

今月のTOPICS

4月は

未成年者飲酒防止
強調月間です!!

上田薬剤師会に所属する「学校薬剤師」は、地域の学校でさまざまな健康教育指導のお手伝いをしています。地元の学校で毎年授業を行っている、薬剤師の中野智之さんに「未成年者の飲酒防止」について聞きました。



○ 飲酒が未成年者に与える影響

胃や腸から吸収されたアルコールは、血液によって全身に運ばれます。お酒を飲むと「酔っぱらう」のは、アルコールが脳や神経の働きを弱め、注意力や判断力、体の動きをにぶくするためです。

アルコールを分解する能力は人によって異なりますが、大人に比べて肝臓機能が未熟な子供は、分解する働きも不十分です。また成長期にお酒を飲むと、身長や体重、骨の成長に影響を与えるので、体の成長が遅くなります。特に脳に作用し、脳神経細胞が破壊されるので、飲み続けると脳が縮んでしまいます。また早い時期からお酒を飲むと、依存症になる危険性が高まるとされています。

○ 子どもへの啓発活動

毎年、地元の学校で未成年の喫煙や飲酒の防止について講義をしています。授業を終えた後に書いてもらう感想を読むと、やはり「知る」ことが大事だなと感じます。

未成年者の飲酒や喫煙のきっかけは、先輩や仲間など周囲から勧められるといった、ほんの軽い気持ちからでしょう。しかし「若さ」という「隙」が「依存」につながり、人生を狂わせてしまうことにもなりかねません。正しい知識を身につけ、飲酒や喫煙が自分の体にどのような影響を及ぼすものなのか、どれだけ怖いものなのかを理解すれば、自分で判断することができると思います。

薬剤師による講義風景



上田薬剤師会では、喫煙、飲酒、薬物などに関する
出前授業をおこなっています。ご相談、お問い合わせ
せは、上田薬剤師会までご連絡ください。

ご存じですか？

～薬剤師のこんなおしごと①～

在宅患者さんのお薬管理・指導

薬局では、処方せんに基づく調剤、一般用医薬品(OTC)の販売のほかにも、
お薬に関わるさまざまなしごとをしています。

通院ができず、医師の訪問診療を受けている患者さんに対して、
薬剤師が自宅を訪問して薬の管理や説明をおこなうことができます。

お薬の管理方法 提案

例えば、高齢の患者さんでお薬の飲み残しや飲み過ぎることがあるような場合は「お薬カレンダー」などを使って、簡単に正しくお薬を服用できるよう環境整備をします。

お薬カレンダー

1回飲む分をそれぞれのポケットに入れておくと、飲み忘れ・飲み過ぎなどを防止できます。



お薬の飲み方の改善提案

「麻痺などによりお薬を取り出しにくい」「錠剤やカプセルの飲み込みがうまくできない」など、患者さん一人一人のお悩みに対して、主治医に相談しながら解決策を見つける手助けをしていきます。

ご提案例

● ペットボトルを使った道具

お薬の取り出しがうまくできず、散らばってしまう方などに紹介しています。



● オブラート等を使った飲み方の紹介

上手に「とろみ」をつけると、のどを通りやすく、飲みやすくなります。

● お薬のカタチの変更提案

お薬の飲み込みがうまくできない方には、錠剤やカプセル剤から、同じ成分でもっと飲みやすい形状の薬へ変更可能かどうか、また無い場合は粉碎することが可能かどうか調べ、主治医に提案することができます。

お薬の説明 ～治療への安心のために～

ご自宅を訪問してじっくりお話をさせていただくことが、「なぜこの薬を飲んでいるのか」という理解を深め、納得して薬物治療を続けてもらうことにつながります。また、副作用に対して漠然と不安を感じている方には「こんな症状が出たときはこのお薬の副作用かもしれない」と説明することで、薬物治療を続ける安心へのお手伝いになると考えています。

※薬剤師の訪問によるサービスには費用がかかります。また、医師の指示が必要となる場合もあります。

わたしのかりつけ!

薬局薬剤師インタビュー

上田市下丸子で長年薬局を営む中村俊さんにお話を聞きました。



Q 患者さんのために心がけていることは?

ご家族がいる方には様子をお聞きできるのですが、一人暮らしの方の場合は、お薬が飲めているのかどうか、残薬の確認が重要です。また痛み止めや下剤などが必要な場合は、量の調整などきめ細かい対応が必要なので、ていねいにお話を聞きながら調子をうかがいます。

Q 今後の活動について

病院の病棟で行われている「チーム医療」。薬剤師は薬の専門家として、その方に合った薬の管理、飲み方のアドバイス、提案などをします。在宅でも、往診の医師や在宅看護師、介護士らと密な連携をとりながら、患者さんのために、地域のために活動していきます。地域に根差した薬局を、ぜひ上手に活用してください。



▲ベッドサイドでていねいにお薬の説明をします



▲お薬カレンダーは飲み忘れなどがなくなり、ご家族も安心です

はい、お答えします!

宛先

ハガキ
メール

〒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

FAX 0268-22-6201

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。

Q1.

薬局で処方せんをお願いしたとき、領収書に「管理料」という項目がありますが、何を指しているのでしょうか?

A1.

保険薬局では患者さんごとに併用薬、体質、体調、アレルギー、副作用などの情報を薬剤服用歴(薬歴)として記録し、管理しています。医薬品を安全に、効果的に使用していただくため、薬歴には3年間の保存義務があり、管理指導料が設定されています。薬や健康食品など使用する際は、かかりつけ薬局で管理しているあなたの情報やお薬手帳を有効活用しましょう。

Q2.

私は14歳ですが、薬を飲む時に何個飲んだらいいのか迷います。

A2.

医薬品の服用量は、年齢の他に、体重、肝臓・腎臓の発達状態や、時には症状など様々な要因によって決められています。特に市販薬はきちんと用法・容量を守りましょう。飲む量がわからなくなったら、服用前にかかりつけ薬局の薬剤師に相談するようにしましょう。