

くすりの基礎知識

1. くすりの服用時間

薬には、それぞれ適した服用時間があります。食事の影響を受けやすいもの、胃に障害を与えやすいものがあり、それぞれ薬の性質によって正しい服用時間があります。



食 前：食事の30分前から60分前

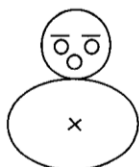
食物の影響を与えやすい薬は、食欲増進剤、吐き気止め等は、食物が胃に入る前に服用します。



食直後：食事のすぐ後

胃に障害を与えやすい薬は、食物で薬の刺激を和らげるために食物が胃の中にある時に服用します。

◇アスピリンは胃障害を起こし易いので食直後の服用が良い薬です。



食 後：食事をしてから30分以内

多くの薬は一定時間ごとの服用のためにこの指示がされています。もし、飲み忘れるようでしたら、食事の後すぐ（食直後）に服用してもかまいません。



食 間：食事のおよそ2時間後に服用

朝食と昼食の間のように、食事と次の食事の間に薬を飲むことです。

◇漢方薬は自然の薬草が原料ですから、吸収を良くする目的で、空腹時である食前または食間に服用します。また、生薬は苦味や特異臭があり、食物と一緒にになると悪心が起きやすくなる場合もあり、食前または食間の服用が適します。



寝る前：就寝およそ30分前に服用

夜間の発作を予防する薬、排便を促す便秘薬や睡眠薬は医師の指示により就寝前に服用します。



時間毎：食事に関係なく一定の間隔で

体内で持続的効果を期待する薬は、食事に関係なく6時間毎、8時間毎、12時間毎等の服用が指示されます。生活のサイクルに併せて一定の間隔で服用してください。但し、安眠、休養も必要ですので多少の時間のズレは構いません。最近是一日朝一回の服用でよい徐放性製剤も開発されています。



頓 服：必要に応じて服用

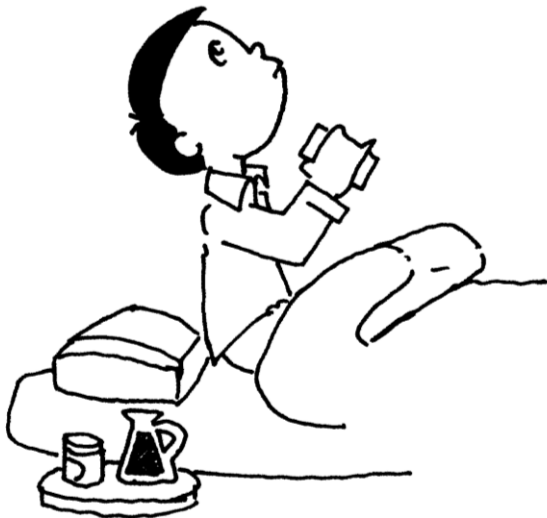
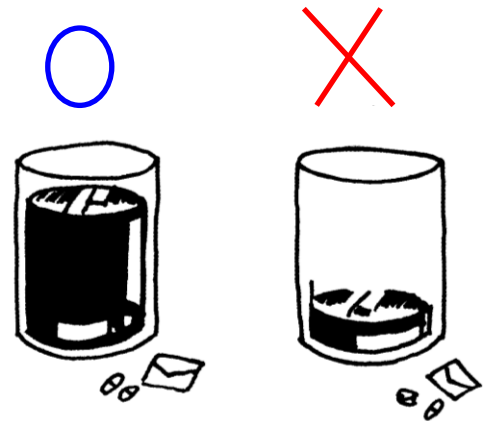
症状のひどい時に一時的に改善する薬ですので、必要に応じて飲みます。配置薬では解熱剤、鎮痛剤、下剤、鎮咳剤が該当します。また、医療用では狭心症発作を止める薬、喘息発作を止める薬、検査薬、睡眠剤等があり、いずれも医師の指示を良く守って服用してください。すぐに効かないからと何回も飲むのは非常に危険です。



