



薬剤師の

ちょっと薬に立つお話

上田薬剤師会 発

YAKUNI
TATSU
OHANASHI
VOL.146

Vol.146

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!

TOPICS

白内障と目のケア

白内障とは、目の中のレンズの役割をしている「水晶体」が白く濁ってくる病気です。その症状や治療法などを、薬剤師の田口勉さんに聞きました。



「白内障」とは?

白内障は、目がかすむ、二重に見える、光がまぶしいなどの症状がありますが、急にではなく徐々に進行するので気づきにくいです。「老眼だろう」などと放っておくと視力が低下し、失明する危険性もあるので、注意が必要です。

原因の多くが加齢によるもので、患者のほとんどが50代以上の方です。しかし、先天性、糖尿病の合併症、また外傷によって起こるケースもあり、40代でも発症する方が増えています。紫外線が原因の一つとも言われています。



「白内障」の治療法

白内障手術は、白目と黒目の境目にメスを入れて濁った水晶体を取り去り、代わりに人工の水晶体(眼内レンズ)を入れる手術です。白内障を治す(水晶体の濁りを取る)薬は今のところなく、「進行を防ぐ」ために使われる目薬のみです。目に違和感がある場合は早めに眼科を受診しましょう。

目も定期検診を受けましょう

視力が低下する原因は、白内障以外にも網膜疾患、緑内障などさまざまあります。老眼鏡の度が合わない、何をやってもかすむ、など、視力に関して気になることがある場合は、ぜひ眼科を受診してください。そして定期的に検査をしましょう。(年1回程度が理想)



「目薬」についての注意点



目が乾くと、眼球に傷がつくなどのリスクが高くなるので、常に潤しておくことは大事です。ドライアイの人は、涙の代わりに目薬を使用して日頃から潤しておいた方がいいでしょう。

目薬をさす場合は1~2滴で充分。多量をさしても効果がないばかりか、あふれた目薬で目の周りがかゆくなるなど副作用の方が多くなります。

また、目薬の先端は目やまつげに触らないようご注意ください! 接触したところから菌が繁殖して、目薬全体が汚染されてしまいます。



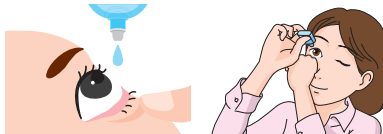
はい、お答えします!

Q. 目薬をさすのが苦手です。コツはありますか? (上田原・60代男性)

A. **【基本のさし方】**上を向き、片方の手の人差し指で下まぶたを下へ引き(「あっかんべー」の要領)、下まぶたと眼球の間に点眼します。目薬の先端が見えにくいので、恐怖感がやわらぎます。**【げんこつ法】**上を向き、目の下にげんこつを当てて下まぶたを下げます。目薬を持った手をげんこつに固定して、点眼します。安定感が増します。どちらもポイントは、点眼前によく手を洗うこと、そして点眼後は、目を閉じて数分静かにすることです。詳しくはかかりつけ薬剤師・薬局にご相談ください。

基本のさし方

げんこつ法



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

ハガキ

〒386-0012 上田市中央6-3-41
週刊うえだ「はい、お答えします!」係

メール

info@weekly-ueda.com FAX 0268-22-6201



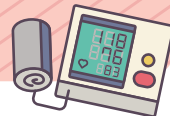
▲上田薬剤師会「認定基準薬局」の目印、グリーンクロス看板

健康やお薬に関するお悩みごと・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!

特集

サイレントキラー 「高血圧」の向き合い方

その1

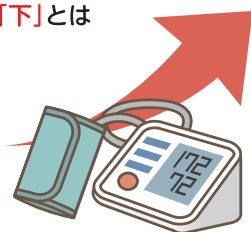


さまざまな病気の要因となる、怖い「高血圧」。たいへん身近ですがあまり知られていない高血圧のいろいろを、薬剤師の前田誠一郎さんに聞きました。



そもそも「高血圧」って何?

「血圧」とは、心臓から送り出された血液が血管の壁に与える圧力のことです。血圧の値はよく「上が〇〇、下が〇〇」などと言われますが、「上」というのは「最高血圧(収縮期血圧=心臓が収縮して血液を全身に送り出す際の圧力)」、「下」とは「最低血圧(拡張期血圧=心臓が拡張して血液が末端に行き渡った際の圧力)」をさします。血圧は、スピーチなどで緊張した際にも高くなりますが、それは「高血圧」とは言いません。繰り返し測定しても正常より数値が高い場合を「高血圧」といいます。



なぜ高血圧がよくない?

血液が流れる血管の壁は本来弾力性があるのですが、高血圧の状態が続くと血管はいつも張りつめた状態におかれ、次第に厚く、硬くなります。これが高血圧による「動脈硬化」です。動脈硬化した血管は硬く、もろくなるため、血管がつまりやすく、また破れやすくなります。そうして、脳出血、脳梗塞、心筋梗塞などを引き起こします。



また、心臓は高い血圧に負けないよう無理をするため、心臓肥大が起こり、心不全になることもあります。

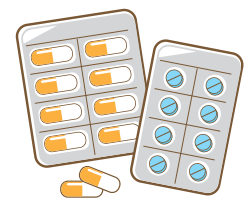


このように高血圧は自覚症状がないまま進行し、大きな合併症のもととなるため「サイレントキラー(静かなる殺し屋)」と呼ばれます。合併症を予防するためには、高血圧にならないように注意し、既に高血圧の人は血圧を正常化することが必要です。

血圧の薬「飲みたくない」?

血圧の薬は、イメージとして「飲んだら終わり」「一生飲まなきゃいけない」と躊躇する人が多いかもしれませんが、それは違います。

血圧の薬にはいくつかの種類があります。血管を広げるもの、心拍数を抑えるもの、血液量を減らすもの。どれも血圧の値を下げるだけでなく、動脈硬化や脳出血によって起こる脳梗塞や心筋梗塞・腎不全などの病気を予防するための薬です。血管が硬くなるとさらに血圧は上がり、放っておくと危険です。血圧は、コントロールすることが重要です。



動脈硬化の治療は困難です。主治医の先生から血圧の薬を勧められたら、嫌がらず、そして心配せずに服用を開始してください。

次号へつづく!!

