

# 第41回日本薬剤師会学術大会に参加しました

## 小児インフルエンザ感染症における タミフル・リレンザ処方患者の実態調査

あおば薬局

当時ニュースで騒がれたインフルエンザ治療薬を服用された患者さまに対しアンケートにご協力して頂き、2008年10月宮崎で行われた『日本薬剤師会学術大会』において、我が社「あおば薬局」がポスター発表しました。全国から集まった薬剤師と、薬について色々な方面から情報や意見を交わしました。



## 今回の はてな???

Q. 体温計の種類と正しい使い方について教えて。

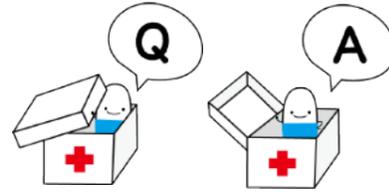
A. 体温計にはいくつか種類があり、それぞれ特徴があります。

水銀体温計：測定に10分ほどかかりますが、もっとも正確に測定できます。

電子体温計：実測式と予測式があります。予測式は約3分で実測に近い体温を予測し、10分程度で実測と同じ結果が出ます。最近では、実測値・予測値の両方を測れるものが主流になっています。

耳式体温計：1～数秒で測定でき、赤ちゃんなどの検温が簡単にできますが、他の体温計に比べて数値がばらつくことがあります。

また、体温計は正しくあてて測らないと、正確な数値が得られない場合があります。



汗をよくふいてから  
ワキのくぼみの中央に  
体温計の先端をあてます



体温計が上半身に対して  
30～45度の角度になる  
ようにして、ワキをしっかり  
閉じます。

水銀体温計や実測式の体温計は  
10分以上、  
予測式なら電子音が  
鳴るまでじっとしていきましょう。

Q. 薬の保管で気をつけることはありますか？

A. 薬はデリケートなもの。保管状態が悪いと変質しやすく、効果に悪影響を及ぼすことも

あります。薬が大の苦手としているのが、高温です。したがって、高温になりやすいキッチンのまわりや車のダッシュボード等には薬を保管しないようにしましょう。直射日光の紫外線も薬の有効成分を分解してしまいます。薬を日の当たる窓際などに置くことは避けましょう。また薬が湿気を吸うと、薬が固まったりするので、湿気も大敵です。

保管場所でもうひとつ気をつけたいのは、幼児の手の届かないところに置くこと。幼児は何でも口に入れたがるものです。薬も例外ではありません。親が食後に飲もうと薬をテーブルに置いたわずかなすきに、幼児が飲んでしまったというケースもあります。幼児が重大な薬物中毒を起こすことも考えられます。不要の薬を捨てる時なども十分に気をつけましょう。

Q. 車の運転に注意が必要な薬とはどんな薬ですか？

A. アレルギー薬や風邪薬、筋肉の強ばりをほぐす薬、寝つきをよくしたり、気分を落ち着かせるような薬、てんかん薬、パーキンソン薬、乗り物酔いの薬など眠くなることのある薬は注意が必要です。痛み止め、吐き気止めの薬でも眠気がおきることがあります。他にも、血圧を下げる薬でめまい、ふらつきがおきることがあります。血糖を下げる薬でも、低血糖になることがあるので注意が必要です。

薬の副作用には個人差があります。副作用が全く出ない人もいれば、強く出る人もいます。車の運転をする人や、危険が伴う仕事をされている人は、医師・薬剤師に伝えましょう。

# ゆーあい通信

2011年  
夏号  
第2号



いつも弊社の薬局をご利用いただきありがとうございます。  
蒸し暑い日が続いていますが、皆様いかがお過ごしでしょうか。  
今回の『ゆーあい通信』は、これからの季節に気になる紫外線対策と熱中症に関する情報を中心にお届けします。  
正しい知識とちょっとした工夫で、厳しい夏を上手に乗り切りましょう。

## 熱中症について

真夏の炎天下で運動しているとき、顔色が悪くなったり、ふらふらしたり、吐き気などが出てきたら要注意。高温多湿の環境下では大量の汗が出て体液（水分と塩分）が失われます。この時、失った水分と塩分を適切に補給できないと、脱水状態になり生命の危険につながります。熱中症を予防するには、炎天下では帽子をかぶり、服装は風通しのよいものにしましょう。また、屋外・屋内に関わらず、こまめに水分補給することも大切です。日常生活で水分を失われやすい場面は入浴です。特に入浴前の水分補給を心がけましょう。

