



上田薬剤師会 発

薬剤師の

ちょっと薬に立つお話

YAKUNI
TATSU
OHANASHI
VOL.94

Vol.94

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

この夏、気を付けたい! 熱中症

梅雨が明けたら、まぶしい夏! でも今年もマスクの外せない、厳しい季節になりそうです。気を付けたいのが熱中症。薬剤師の北條恵実さんに聞きました。



「熱中症」とは?

熱によって引き起こされる、さまざまな体の不調のことを言います。暑さによって体温調節機能が乱れたり、水分・塩分量のバランスが崩れたりすることで起こる、めまいや頭痛、吐き気、けいれん、意識障害などをまとめて「熱中症」と呼びます。

2大要因は「環境」と「からだ」

気温や湿度といった環境の状況と、体の状態の条件が重なったときに熱中症が引き起こされます。



なぜ熱中症になるの?

熱が発散されずに、体内にこもってしまうことが原因です。私たちのからだは、体内の熱が上がると、冷やそうとして汗をかきます。しかし急激に汗をかくと体内の水分と塩分が失われ、**電解質のバランスが崩れて脱水症状になります**。それが体のさまざまな部分に影響を及ぼし、頭痛や吐き気、けいれんといった熱中症の症状があらわれるのです。

汗をかきにくい体質の方、体温調節機能が働きにくい高齢者の方も注意が必要です。

予防と対策「暑熱馴化」

特に梅雨明け後、気温が急上昇する日に熱中症患者が増えるそうです。体温の上昇に、暑さに慣れていないからだに対応できないためです。

本番の夏が来る前に、「暑熱馴化」といって、暑さを感じた時にすみやかに体温を下げられる**体づくり**が重要です。血流量を上げる、汗をかきやすくする、など。汗ばむ程度に早歩きウォーキングや、お風呂につかるのも一つの方法。梅雨が明けるとまで体を作っておきましょう。

そして、夏の暑すぎる日には外出しない、通気性の良い服を着る、ミストで冷やす、こまめな水分補給など対策を心がけましょう。

室内にいても熱中症になり得ます。ガマンしないでクーラー等を活用し、涼しく過ごしましょう。

夏にマスクは危険?

マスクをしていると、**口の渇きを感じにくく**、また水分をとるのがおっくうになってしまうため、**水分が不足しがちです**。のどが渇いたと感じなくても、こまめに水分を補給しましょう。

屋外で人と十分な距離(2m以上)が確保できる場合にはマスクをはずすなど、新しい生活様式のなかでの熱中症に関する厚生労働省のガイドラインができました。マスクもたくさん種類が出ています。屋外では通気性の良い布製を、室内では不織布をというように、使い分けるといいですね。

もし熱中症になってしまったら?

まず涼しい場所に移動し、経口補水液で水分と塩分を補給。そして体を冷やします。「動脈」の通っている部位(足の付け根・首すじ・足首・わきの下など)を氷などでしっかり冷やしましょう。様子を見て改善されなければ、医療機関を受診しましょう。



さまざまな熱中症対策商品を上手に活用してください!

はい、お答えします! は今月はお休みです。

今年度の「薬草・ハーブに親しむ会」は、残念ながら開催を中止させていただきます。イベントに代わる動画等をWEBサイトに公開する予定です。どうぞお楽しみに。

特集 薬剤師を頼りにしてください!

