さろまげんき王国

保健福祉課保健推進係 Tel 2・1212

～薬と上手につきあうために～

慢性的な病気では長期的に内服治療を続ける場合が少なくありません。今回は佐呂間町内の「なの花薬局」の薬剤師さんに伺ったお話を参考にして、薬に関する日頃の注意点をお伝えします。

Q1 薬の受け取りの時に患者さんからどのような事を相談されますか？

A1 「薬はずっと飲み続けなくてはいけないの？一生止められないの？」と聞かれるケースがあります。

なぜ内服する事が必要か、また薬を続けることでどのような効果があるか説明します。薬を長く続けることで悪影響が出るというデータはありません。また、検査データの改善がみられれば、薬の量を減らしたり、薬をお休みして経過をみる事もありますので、主治医に相談し、指示に従うことが必要です。

例 糖尿病であれば、自覚症状は無くても血液中の血糖値をコントロールし、合併症（眼、腎臓、神経の障害など）を予防する事が必要です。食事や運動などの生活習慣の改善により血糖値の安定につながるタイプの糖尿病もあれば、血糖値を下げるインスリンというホルモンの分泌自体が低下し長期的に薬でコントロールする必要があるタイプもあります。同じ病名であっても患者さん個人の状況により治療方針は変わります。

Q2 患者さんとのやりとりの中で気になることはありますか？

A2 たくさんの種類の薬が処方されている方の中には飲み間違いなどの不安がみられる方もいます。

気になる方には、「少し時間がかかりますが、一回分の薬を一包にまとめることができますよ。」と薬剤師から声をかける場合もあります。

飲み間違いを防ぐ方法については、具体的な方法を提案することができます。

Q3 薬の飲み忘れについて話題に出ることはありますか？

A3 食前の薬を飲み忘れ食べてから気がついた、夕食後の薬を飲み忘れて寝てしまったなどの話を聞く事があります。

薬の種類によっては、飲むタイミングがずれても気づいた時点で飲んで大丈夫な薬もありますが、飲み忘れが心配な場合は対処方法を確認しておくと安心です。また、飲み忘れを防ぐための「お薬カレンダー」などの活用についてお伝えする場合もあります。

Q4 その他、患者さんに知っておいて欲しいことはありますか？

A4 薬の保管方法も大切です。

日光に当たる、温度や湿度が高いなどの場所で保管していると、薬の性質に影響する心配があります。例えば湿度の高い日が続くとカプセルの外側が溶けてしまったケースもあります。湿度が高い時期には冷蔵庫に保管したり、乾燥剤を入れた袋に保管する方法もあります。

《薬の保管について注意したいこと》

☆一般的注意
➡高温、多湿、直射日光の当たる場所は避ける。

☆冷所保存
➡『冷所で保存』となっている場合は冷蔵庫で保存。凍らないように注意。

☆遮光保存
➡指定の袋か光をさえぎる容器に保管。

Q5 処方薬以外のことが話題になることはありますか？

A5 処方薬とサプリメントや健康食品などの飲み合わせについて聞かれる場合もあります。

中には処方薬とあわせて飲むと薬の作用を弱めたり、逆に作用が強く出てしまうなど飲み合わせが良くない場合もあり注意が必要です。

例 心筋梗塞、脳梗塞などの再発予防に使われる薬の〝ワーファリン〟は血を固まりづらくし血栓症を起こすリスクを抑えます。血液が固まる時には多くの因子が複雑に絡み合い、それらの因子のうちビタミンKを必要とするものが存在します。ワーファリンはビタミンKの働きを抑えることで血を固まりづらくします。

そのため、ビタミンKを多く含む食品、サプリメント、健康食品（納豆、クロレラ、青汁など）を口にすると、ワーファリンの作用を阻害してしまいます。薬を内服している場合にはサプリメント、健康食品などと互いの作用に影響がないかどうかを薬剤師に確認することをお勧めします。

※納豆を一回食べるとワーファリンの効果は一週間弱まる（最初の三日間は全く効かない）と言われており、内服期間中は食べることはできません。

～最後に～

薬に関して心配な事を診察場面だけでは聞きづらいこともあるかもしれません。本やインターネットで薬の情報を調べることも可能ですが、体の状態は一人ひとり違います。聞きたい事をメモにまとめておく、薬の受け取りの際に薬剤師に聞いてみるなど、自分に合った情報を手に入れる方法を考えてみましょう。