「その人らしさ」を大切にしたケアサービスに徹します。

なごみ

nagomi

2021.2
Vol.62

特集　薬の飲み方について

〈 白木蓮 〉　名誉院長　栗原直嗣　作

認知症看護認定看護師より「認知症のおはなし」
認定・専門薬剤師について　/　シリーズ　薬剤師さん、どうして?
水彩歳時記　/　編集後記

【 病院のご案内 】

◆受付時間　平日 / 午前8:45～午前11:30　午後1:00～午後3:30
土曜 / 午前8:45～午前11:30
※自動再来機は午前8:30～受付しています。
※予約変更については、平日午後1:30～午後4:30まで受付しています。

◆休診日　日・祝・12月30日～1月3日

◆面会時間　一般病棟　平日 / 午後2:00～午後8:00　日・祝 / 午前11:00～午後8:00
HCU　午後2:30～午後3:30　午後7:00～午後8:00
※病状によってはお断りする場合があります。

IKUWAKAI
育和会記念病院
医療法人 育和会

〒544-0004 大阪市生野区巽北3-20-29
TEL 06-6758-8000(代表)
http://www.ikuwakai.or.jp

発行：地域医療連絡室

特集

薬の飲み方について

かなり以前の話になりますが、発熱で来院された患者さんを診察して「熱が出た時にはこの薬を1つ使ってください。」と坐薬（肛門もしくは膣に挿入して使用する薬）を処方したことがありました。その後外来を受診された患者さんは、「先生、あの熱さましの薬はよく効きました。ずいぶん楽になり、助かりました。でも、あの薬は飲みにくいですネ。」とおっしゃられました。

そうです、この患者さんは坐薬を“座って飲む薬”と理解されていたのです。この患者さんは、薬の使い方を間違っていましたが薬の効果は十分にありました。しかし、飲み方を間違うと、薬の効果が悪くなることもあります。そこで、飲み薬の服用方法を解説します。

A　薬を飲む時間

薬を飲む時間については、“起床時”“食前”“食直前”“食直後”“食後”“食間”“就寝前”“頓服”があります。皆さんは、それぞれの飲む時間が分かりますか？

起床時	朝起きてすぐです。
食前	食事の約30分前です。これは直接胃の粘膜に接して効果を出す薬や、食事の前に胃の働きを良くし食欲を増す薬、食べ物と一緒では吸収が悪い薬の場合の飲み方です。
食直前	食事のすぐ前（「いただきます」の直前）です。
食直後	食事が終わった後（「ごちそうさま」の直後）です。
食後	食事が終わってから約30分以内に飲む方法で、多くの薬がこの飲み方になっています。胃の消化を助ける薬や、胃に刺激が強い薬（食べ物が胃の粘膜への刺激を和らげてくれるため）、食べ物と一緒の方が吸収が良い薬の場合の飲み方です。
食間	食事を終えて約2時間くらい経った時に飲みます。食事の最中に飲むということではありません。
就寝前（眠前）	眠る30分くらい前です。
頓服	指示された症状の時（例えば、痛みが出た時、熱が出た時、便秘となった時、眠られない時）だけに飲むことです。これらの時間はだいたいの時間です。少しくらい服用時間がずれても良いものが多いですが、糖尿病の薬などは飲む時間を正確に守らなければなりませんので、主治医とよく確認してください。

B　薬の飲み方

薬は水なしで飲んでもいいのでしょうか?薬の中には水なしで服用するものもありますが、一般には水なしで薬を飲むのは危険です。錠剤やカプセルがのどや食道に貼り付くと、その部分の粘膜を傷めつけてしまうことがあるからです、また、薬は水に溶けることで吸収が良くなりますので、コップ1杯の水かぬるま湯で飲むようにしましょう。たんぱく質でできている薬（消化酵素剤や消炎酵素剤など）は熱い湯で飲むと分解してしまうおそれがありますので注意が必要です。