薬剤師の役割 シリーズ その⑤

薬剤レビューの重要性

薬剤師は、医療機関で出された処方せんに基づき、調剤してお薬をお渡しするだけが仕事ではありません。薬剤師の飯島裕也さんに聞きました。



「薬剤レビュー」とは

お薬の効果を最大限に発揮させ、患者さんの健康な生活に貢献するのが薬剤師の役割。患者さんはもちろん、医療機関とも連携しながらあらゆる分析を行い、**総合的に患者さんの状態を良い方向にもっていく**ために、薬剤師はさまざまな努力をしています。



「薬剤レビュー」は患者さんの薬物治療に関する問題を薬剤師が評価し、患者さんの情報を収集し、分析したうえで、医師や患者さんに伝えて改善を促すための体系的なプロセスです。

- ① 情報を収集する
- ② 問題を分析し、特定する
- ③ 治療を記録し、患者・介護者・医師に情報提供、助言をする

これをぐるぐる繰り返し、患者さんの薬物治療の「最適化」を図ります。

会話から導かれる課題

上田薬剤師会の会員薬局では、調剤の内容に関してだけではなく、いろいろなお話を店頭でいただいていると思います。家族の話、健康管理の話、日常のさまざまな話の中から、薬剤師ならではの視点で気づくことがたくさんあります。その中で、**今出ているお薬がきちんと効いているのか? 患者さんの抱える課題は何なのか? もっと改善できる点はないのか?** 実は常に分析してご提案に結びつけているのです。

目の前の処方内容だけでなく、**患者さんの治療計画全般に着目し**、治療や薬剤のレビューを、まさに『患者さんファースト』で行います。

「薬剤レビュー」の目的

- ◆安全で効果的で適切な医薬品使用を実現する
- ◆患者さんの抱える問題や懸念を特定し、対処する
- ◆患者さんの医薬品に対する知識を向上させ、行動を変容する
- ◆患者さんの薬物療法に関連する便益を最大限に高める
- ◆患者さんの薬物療法に関連するリスクを最小限に抑え、安全性をコントロールする

こんなケースがあります!

事例1 血圧の薬を服用している70代男性

「おしっこが近い」という悩みの訴えにより、医療機関から追加で治療薬が処方された。

しかしふだんの生活を尋ねると、「コーヒーが好きでよく飲んで」との答え。コーヒーには利尿作用があるため、飲む量を減らしてはどうかと提言し実践してもらったところ、追加された薬を飲まなくてもよいほどに改善!

患者さんの健康以外の悩みを把握することで、薬物治療の適正化をはかります!

事例2 認知症と糖尿病を患う80代男性

朝・昼・晩・食前・食後など、1日7回も薬を服用する必要があった。認知症があるので服薬のコントロールが難しく、診療の度に薬の数が増えていった。訪問看護師から調査を依頼され、薬剤師が介入。

日々の生活を見てみると、薬を飲んでいない! 必要な注射を打っていない! ことが判明。薬を1回にまとめられないか調整し、さらに介護サービスの利用状況を確認。デイサービスが週に2回、訪問介護が週に1回(看護師と接する機会)あったので、その際に注射をしてもらうよう要請した結果、状態が改善!

地域と連携・協力することで、患者さんの状態改善を支援します!

事例3 便秘を訴える80代女性

便秘での処方が多い酸化マグネシウムは、まれに高マグネシウム血症を発症することがある。この女性は、医療機関で酸化マグネシウムに替わる代替薬として漢方薬が処方されたが、ついになくなってきた。便秘について、毎日薬局に電話が来るほど日々の関心事の中心に。

最新の代替薬を医師に提案。その結果症状が改善され、安定したことで患者さんのQOL(生活の質)が改善!

医療機関に対してもさまざまな提案ができるよう、新薬など新しい情報を常に収集しています!

患者さんの症状、状態、会話の中から、どんな課題に気づけるか? 「地域の人に本気で寄り添い、薬のほかにも役に立つ」ことが、これからの薬剤師の存在価値となるでしょう。

患者さんご自身のためにも、一緒に健康の改善に取り組んでくれる「かかりつけ薬剤師・薬局」が必要です。薬のことに問題意識を持ち、健康のこと、家族のこと、何でも話せる「かかりつけ薬剤師・薬局」を活用しましょう!

かかりつけ薬剤師・薬局を、ぜひ頼りにしてください!

◀上田薬剤師会「認定基準薬局」の目印、グリーンクロス看板

