

ちょっと薬に立つお話

今月のTOPICS

「お薬手帳の使い方」

これまで、その重要性和有効性をお伝えしてきました「お薬手帳」。実際にどんな時に役に立つのでしょうか?あらためてお薬手帳の使い方やポイントを、薬剤師の平林篤典さんに聞きました。



お薬手帳とは

自分が飲む薬の名前や量、回数、飲み方、注意することなどを記録するのがお薬手帳です。

複数の医療機関で薬を処方してもらっても、この手帳を見ればあなたの健康のこと、薬のことをわかってもらえます。同じ薬が重なっていないか、よくない飲み合わせになっていないか、チェックしてもらうこともできます。

お薬手帳の使い方

◎医療機関、薬局に行くときには必ず持参!

薬局で調剤してもらうときに処方せんと一緒に渡すと、その時に処方されたお薬の詳細が記録してもらえます。忘れてしまった場合は、家に帰って記録紙を自分で手帳に貼りましょう。

◎お薬手帳は一冊に!... 病院ごとに手帳を分けているとか、2~3冊持っているという人がいますが、お薬手帳は過去の服用履歴などをまとめて確認できることがポイントなので、1冊にまとめましょう。

◎処方せん以外でも!... 薬局で一般用医薬品(OTC)やサプリメントなどを買うときも、お薬手帳を持参しましょう。飲んでいる薬やこれまでの服用履歴の情報は、薬剤師が適切なアドバイスをするための参考になります。

◎アレルギーや副作用を記入!... アレルギーの有無、過去に飲んだ薬による副作用なども記入しておく、思わぬ健康被害を防ぐことができます。薬剤師から適切なアドバイスも受けやすくなります。

◎置き場所を一カ所に!... 家の中で手帳の置き場所を健康保険証や診察券などと一緒しておく、忘れずに持って行けます。また、いざというときに家の人にもわかりやすいなどのメリットがあります。

こんなときも、お薬手帳は役に立ちます

◎引っ越しした先で... 転居して新しい医療機関を受診する際、過去の服薬履歴やアレルギーなどがわかると、処方参考になります。

◎旅行先で、けがや病気をしたとき... 現地で受診する際、初めての医療機関でも上記同様、お薬手帳があれば安心です。

◎休日診療所や救急病院を受診したとき... 救急車を呼んだ際、救急隊員に「お薬手帳ありますか?」と聞かれることもあるようです。

◎災害に遭ったとき... 東日本大震災では、お薬手帳を持っていた人は避難所での治療や薬の処方もスムーズに受けられ、患者も医療者もその存在の有難さを実感したといえます。

お薬手帳は、あなたの健康を守る道具です。積極的に、有効に活用しましょう。

はい、お答えします!

Q. よく蕎麦や素麺の上にかける物を「薬味」と言いますが、薬としての効果があるから「薬味」というのでしょうか? (上田市常田 42歳男性)

A. 「薬味」とはもともと漢方用語で、「薬草の性質や働きのこと」を指します。その「薬味」が次第に食事に使われるようになり、料理用語としても使われるようになったとされています。そのため薬としての効果があるから薬味と言うのは、あながち間違っていない。ただ料理用語として使われる「薬味」の全てに薬としての効果があるわけではなく、あくまでも食材の一種(香辛料)と考えられています。

Q. 薬局で調剤してもらった貧血の薬を飲んだら、夜中に吐いてしまいました。辛くて朝まで我慢できないこんなとき、どうしたらよいのでしょうか? (上田市 65歳主婦)

A. まずは、薬をもらった薬局に電話してください。つながらない場合は、上田薬剤師会の夜間専用ダイヤル ☎0268-21-0660 におかけください。当番薬局に転送して対応いたします。

上田薬剤師会は、24時間365日、地域の皆さんが薬のことで困らないよう、取り組んでいます。

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

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

消毒薬を使った感染予防

インフルエンザ、ノロウイルスなど感染症の予防のために。

朝晩の冷え込みも本格的になり、いよいよ冬がやってきました。空気が乾燥するこの時季に流行するのが、ウイルスによる感染症。インフルエンザ、ノロウイルスなどの集団感染がニュースになるころです。それらの予防や対処のために欠かせない「消毒薬」の使い方を、薬剤師の若林孝生さんに教えてもらいました。



インフルエンザの感染経路

風邪と同じような症状に加え、38度を超える急な発熱、頭痛、筋肉痛など全身症状が現れるインフルエンザ。その感染経路は、主に「飛沫(ひまつ)感染」と「接触感染」です。

「飛沫感染」は、感染した人の咳やくしゃみなどによってウイルスが飛散し、それを吸いこむことで感染します。「接触感染」は、ウイルスの付いたドアノブやつり革・手すりなどに接触した指や手を經由して体内に取り込まれ、感染します。

インフルエンザ予防のために

インフルエンザにかからないためには、飛沫や接触などの感染経路を遮断することが重要です。

※普段から免疫力を高めるため十分な栄養、睡眠も大切です。さらに予防接種は、発症確率を減らし、もし発症しても重症化するのを防ぐので有効です。

★外から帰ったらしっかり手洗いを心がけましょう。



★手洗い後、消毒用アルコールでの消毒を。しゅっと吹きかけるだけでなく、すぐ乾かない程度まで手にふきつけてもみ込むのがポイント。

ノロウイルスの感染経路

ノロウイルスは、乳幼児だけでなく、幅広い年齢層に急性胃腸炎を引き起こすウイルス性の感染症です。主に「経口感染」なので、ウイルスに汚染された食品を食べることで感染しますが、家庭では感染者の嘔吐物や排泄物に触れた手指で扱う食品などから二次感染を起こすことが多くなっています。

ノロウイルス感染予防のために

ノロウイルスは感染力が非常に強く、長期間の生存が可能。インフルエンザウイルスのようにアルコール消毒では死滅しません。調理器具などの消毒に有効なのは「85度以上の熱(熱湯で1分以上)」または「塩素系漂白剤」です。

嘔吐物を処理する際は手袋をするなど、直接触れないようにしましょう。また乾燥してもノロウイルスは生き続けるため、空気中に飛散してしまいます。床などは塩素系の漂白剤を200倍程度にうすめた液で消毒します。汚れた衣類はほかの物とは別にして、塩素系漂白剤で消毒します。

しかし、感染の予防には体内にウイルスを取り込まないよう「手洗い」を徹底するしかありません。ふだから洗い残しやすい、指の間、指先、爪、親指、小指、手のひらのシワ、手首など、泡を立てていねいに洗い、ペーパータオルで拭き取ります。

市販の商品を上手に使い、普段の心がけで感染拡大を防ぎましょう。



感染予防に有効な商品群