水以外で飲むことはどうでしょうか？

牛乳	牛乳のカルシウムが薬の成分と結びついて薬の効果が悪くなることがあります。
コーヒー （カフェイン入りの飲料）	一部の頭痛薬や風邪薬、鼻炎薬などカフェイン入りの薬と一緒に飲むとカフェインが体に多く入るため危険です。
アルコール	精神安定剤や睡眠剤などはアルコールと一緒だと作用が強まる傾向にあり危険です。糖尿病の薬の場合は低血糖が起こりやすくなることがあります。ここで注意が必要なのは、アルコールというと、ビール、日本酒、ワイン、ウイスキーなどを思い浮かべると思いますが、市販されているドリンク剤の中にもアルコールが含まれているものがありますので、ドリンク剤で薬を飲むことは避けましょう。
グレープフルーツジュース	高血圧の薬の一部では、薬の効果が強く出すぎることがありますので気を付ける必要があります。（グレープフルーツも同様）
清涼飲料水（コーラなど）	一般的には薬の吸収が悪くなり、効果が薄まる傾向があります。
お茶（特に濃いお茶）	薬の成分を変化させて薬の効果を低下させることがあります。

以上より、緊急の場合を除いては**「水またはぬるま湯で薬を飲む」**ようにしましょう！上手に薬を飲むには、水を先に口の中に含ませておいてから薬を入れ、一緒に飲み込みます。こうすればのどにくっつくことなく、簡単に薬を飲めるようになります。

C　薬と食べ物

心筋梗塞や脳梗塞で、ワルファリン（血液を固まりにくくし、血栓を予防する薬。よく、血をサラサラにする薬と表現される。）を飲んでいる人は **納豆を食べるとワルファリンの効果が弱くなる** ことが知られています。納豆に含まれるビタミンKは血液を固める作用があり、ワルファリンの効果を弱めるからです。1回納豆を食べると3日くらいその影響は残ることがあります。納豆以外でも、ほうれん草、ブロッコリーなどや海藻類にもビタミンKが含まれていますので、これらの食物を大量に食べるとワルファリンの効果に影響が出る場合がありますので、主治医や薬剤師とよく相談してください。

D　錠剤を砕いたりカプセルの中身だけを飲むことは？

薬にはその効果を最大限に発揮させるように、いろいろな工夫がされています。薬を砕いたりすると、その工夫が無駄になり効果がうまく発揮できないことがあります。例えば、1日1錠タイプの薬の場合、錠剤が何層にも分かれているのが一般的です。一番外側の層は糖分でできていて、内側に行くほど溶けにくい構造になっています。この構造により薬は外側からゆっくり溶け出し、薬の効果が長く続きます。薬を砕くとこの効果がダメになってしまいますので、薬はそのまま飲みましょう。どうしても飲みにくい場合は、主治医と相談してください。

せっかく処方してもらった薬ですので、効果のある飲み方をしていただきたいと思います。分からないことがある時は、医師、薬剤師に相談してください。

副院長　西森 武雄

認知症のおはなし

もの忘れかな…
認知症かな…

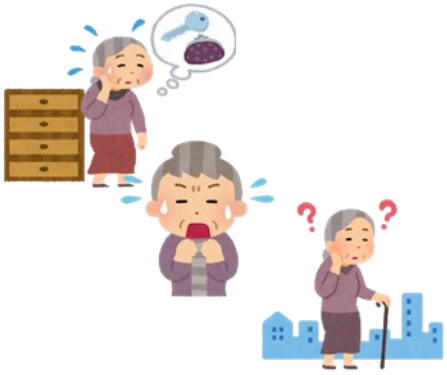
認知症看護認定看護師より

年齢を重ねると誰もが「もの忘れ」をします。しかし、「認知症」と加齢による「もの忘れ」には違いがあります。認知症は記憶がすっぽりと抜けてしまいます。

もの忘れ	→ 昨日のお昼ごはんに 何を食べたかを忘れる
認知症	→ 昨日のお昼ごはんを 食べたこと自体を忘れる

◎認知症が疑われる症状

- 鍵や財布をいつも探している
- 同じ話を繰り返す
- 小銭があってもお札で支払う
- 時間や場所がわからない
- 食事や椅子に座るときにとまどう
- 何もやる気がおきない、関心がない
- 怒りっぽくなった