2. くすりの飲み方も効果のうち

コップ一杯の水で飲みましょう

- ◎飲む水の量が少ないと薬が食道にひっかかって、食道炎や潰瘍を作ったりすることがあります。
- ◎水も薬のうちであり、水は薬の吸収を良くします。



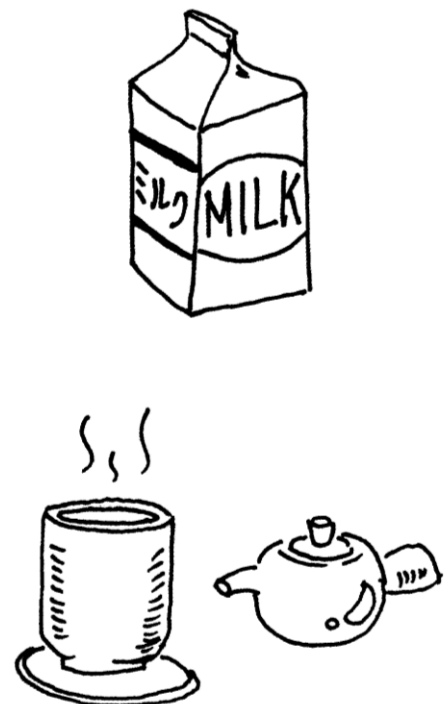
体を起こして飲みましょう

- ◎寝たままで飲むと、薬がのどや食道に長くとどまり、潰瘍の原因となります。
- ◎寝たままで飲むと、食道通過に時間がかかり、薬の効果が遅くなります。少なくとも90秒間は起きた状態でいてください。
- ◎寝たきりの老人や病人には、体を起こして薬を飲ませてあげましょう。

水やぬるま湯（白湯）で飲みましょう

- ◎抗生物質の中には牛乳で飲むと牛乳に含まれているカルシウムと結合して腸からの薬の吸収が悪くなり効き目が出にくくなるものもあります。
- ◎ジュースで飲んでいけない薬もあります。
- ◎鎮痛剤はお茶やコーヒーで飲むと吸収が良過ぎて副作用が出やすくなります。
- ◎鉄剤は鉄欠乏性貧血の人の鉄分を補給する薬です。以前はお茶で鉄剤を飲むとお茶のタンニンと鉄が結合して吸収されず効果がないと考えられていました。その後の研究ではお茶はそのような影響を与えないことが分かりました。鉄剤をお茶で飲んでも大丈夫です。
- ◎胃の悪い人は、水よりぬるま湯で飲むと良いでしょう。ぬるま湯は胃の温度を下げないので、胃の活動が妨害されず薬の吸収が良くなります。

いずれにしても、薬は**水**または**白湯**で飲んでください。



3. 頓服薬の上手な服用方法

頓服薬は、一般的に発作時や症状のひどいときに一時的に飲む薬です。頓服薬でも、例えば、かぜ薬や胃腸薬の容器または被包には、「一日3回食後服用してください」と表示されており、通常症状がおさまるまで数日間服用します。

【解熱鎮痛剤】

一般用では鎮痛作用と解熱作用がある解熱鎮痛薬が市販されています。

頭痛、歯痛、抜歯後の疼痛、月経痛、外傷痛の鎮痛等や悪寒・発熱時の解熱のある時に服用します。続けて服用する場合、なるべく空腹時をさけ一日2回服用の製品は6時間の間隔、一日3回服用の製品は4時間の間隔をおき服用します。

胃の痛みには解熱鎮痛薬ではなく、鎮痙薬を用います。

高熱の場合は解熱剤を服用すると同時に、氷枕や冷水で冷やすばかりでなく、薄着にしたり、掛け布団を薄くしたほうがよいでしょう。

【下剤】

通常便通が数日なく、さらに腹部の膨満感や吐き気などのある場合に用います。

寝る前に服用しますと、翌朝便通があるのが普通です。野菜、果物、水分のあるものなどを多めにとり、適度の運動をし、薬を用いないで済むように普段から心がけましょう。

【鎮咳剤】

から咳が強いときに服用します。通常一日4回以上の服用は避けてください。

この他、医療用医薬品（医師が使用するか、医師の処方せんや指示に基づき使用されることを目的とするもの）としては、以下のものがあります。

【狭心症発作止めの薬（舌下錠）】

狭心症の発作が起こったときに服用しますが、乱用は危険ですので医師の指示を守ってお飲みください。

舌下錠というのは、舌の下に錠剤を入れて服用するもので、薬が口腔内の粘膜から直接吸収されるため、通常1分以内に効果が現れます。噛み砕いたり、飲み込んだりしないように注意してください。最近では、発作予防に軟膏やテープ状の貼り薬も使われています。

【睡眠薬】

不眠症というのは、眠れないという苦痛で心身が緊張し、興奮するために起こることが多いのです。医師の指示に従い、1回量を厳守して服用しましょう。乱用してはいけません。また、薬の種類と量によっては翌朝眠気が残ることがあります。