### 水分補給の仕方

発汗で失われた水分と塩分を補うために、水だけを飲むと体内の塩分が薄まってしまいます。脱水時には、水分だけでなく塩分を摂取する（「経口補水液」を飲む）ことが必要です。「経口補水液」とは、水分と塩分を速やかに吸収・補給できるよう、塩分と糖分のバランスを調整した飲み物です。

市販のスポーツドリンクは、運動時の大量の汗によって失われた水分・糖分・ミネラルを補給することを目的としているので、糖分が多くなっています。水分を吸収するのに適した糖分は2.5%以下ですが、多くのスポーツドリンクは6%以上となっています。また、スポーツドリンクは塩分が少ないため、下痢や嘔吐などで失われた塩分を十分に補給できません。

病気の時に適した「経口補水液」は、ご家庭でも簡単に作れます。（図参照）病態時の水分補給に適している市販の経口補水液は、「OS-1（オーエスワン）」「アクアライトORS」などです。乳幼児や子ども、高齢者がおられる家庭では常備しておくことで安心です。薬剤師に相談の上、お買い求めください。

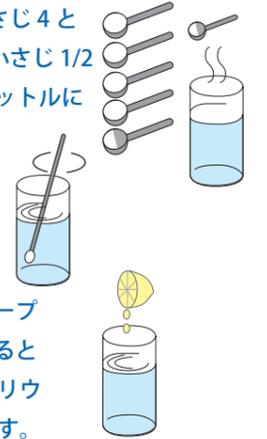
### 高齢者や乳幼児は脱水になりやすい

特に運動をしなくても、屋内で室温が高いと気づかないうちに脱水が進んでいることがあります。高齢者の場合は、水分を身近において、補給できているかどうか、家族などが見て客観的にわかる工夫をしましょう。

1 砂糖 40g(上白糖大さじ4と1/2杯)と食塩 3g(小さじ1/2杯)を湯さまし1リットルによくかす。

2 かき混ぜて飲みやすい温度にする。

3 果汁(レモンやグレープフルーツなど)を絞ると飲みやすくなり、カリウムの補給にもなります。



## ドクターインタビュー

第1回ドクターインタビューは兵庫県姫路市で開業 25 年となる皮膚科根木医院 院長 根木信先生に夏の皮膚疾患についてお尋ねしました。

### ① 夏の皮膚疾患の特徴は何ですか？

夏は高温多湿であるため細菌や真菌が発生しやすく細菌感染症や水虫が増えてきます。また紫外線が強いため日焼けなどの皮膚炎が多くなります。

### ② 基本的な軟膏の塗り方を教えてください。

手の指先から第1関節までとった軟膏(0.5g)を手のひら2枚分に広げて塗ることを目安にします。ローションタイプでは1円玉程度を手にとって手のひら2枚分に広げると良いでしょう。

### ③ 軟膏、クリーム、液剤はどのように使い分けるのですか？

じゅくじゅくしたところや乾燥のひどいところには軟膏が適しています。クリームはさらっとしているため使用感がよく、その反面使いすぎるとかぶれやすくなります。液剤はべとつきが少ないのでわきや頭皮など有毛部に使用します。

### ④ 夏の皮膚のトラブルを防ぐために気をつけることを教えてください。

紫外線避け、シャワーをして、皮膚を清潔に保つことが大切です。一方、クーラーの効いた部屋の中に長時間いると皮膚の乾燥を引き起こし注意が必要です。

### ⑤ 時代とともに夏の疾患で変わったことはありますか？

昔は夏になると、「とびひ」や「あせものより」などの細菌感染症が非常に多かったです。時代とともに生活環境が良くなり細菌感染症は減ってきました。反対に環境が良くなりすぎて密閉された空間での生活や現代社会のストレスなどの影響でアトピー性皮膚炎が増加しています。

貴重なお時間の中、終始穏やかに応えてくださいました。ありがとうございました。



皮膚科根木医院 根木信先生



去年夏リニューアルされた明るい待合室が印象的です。

姫路市綿町 115 TEL : 079-222-1743  
 診療 : 午前 9:00 ~ 12:00  
 午後 1:00 ~ 5:30  
 休診日 : 木曜、祝日、日曜

## 日焼け止めについて



### 日焼け止め化粧品

#### ■日焼け止めにある2種類の値に注目しよう！

##### ■SPF 値

この SPF は、日焼け(サンバーン)の原因となる紫外線 B (大量に浴びると免疫力の低下や、皮膚ガンや白内障を引き起こす恐れがある)を防ぐ指数で、この SPF1 の効能が 20 分前後と言われています。この SPF 値が高ければ高い程、紫外線を防ぐ効果が長くなるという事です。

