

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!

薬剤師の

ちょっと薬に立つお話

今月のTOPICS

「熱中症」

陽射しが日に日に強まり、季節は確実に夏に向かっていっています。夏になると毎年注目される「熱中症」について、その対策を薬剤師の小山理恵さんにお聞きしました。



○ 熱中症とは

人間の体は約60%が水分です。気温が高くなると、上昇した体温を下げるために人は汗をかきます。体内の水分(体液)には、体温調節のほか栄養素や酸素を運んだり、老廃物を排出したり、さまざまな働きがありますが、大量に汗をかいて水分や塩分が不足すると、これらの機能をうまく果たせなくなります。

○ 熱中症になってしまったら

熱中症の初期症状は、めまい・立ちくらみ・大量の発汗・筋肉の硬直(こむら返り)など。これらを感じたらすぐに対処しましょう。

- ①日陰に移動し、安静に!
- ②体を冷やす!
- ③水分と塩分を補給!

小さな子供は地面から距離が近いので照り返しを受けやすく、また体の機能が未熟なため、体温が上がりやすいといわれます。一方、高齢者は生理機能の低下のため、喉の渇きや暑さを感じにくくっており、どちらも特に注意が必要です。

確実な水分の補給には、市販の「経口補水液」がおすすめです。適度な塩分・ミネラルが含まれ、体液に近い浸透圧を持っているため、体内に吸収されやすくなっています。

○ 熱中症を予防するために

予防のために注意したいのは、

- ▶夏場の外出には常に飲み物を携帯する
- ▶帽子や日傘などで直射日光を避ける
- ▶室内では我慢しないでエアコンをつける

水分や塩分は、喉の渇きを感じる前から補給することが大切です。寝ている間にも水分は失われています。夏場だけでなく、飲み物は常備しておくこと安心です。



さまざまな種類がある熱中症対策製品

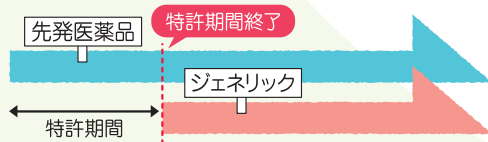
ジェネリック医薬品

最近よく耳にする「ジェネリック医薬品」、みなさん利用していますか? 話題の「ジェネリック医薬品」とはどのようなもので、今後どう利用していったらよいか、薬剤師の山極規恭さんに聞きました。



「ジェネリック医薬品」とは

ジェネリック医薬品は、先発医薬品(新薬)の特許期間終了後に発売され、厚生労働省に有効性や安全性が承認された「後発医薬品」です。先発医薬品と同一の有効成分を含み、効能・効果、用法・用量が原則同じでありながら、先発医薬品に比べ低価格です。



欧米では「製品名」でなく有効成分の一般名(=「ジェネリック」)で処方されることが多く、「ジェネリック」は世界共通の呼び名になっています。

欧米では広く利用されていますが、日本での普及率はまだまだです。

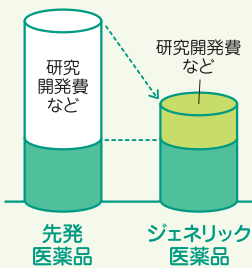
ジェネリック医薬品普及率

(2010年数量ベース)

アメリカ	90%
ドイツ	80%
イギリス	70%
フランス	60%
日本	50% 未滿

「ジェネリック医薬品」低価格の理由

ジェネリック医薬品は、先発医薬品(新薬)の長年にわたる臨床使用経験(有効性、安全性など)を踏まえて開発、製造されます。そのため、研究開発費や販売管理費などが少なく済むので、低価格での提供が可能になります。



現在お飲みになっている薬をジェネリック医薬品に変更した場合に、いくらになるか知りたい方は、かかりつけ薬局にご相談ください。

※ジェネリック医薬品が存在しない、または処方できない医薬品もあるので、ご注意ください。

「ジェネリック医薬品」普及の取り組み

厚生労働省は平成25年4月、患者の負担軽減と日本の医療費低減のため、ジェネリック医薬品使用促進のためのロードマップを策定しました。平成30年3月末までに数量シェア60%以上を目標に掲げ、国をあげてジェネリック医薬品の積極的な使用促進に取り組んでいます。

上田薬剤師会の会員薬局では、処方せんを受ける際にジェネリックの意思を患者さんに確認することにしています。また、薬の効果や用法を説明した文章に、ジェネリック製品の情報も入れるようにしています。不明な点は遠慮しないで、薬剤師にお尋ねください。

改良されたジェネリック医薬品の一例



ジェネリック医薬品には、飲みやすく改良されたものや、使いやすさなど工夫されたものがあります。

「ジェネリック医薬品」変更してもらうには

まずは、かかりつけの薬剤師に気軽に相談していただくほか、国保加入者に配布している「ジェネリック医薬品お願いカード」を提示して意思表示をすることもできます。

※処方せんによっては変更できない場合もあります。



ご不明な点はどんなことでもお気軽に、「かかりつけ薬局」の薬剤師にご相談ください!

今月の「はい、お答えします!」のコーナーはお休みします。

「ダメ。ゼッタイ。」

6月26日は「国際麻薬乱用撲滅デー」



毎年、6月20日~7月19日までの1ヶ月間、「ダメ。ゼッタイ。」普及運動が全国各地で行われます。上田市でも、上田駅前やアリオ上田等で啓発活動(パンフレット・ティッシュ等の配布及び募金活動)を行います。

覚せい剤をはじめ薬物には強力な「幻覚」「妄想」等の症状があり、長期の使用で脳だけでなく体がむしばまれます。そして薬物乱用の恐ろし

さは乱用者自身の精神や身体上の問題にとどまらず、家庭内暴力等による家庭の崩壊、さらには殺人・放火等悲惨な事件の原因にもなり、社会問題へと発展します。さらに強力な依存性によって「一度だけのつもり」「分かっているけど止められない」がいつの間にか中毒となり、取り返しのつかない人生になってしまいます。

このような薬物の乱用・恐ろしさを知っていたが、皆さん一人ひとりが薬物乱用について考えていただけたらと思います。



「ダメ。ゼッタイ。」普及運動の予定

- 6月21日(土) アリオ上田 14:00~15:30
- 6月26日(木) 上田駅前 7:30~

ご利用ください!

「上田薬剤師会 検査センター」

水質、シックハウス、放射能、残留農薬。身近な生活環境に関わる分析は上田薬剤師会検査センターにおまかせください!

☎0268-29-1132