アルコール類との併用は避けてください。

【喘息発作止めの薬】

乱用は危険ですので医師の指示を守って服用してください。内服薬のほかに坐剤や吸入薬もあります。

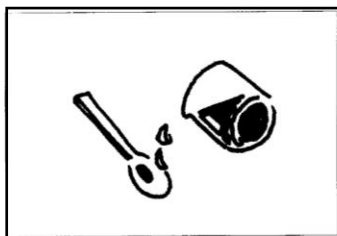
【検査薬】

検査前に決められた日時に服用します。病院から渡された用紙の指示どおりお飲みください。

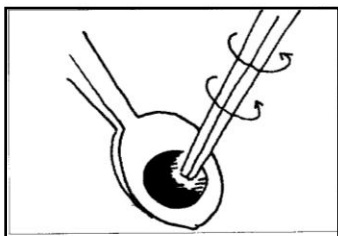


4. 小児への薬ののませ方

今回は小児への**粉ぐすり**の飲ませ方についての例をご紹介します。
お子さんに合った方法があれば下の方法にこだわらずに飲ませて下さい。



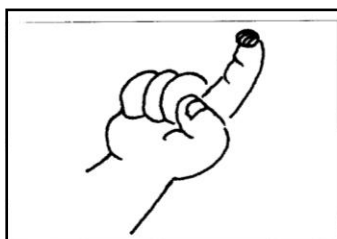
スプーンに薬をとり水、湯ざましを入れます。



はしなどでよくときます。



そのまま、スプーンでのませます。



薬を水、湯ざましで練り、ダンゴ状にします。



指先につけ、上あごにこすりつけます。



その後水、湯ざましをのませてください。



ミルクと一緒に飲ませると味が変わってしまい、ミルク嫌いの原因になりますので、一緒に飲ませないようにしてください。



粉ぐすりを飲みやすくするために、砂糖やジュースを加えても結構ですが、飲み残しのないように少量にとかして下さい。また、下痢を起こしている時は、この方法は避けるようにしてください。



授乳後、食事後は満腹で飲まない時がありますので、そのような時は、空腹時、授乳前や食事前に飲ませてあげてください。



同じ症状であっても兄弟に分け与えるようなことはしないで下さい。



食後の指示の時、食事をとらない時でも時間がきたらお薬を飲ませて下さい。

「読むぐすり箱 第3号」



5. 赤ちゃんの誤飲

こんなときどうしますか？お母さん

赤ちゃんは目につくもの手にしたものを、何でも口の中に持っていきます。そんなときに、すばやく飲んだもの確かめることが大切です。病院へ行くときは、吐いたもの、飲み残したものを持っていきます。商品名がわかれば処置の仕方も適切に早くできます。日頃から薬品や口に入ってしまうような小さなものは、きちんと整理して赤ちゃんの手の届かない場所に保管しておきましょう。

【飲んでも、少量なら心配ないもの】

体温計の水銀（但し、ガラスの破片が口内に残っていたら、丁寧に取り除き医師のところへ。また、床などにこぼれた水銀の玉は気化するので有毒）、蚊取り線香、蚊取りマット、マッチ、水彩絵の具（油絵の具は除く）、クレヨン、口紅、ベビーパウダー（但し吸い込んだときは、要注意）、タバコ（1/4本以上のときは吐かせる。また濡れている場合は、ニコチンが溶出し吸収されやすいので医師のところへ）。これらは少量なら、口の中のものを取り出して清潔に拭き、赤ちゃんが普段と変わらない様子であれば心配ありません。

【これら以外のものを沢山飲んだときは、すぐ吐かせてください。】

水や牛乳を多めに飲ませて、赤ちゃんの顔を下にし、指先で喉の奥を刺激し、どンドン吐かせます。（但し、防虫剤、ベンジン、シンナー、ガソリン、灯油、ペンキ、ラッカーなど脂肪に溶けやすいものは牛乳を飲ませてはいけません。）

【吐かせてはいけないもの】

- ①酸やアルカリ（トイレ用剤、漂白剤等）が強いものは、吐かせると更に粘膜等が焼けたされます。牛乳を飲ませてからすぐに医師のところへつれていきます。
- ②石油製品（灯油、シンナー、車の艶だし、家具の艶だし）も、吐かせず、この場合は牛乳は飲ませてはいけません。