➢ このような気になる症状があれば、早めに認知症専門医の受診をお勧めします。

◎認知症予防

生活習慣病の予防が大切です、こんなことに気を付けてみましょう。

運動

早足で30分程度のウォーキング、グランドゴルフ、ラジオ体操など週3回ぐらいを続けましょう

食生活

朝食を欠かさずに3食きちんと食べましょうお肉や魚のたんぱく質、野菜をバランスよく摂り、食べすぎに注意！

脳の活性化

人との交流で話す、考える機会を持ちましょう。しりとりをしながら洗濯物をたたんだり、じゃんけんしながら足踏みをするなど同時に2つのことを行い脳を刺激しましょう

認知症についてのお悩みやご質問があれば、お気軽にご相談ください。

認知症看護認定看護師　脇　みどり

◆◆ 認定・専門薬剤師について

禁煙認定指導者

禁煙認定指導者とは日本禁煙学会が認定している禁煙治療の資格です。医療従事者の中で禁煙学の知識、科学的根拠を基に禁煙指導を行うことができます。
当院では禁煙外来にて専門医と共に禁煙指導認定薬剤師も患者指導に当たっております。

「禁煙認定指導者」の仕事

〇治療薬の説明

禁煙外来では主にバレニクリンというニコチンの作用を阻害する薬物療法やニコチン置換療法による禁煙治療を行います。薬物治療を中心に専門医や看護師と協力して、禁煙治療支援を行っています。適宜薬剤の用量調節や副作用への対処方法など医師と相談し、検討しています。

〇禁煙サポート

禁煙は薬を飲めば成功するものではありません。動機づけ面接法や認知行動療法などといったものをうまく取り入れながら治療を行います。患者個人の特徴に合わせて、禁煙するに当たってのアドバイスを行っています。

〇患者さまの服用中の薬の確認

タバコに含まれる化学物質が一部の薬に影響を与えることがあります。薬剤の種類によっては、禁煙によって薬剤の効果が強く現れる場合もあるので禁煙開始時には治療中の疾患や普段服用されている薬剤など確認を行う必要があります。

〇地域の禁煙支援や受動喫煙防止推進活動

2018年に健康増進法の改正があり、それに伴い、当院のある大阪府でも2019年に受動喫煙防止条例が制定されました。
育和会では介護老人保健施設ひまわりに施設内喫煙所が設置されていましたが、条例に基づき撤去することになりました。職員全体でも受動喫煙について情報共有し、喫煙者へ禁煙外来などの支援も行いました。

加熱式タバコについて

現在IQOSをはじめ、様々な製品が発売されていますが、従来のタバコと大きく違うところは燃焼していない（火がついていない）ことです。燃焼していないことにより、一部の有害な化学物質は減っているものの、従来のタバコと同程度にニコチンも含まれており、また従来のタバコよりも多く含まれている有害物質もあるため、加熱式タバコであれば健康には問題がない、健康への影響は少ないということはありません。いまのところ各医学関連学会は体への影響は従来のタバコと同じものとして扱うように情報発信しております。

〇禁煙を考えている方へ〇

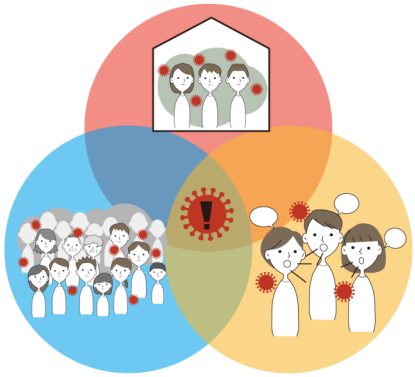
喫煙は様々な病気の原因の一つであり、最大のリスク因子と言われています。加熱式タバコの登場や受動喫煙防止に関連する法律や条例などが制定され、世の中のタバコへの関心が高まっていることかと思います。
当院の禁煙外来では禁煙を希望する患者さまの治療、支援を充実させております。なんらかの病気や症状、周囲への受動喫煙の配慮などきっかけは様々かと思います。いつでも薬剤師にご相談下さい。お待ちしております。

薬剤部　大荒　政志

シリーズ　薬剤師さんどうして？

まだまだ、コロナとの戦いが続く日々、暗い気分ですね。
あまり長く続くと色んな事の緊張が緩みがち！

★ あらためて気をつけることはこの２点！



1.「三密」（密集、密接、密閉）を避ける！

「三密」「さんみつ」って耳にタコができて塞がりそうなぐらいよく聞く言葉ですが、実際に集団感染は「換気が悪く」「人が密に集まって過ごすような空間」「不特定多数の人が接触するおそれが高い場所」で起こるという共通点があります。そのため…

- できるだけ、そのような場所に行くのは避けましょう
- やむを得ない場合には「マスクをする」「換気をする」「大声で話さない」「相手と手が触れ合う距離での会話は避ける」を心がけましょう

