善

トイレを我慢するのをやめ、便意を感じたらすぐトイレへ行くようにしましょう。また、毎日決まった時間に排便する習慣をつけ、規則正しい生活を送りましょう。

便秘のおくすり

以下ののみぐすりの他にも、
坐薬や浣腸薬もあります

頑固な便秘には、お薬が頼りになります。便秘の薬にはいくつかタイプがあります。

刺激性下剤

腸壁を刺激して便を送る運動を促します。飲み始めは効果が強いですが、長期間使用すると習慣化し、自然な排便が困難になることがあります。

膨張性下剤

便をやわらかく膨らませて排便を促します。習慣性にはなりにくいですが、作用が穏やかなので効果には数日かかることもあります。

塩類性下剤

腸管内に水分を集め、便を柔らかくカサを増やすことで腸の運動を活化させます。腎機能障害のある人や長期服用する人は高マグネシウム血症に注意が必要です。

糖類性下剤

便に含まれる水分量を増やし、便を柔らかくする作用があります。長期間の服用でも高マグネシウム血症等の心配がなく、小児の便秘改善にも使用されます。



薬はあくまでも症状を改善させるだけで、便秘そのものを解消するものではありません。生活習慣の改善を第一に考え、それでも治らなければ、専門医に相談しましょう。



上田薬剤師会
[認定基準薬局]
の印、グリ
ーンクロス看板