【 けいれんや引きつけを起こしかけているとき、意識がもうろうとしているときも、吐かせてはいけません。すぐ医師のところへ連れていきましょう。】



「くすりと健康 第4号」

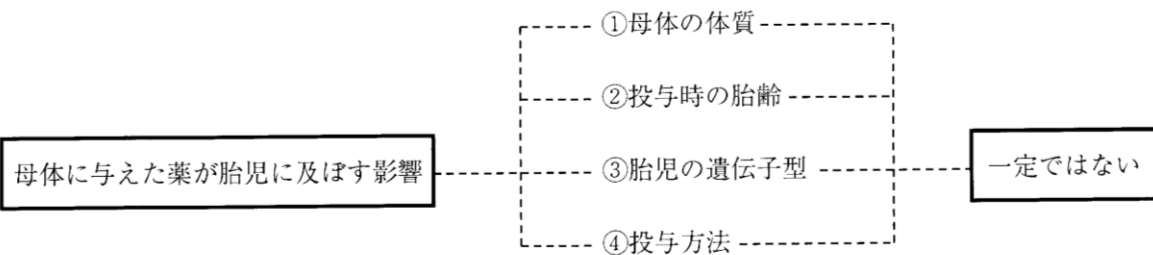
6. 妊娠とくすり



(1)Q&A

Q：妊娠しておりますが、薬を服用してもかまいませんか？

A：妊娠中あるいは妊娠の可能性のある女性から、この薬を飲んでも大丈夫でしょうかという質問がしばしばあります。



妊娠時、体内では複雑な変化が起こってくるので、母体は機能低下をおこしやすく、薬の副作用も妊娠という特殊な状況のために、より強く発現することがあります。

このように薬は、直接あるいは二次的に胎児に影響するものですから、十分な注意が必要です。とくに妊娠初期から3、4ヶ月の間は薬の服用、使用に気をつけなければならない時期です。

しかし妊娠期間中でも、たとえば糖尿病や心疾患など、それらを治療しておかなければ妊娠の継続が困難などときには、医師の指示のもとに、薬の服用が必要とされる場合もあります。また、ビタミン剤、鉄剤、カルシウム剤や妊娠時に特異的に起こりやすい異常や疾患（たとえば、つわり、妊娠中毒症など）に対する治療薬の服用も医師の指示を受けてください。

以上の理由から、妊娠中あるいは妊娠の可能性のある方は、診療科を問わず診察を受ける場合は、そのむねを主治医にお話し下さい。医師は細心の注意をはらって安全かつ有効と認められる薬を処方しますから、安心して服用、使用することができます。



「くすりと健康 第19号」

(2)風疹

・・・風疹（ふうしん）・・・

ウイルス感染で小児に発疹を認める病気の代表は麻疹“はしか”といえましょう。この“はしか”は、熱も続き、目やに、咳などの症状も強く、治るまでには10日前後を必要とします。一方風疹は、発熱と同時に発疹が顔面より現れ、1日以内に全身に広がります。そして3日以内には消え始めます。このように3日以内で全経過を過ぎますので、別名“三日ばしか”といわれております。

この風疹は、3～10年ごとの春から初夏に流行しますが、伝染力は比較的弱く、症状として小児では、発熱、発疹と後頭部のリンパ節の腫脹を認める程度で、全身状態は良いままです。ほとんどの場合一回の感染で一生免疫を受けることができます。また発疹を認めず免疫を受ける不顕性感染の場合もあります。

小児科で、この風疹と誤れやすい病気として、2歳以下の乳幼児に限って3から4日間の発熱が続いた後に、熱が下がってから、身体より手足に軽い発疹を認める“突発性発疹”があります。

小児では風疹を診断するには、経過の観察で十分ですが、はっきりしないとき、成人（特に女子）では血清反応による診断で、風疹に対する抵抗性の有無を知っておくことも必要です。これは妊娠初期（特に1から2ヶ月）で風疹にかかると、白内障、心疾患、難聴、精神障害等をもった新生児が生まれる場合が多いとされているからです。したがって、妊娠初期で風疹の人に接触したりした場合には、医師に十分に相談し血清反応を見る必要があります。

最近では、このような心配をしないで済むように、弱毒ワクチンによる予防接種が、主に中学、高校の女子を対象に行われております。これによって妊娠可能な年齢に達したときには、ほとんどの場合十分な免疫を獲得しているわけで、風疹の流行期でも安心して、元気な子供を生めるようになったわけです。しかしながら、一回の感染で生涯免疫を獲得できていないケースも現実にありますので、女性は結婚前に風疹の検査で免疫の有無をもう一度確認したら確実にしよう。