2.手洗いや咳エチケットを守る！

手 洗 い　：外出先からの帰宅時、調理の前後、食事前には必ず手を洗う
咳エチケット：咳やくしゃみをする際、マスクやティッシュ、ハンカチ、袖、肘の内側などを使って、口や鼻をおさえる

ところで小さい時から「外から帰って来たら手洗い・うがいをしましょう！」と教えられませんでしたか？

夏頃には大阪府知事の会見で、うがい薬に関する発言がありました。しかし感染を防ぐ明確な根拠がないという理由から世界保健機構WHOは「うがいで感染症を予防できない」としていますし、現在、国が呼びかけている感染予防方法に『うがい』は含まれていません。本当に効果はないのでしょうか？それに対して京都大学と大阪大学の２か所で行った研究があります。

〇京都大学の研究

①水でうがいをする
②ヨード液でうがいをする
③うがいをしない

全国から387名のボランティアを募り、くじ引きで上記3群に分け、2か月にわたって風邪の予防効果について検証したものです。

その結果、発症率が①17.0%　②23.6%　③26.4%となりました。うがいは効果があるけど、うがい薬を使ってもあまり効果がないという結果です。

〇大阪大学の研究

①うがいをするグループ
（１日３回毎日うがいをする）
②うがいをしないグループ

　上記２つのグループに分けて２ヶ月間過ごしました。そして最終比較したところ、うがいをしなかったグループと比べ一般的な風邪に対しては若干の効果を認めたものの、インフルエンザに対しては残念ながら効果が確認されませんでした。
　インフルエンザに対して効果がなかったのは、インフルエンザのウイルスは喉の粘膜に付着した後に、細胞内に侵入して害を発揮していくのですが、この侵入にかかる時間は数分～２０分と言われています。つまり１日３回のうがいじゃ間に合わなかった、ってことのようです。

　そして、今回の新型コロナウイルスに対してはどうなのかというと「インフルエンザ等と感染経路が一緒のため、新型コロナウイルスもまだわからないところもあるが、同じように考えていいのではないか」ということでした。つまり、普通にうがいを行ってもあまり効果が無いと思われる…

　では、『うがい』はしなくてもいいのか？と言われると、一概にそういうわけでもありません。まずはうがいの回数とタイミングの問題で、ある程度の侵入は防げると思います。また、口腔内を清潔に保つには非常に有効な手段なのです。
　口腔内をキレイにすることで歯周病菌や口の中の雑菌が減り、全身の免疫力を高められるという報告はたくさん出ています。もしもコロナに感染しても、重症化しにくくなると考えられます。

　最後にうがい薬について。京都大学の実験ではどうして、あまり効果がなかったのでしょうか？おそらくヨード液には粘膜の殺菌、消毒の効果がありますが、口腔内の常在細菌叢を殺してしまったり、正常な粘膜細胞を傷つけてしまったりしたことなどが考えられます。抜歯やケガで口の中に傷がある場合や実際に風邪の菌が喉に住み着いてしまった（！）場合以外はあまり期待できないようですね、今のところは。

名誉院長の水彩歳時記

六十の手習いで水彩画をはじめて折に触れて気ままに描いております。
気まぐれながら傘寿の今日まで描き続けられていることに感謝するこの頃です。素人の拙い絵ですが、ひとときでも目をとめて頂ければ幸いです。

◆◆◆　雪の浮御堂　◆◆◆

何年ぶりかに雪が積もったので頑張って奈良公園近くにある浮御堂（うきみどう）へスケッチに出向きました。着く頃には雪は溶け始めており思い描いた雪景色には巡り合えませんでした。鹿が寒そうに迎えてくれました。

« ご苦労さんでした »

名誉院長
栗原 直嗣

昭和13年生まれ
平成10年に育和会記念病院院長として就任
平成25年より名誉院長就任

◆◆◆　幹（欅）　◆◆◆

すべての葉を落としたケヤキの大木が冬の澄んだ日差しをあびてどっしり立っていました。太い幹、枝の張り出し、隆々とした根の広がり…静けさのなかに力強い生命力を感じました。

« こうありたいものです »

Postscript　編集後記

当院では患者さま向けに「なごみ」を３ヶ月に１回発行しております。誌面についてご意見・ご感想がございましたら、総合受付前のご意見箱およびホームページのお問い合わせフォームにてお聞かせください。皆様からのお声を心よりお待ちしております。

--*-*-*　次回なごみの発行は2021年5月です　*-*-*-*-*