##### ■PA 値

PA は、紫外線 A (大量に浴びると DNA に傷がつき、皮膚の老化を早める)を防ぐ指数で+の数によって三段階で表示されています。+の数が多ければ効果が強いという事です。

#### ■日焼け止め目安表

体質	赤くなるが黒くならない	赤くなり黒くなる	黒くなりやすい
日常生活	SPF10 PA+	SPF10 PA+	SPF5 PA+
外出時	SPF30 PA+++	SPF20 PA++	SPF10 PA+
レジャー	SPF50 PA+++	SPF50 PA+++	SPF20 PA++

#### ■日焼け止めの注意点

SPF 値を高くするよりも、1~2時間おきに塗りなおすことをオススメします。

SPF 値が高いものはクレンジングでしっかり落としておきましょう。

#### ■紫外線吸収剤とは？

紫外線吸収剤とは、紫外線を吸収し、それを別のエネルギーに変えることで、肌への侵入を防ぐもの。

原料=「オキシベンゾン」や「メキシケイヒ酸オクチル」などのケミカルな原料

長所=肌に塗った際の透明感が、散乱剤よりはるかに高く、UV カット率が高い。短所=ケミカルな原料なので、肌への刺激が心配されます。

#### ■紫外線散乱剤とは？

紫外線散乱剤とは、肌の表面で紫外線を散乱させ、紫外線をブロックする。一般的には、紫外線吸収剤より肌にやさしいとされている。

原料=「酸化チタン」や「酸化亜鉛」などのノンケミカルな天然系原料

長所=吸収剤よりも安全性が高い。

短所=散乱剤は粉末原料なので、出来る限り紫外線カット効果を高めるため、

最近では、ナノサイズに超微粒子化した粉末が使用されています。

ただ、その超微粒子の粉末の配合量が多いと、毛穴の奥に入りやすく、それがクレンジングでも取れにくくなり、肌のトラブルとなることもあります。



## 薬局紹介

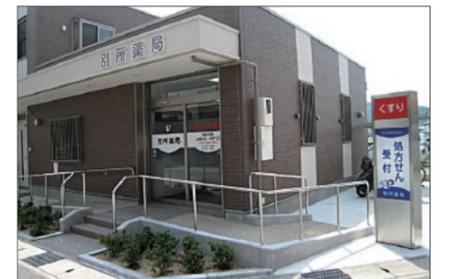
このコーナーでは、各店舗の詳しい紹介をしていきます。処方せん受け付け以外でも、あなたの街の健康パートナーとして是非お立ち寄りください。



### 別所薬局

JR ひめじ別所駅から徒歩 1 分の所にある別所薬局は、2011 年 3 月に石川病院新館の隣に新しく移転しました。

内科・外科・肛門外科・泌尿器科・整形外科・リウマチ科・脳神経外科・耳鼻咽喉科・リハビリテーション科・放射線科・ペインクリニック内科を中心に医療センター、日赤、市民病院、神大附属病院をはじめ様々な医療機関からの処方箋も受け付けており、備蓄医薬品も 1200 種類以上と、患者様に合わせた服薬指導を心がけております。かかりつけ薬局として、皆様に信頼され親しみを持っていただけるよう、スタッフ一同頑張っています。お薬、健康のこと、気になることなどありましたらいつでも気軽にご相談下さい。皆様の健康維持のためのお手伝いをしていきたいと思っています。



住所 : 〒671-0221 姫路市別所町別所2丁目168番地  
 TEL : 079-251-2666 FAX : 079-251-2667

### 住吉ゆーあい薬局

私達、住吉ゆーあい薬局は、JR 住吉駅北すぐの医療モールの3階にあります。この医療モール内には7つのクリニックがあり、当薬局では多岐に渡る医療機関の処方せんを受け付ける事ができるよう、約1000品目の薬剤を備蓄しております。

待合室は、ベビーカーで来られる患者様でも、そのまま入って来ていただけるよう、空間を広くとっております。

患者さまが少しでも元気になって下さいますよう、スタッフ一同、心より願ひ対応させていただきます。



住所 : 〒658-0051 神戸市東灘区住吉本町1丁目7-2 石橋ビル3階  
 TEL : 078-857-8727 FAX : 078-857-8727