7. 高齢者のくすり

高齢者の場合、子供や成人と違って同じ年齢であっても、からだの働きはかなり違ってきます。そのため、くすりの選び方や投与量などに注意が必要となります。高齢者に個人差が現れる原因としては、次のようなことが考えられています。

①遺伝

個人差が現れる理由の一つに、遺伝があります。親兄弟が同じ病気に罹るような家系などがそれにあたります。最近では、どのような病気に罹りやすいかを判定するのに、遺伝子を調べる方法も研究されています。

②生活環境

空気や水の汚染などによる環境の違いや生活習慣の相違も個人差が現れる理由としてあげられます。例えば、喘息になりやすいとか、癌になりやすいとかがあります。食事の習慣によっては、糖尿病・高血圧・動脈硬化などの病気を生じ、その進み具合が違ってくることがあります。

③老化

肝臓や腎臓などの内臓の生理機能の低下の違いもあります。若い頃からの不摂生が年をとるにしたがってその影響が出てくる場合もあります。

腎臓のはたらきは、40歳ごろから1年に1%程度の割合で低下するといわれており、そのためくすりによってはからだの中に長く停滞しやすくなり、効きめが強く現れたりすることもあります。

肝臓についても、それ自体の容積が小さくなっており、くすりを代謝するはたらきも成人の1/2から1/3に低下するため、くすりの効きめが長く続くような場合もあります。

また、胃酸を分泌するはたらきも低下してくるため、くすりの効きめに影響することがあります。高齢者は、いろんな病気にかかりやすく、免疫力も低下しているため、からだの回復も遅れ、慢性の経過をとることが多くなります。

くすりの種類も次々と増え、しかも長い間飲み続ける場合が多くなります。そこで、他の病院からもくすりをもらい服用しているような場合には、同じような作用のくすりをもらっている可能性もあり、一緒に飲むことは危険なことがあります。特に高齢者は、からだの働きが低下しているため、くすりによる副作用などもしやすいことがあります。気軽に医師や薬剤師に相談するようにしましょう。



「読むくすり箱 第21号」

8. 正しい目薬の使い方

目薬は何滴を何回？

☆1回1から2滴で十分です。

☆回数は目薬によってことなります。指示された通りに正しく使用しましょう。

☆点眼と同時にティシュペーパーでふき取らずに、しばらくは目をつむり、上を向いて十分に液が目にしみわたるようにしましょう。

☆眼軟膏は軟膏が目に入ったら、目を閉じてその上を軽く2、3回マッサージして軟膏を全体にのぼして下さい。はじめは少しかすみがかかったようになりますが、しばらくすると治ります。

2種類以上の目薬をつけるときは？

☆どれから使用してもかまいませんが、はじめの目薬をつけて5分以上たってから、次の目薬をつけるようにしてください。

☆眼軟膏は一番最後につけるようにしてください。

特殊な目薬の使い方

☆錠剤や粉ぐすりのびんがついているものは、使用するとき溶かすようになっています。溶かし方は説明書をよく読んで、錠剤や液をこぼさないよう、またそれらに直接手を触れないように溶かしましょう。

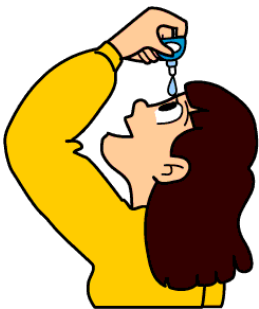
☆目薬のびんの先の穴があいていない容器があります。これはふたを右に回して強くしめると、穴があくように、ふたにしかけがしてあります。



使用後は

☆橙色や褐色のビニール袋は目薬の成分が変化しないように光線をさえぎるためのものです。使用するとき以外は袋に入れて、冷暗所に保存するようにしましょう。

☆使用時に錠剤や粉末を溶かしてつくった目薬は、正しい保存方法を守り、使用期限が過ぎたら思い切って捨てましょう。



目薬を点すときは、目尻から薬液を垂らすのがコツ！

薬が目全体に広がりやすく、点しやすいよ。

目頭から点すと薬が広がる前に涙小管を伝わり口の中に逃げってしまうの知ってた？

点してすぐに口の中が薬の味になる人は、効果が半減している証拠だよ。

上手に目薬を点して健康な目を維持しよう！

「読むくすり箱 第1号」

目薬とコンタクトレンズ

ハードコンタクトレンズの場合

ハードコンタクトレンズには、ポリメチルメタクリレート（PMMA）素材の酸素を透過させないものと、シリコンアクリレート（SA）やフルオロシリコンアクリレート（FSA）素材のように酸素を透過させるものがあります。

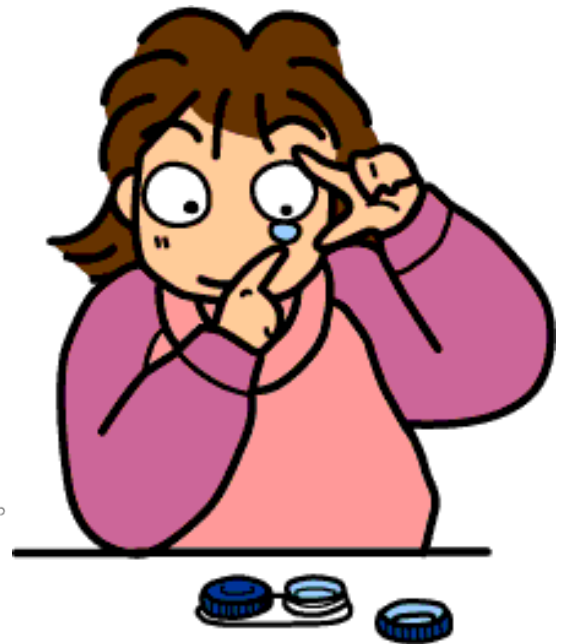
角膜の機能を正常に保つためには酸素が必要ですから、PMMA素材のコンタクトレンズは酸素を透過させないため、まばたきをすることにより角膜上のレンズが動いた時に涙の交換が行われ、酸素が供給される仕組みになっています。この素材のレンズは丈夫で、キズやタンパクなどの汚れが付きにくく、値段も安いのが特徴です。SAやFSA素材のレンズは、ある程度酸素を角膜に供給しますが、PMMA素材のレンズに比べて壊れやすく、キズやタンパクなどの汚れが付きやすいという欠点があります。

ハードコンタクトレンズを装着している人が目薬を点眼する場合、PMMA素材のものは問題ありませんが、SAやFSA素材のものは薬物がレンズに吸着し、角膜に障害を起こす場合があるので、コンタクトレンズをはずしてから目薬を点眼し、5分ほど経過してからレンズを装着するのが無難です。

ソフトコンタクトレンズの場合

ソフトコンタクトレンズは非常に柔らかく、素材のなかに水分を多く含みます。含水率は38～78%で、少量の酸素なら透過させますが、その量は限られています。また、水分を多く含むのでカビや細菌などが繁殖しやすいため、毎日殺菌消毒する必要があります。また、ソフトコンタクトレンズは装着感が優れていますが、充血、痛み、視力低下、めやに、かゆみ、異物感などの目の障害の初期症状が見られたら、すぐにレンズをはずして医師の診察を受けるよう心がけてください。

ソフトコンタクトレンズを装着している人が目薬を点眼する場合、ソフトレンズには相当量の薬物が吸着し、その量はレンズの含水率やレンズの厚さや薬物濃度に比例して多くなります。そのため、ソフトコンタクトレンズは装着している場合には、一度はずしてから点眼してください。点眼後は、5分ほど経過してからレンズを装着してください。



「読むくすり箱 第36号」

9. はり薬の使い方



湿布は痛みを和らげ、炎症を鎮め患部の回復を早める働きをします。これには冷湿布と温湿布の2つの方法があります。

1：湿布の方法

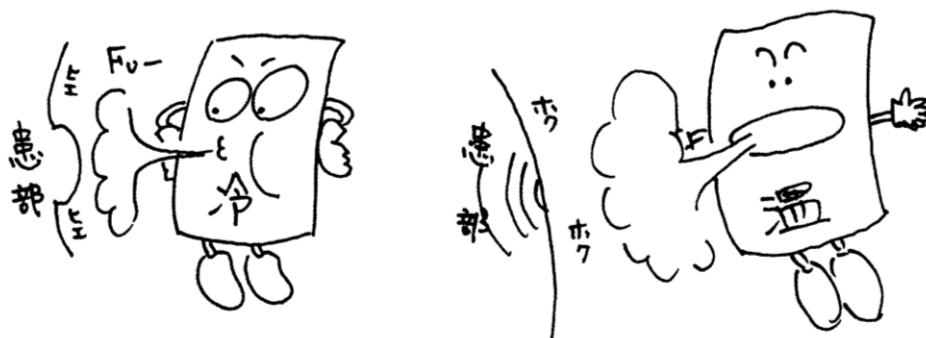
- (a)冷湿布：冷やすことにより、皮膚血管を収縮して血行は緩徐となり、赤く腫れたり、熱をもった状態の炎症を鎮め、痛みを抑えます。
- (b)温湿布：温めることにより、皮膚血管を拡張して血行をよくし、炎症および疼痛を緩和します。

2：主な病気、症状による湿布の使い分け

病気、症状	使いわけ	注 意 事 項
ねんざ	冷湿布	腫れがひくまで冷やす
打撲	はじめ冷やし、その後温湿布	2～3日間、冷やす 外傷があるときは傷の処置をしてから周囲を冷やす
腰痛	温湿布	入浴も有効
関節リウマチ 神経痛 肩こり	温湿布	入浴も有効
腹痛	温湿布	ただし、虫垂炎の疑いがあるときは温めるのは禁物
骨折	どちらも禁物	医師の診断を受ける

3：使用および保存上の注意

- ①湿布薬（貼り薬）にかぶれやすい体質のかたは、炎症部にガーゼをあててその上に貼付することもひとつの方法です。
- ②発汗時には患部の汗をよく拭き取る。
- ③保存の際は、直射日光や高温の場所を避けてください。
- ④開封後は、特に、袋の取り出し口を折りまげて外気にふれないように保存してください。



「くすりと健康 第10号」

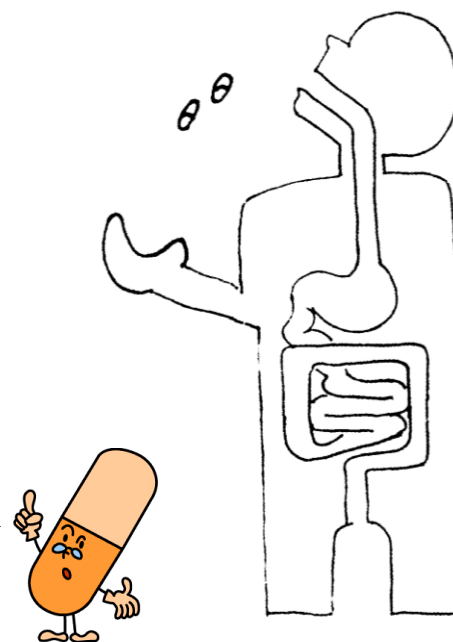
10. 坐薬とは

(1)坐薬の話

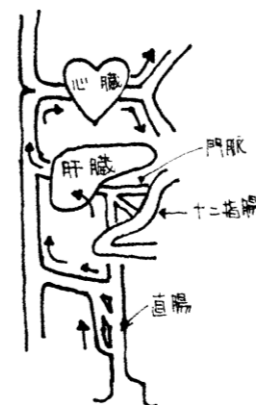
熱が出た時や痛む時などに坐薬を使う場合がありますが、坐薬って一体どのような物なのでしょうか？飲み薬とどこが違うのでしょうか？

まず使い方が違います。飲み薬は当然、口から飲む薬ですが、坐薬は肛門の中に入れる薬です。では、そうやって飲んだり、肛門の中に入れてたりした後、薬はどうなるのでしょうか？

右の図を見てください。飲み薬の場合、口から胃さらに十二指腸へ移動してきます。大部分の薬は、この胃腸で吸収されます。吸収されると門脈という血管の中を通過して肝臓という人間の体の中で一番大きな臓器に運ばれます。この肝臓には外から体の中に入ってきた物質を変化させてしまう働きがあります。薬も実は、この働きを受けて、肝臓まで運ばれてきたものの、変化して薬の効き目が弱くなってしまふことがあります。そんな肝臓の働きをまぬがれた薬がさらに静脈という血管を通過して心臓に運ばれ、さらに全身へと運ばれていきます。そして、薬が熱を下げたり、痛みを和らげたりするように働きだすのです。



では、坐薬の場合はどうでしょうか？これも図を見て下さい。坐薬は肛門の中に入れられると、直腸というところにきます。そして、坐薬はここで溶けて、坐薬の中に入っていた薬が直腸から吸収されます。(吸収されるのは中の薬だけで白い棒は溶けてまた肛門から出ていきます。)直腸から吸収された薬は大体が静脈を通過して心臓へ運ばれて行き、さらに全身へと運ばれ効き目を現わします。つまり、坐薬の場合、肝臓を通らないため効き目が弱くなる事がないわけです。ですから、坐薬は飲む薬とくらべて、早く強力に効くといえます。そのため、よく頓用で用いられたりするわけです。そのほかの坐薬の特長をいくつかご紹介しましょう。口から薬を飲む事が不自由な場合でも坐薬にしますと、体内に薬を入れられますし、飲むと胃腸に障害を起こしやすい薬でも坐薬にするとこのような副作用がほとんど出なくなりますので、とても有用な物といえます。といっても、種類がとても少ないのでどんな病気にも使える訳ではありません。



坐薬には体温で溶けるタイプのもので水分で溶けるタイプのものがありますが、体温で溶けるものの方が多いので、保管には涼しい所（冷蔵庫など）を選んで下さい。

また、便秘の薬や「ち」の薬のように坐薬には吸収されずに肛門付近で活躍するタイプもあります。便秘以外の目的で使う坐薬は、排便後に使用するとより効果的です。

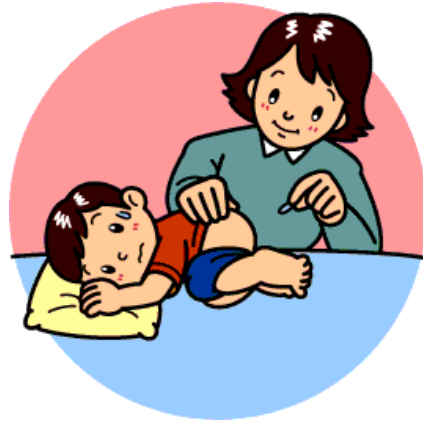
「読むくすり箱 第4号」

(2)坐薬の正しい使い方

坐薬といえば、昔は局所治療に使われるものと考えられ、痔のくすりの代名詞のように受け取られていましたが、最近ではむしろ局所用としてよりも全身に作用する薬として注目されてきています。こうした全身作用を有する“坐薬”には

- ①飲み薬に比べ胃腸を荒らすことが少ない
- ②誰にでも簡単に使用できる
- ③注射のように痛くない
- ④飲み薬と同じような効果が期待できる

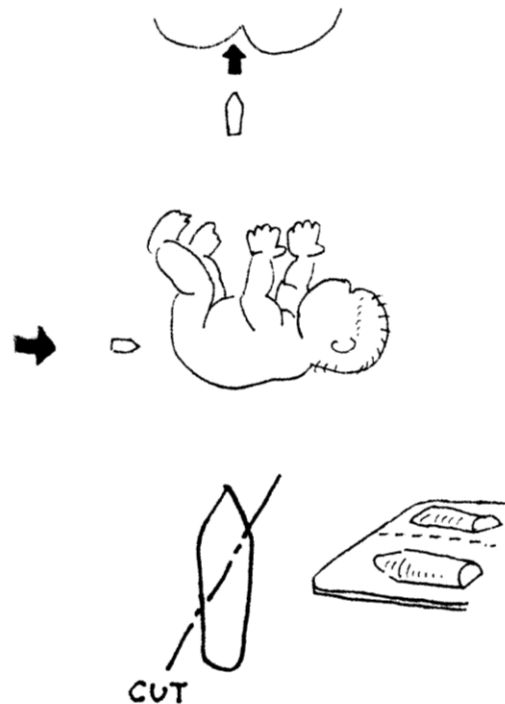
等の優れた特長があります。



坐薬の正しい使い方

★この薬は飲んではいけません。これはおしり（肛門）に使う薬です。

- ① 排便後または夜寝る前に、お薬をチリ紙かガーゼなどでつまみ、肛門の奥まで入れてしばらく抑えてください。その際はお薬の先のとがったほうを上にしてください。
- ② 中腰の姿勢でお薬の三分の二くらいまで入れ、次いで立ち上がりますと比較的簡単に入ることがあります。
- ③ 小児の場合は図1のような姿勢にし肛門内に深く入れて4から5秒押さえてください。
- ④ 1/2量を使うときは、図2のように斜めに切断し、清潔な指で切り口のふちをなで、滑らかにしてご使用下さい。
- ⑤ 冷暗所保存と指示のある坐薬は、冷蔵庫に入れ保存して下さい。



「くすりと健康 第3号」

配置薬ハンドブック
配置従事者用研修テキストを使用
平成8年3月1日 発行

引用図書
「読むくすり箱」 富山県病院薬剤師会編
「くすりと健康」 富山県立中央病院薬剤部編
配置家庭薬のための薬理学概論 小澤 光・松原利行
配置家庭薬のための新病態論 熊谷 朗