

わたしの 健康とくすり

第106号

今月の内容

- 薬学って6年制???
- 磁気について
- 市販の目薬の選び方



センブリ（リンドウ科）

明るい草地や林縁に生える小型の二年草です。全草に強烈な苦味があり、当薬（とうやく）の生薬名で苦味健胃薬として使われます。センブリの名は湯の中で干回振り出してもまだ苦いという意味です。昔は栽培が不可能とされ、野生品を採取して使っていましたが、今では栽培品が出回っています。

写真・文 指田 豊

発行者 八王子薬剤センター

2004年10月発行

東京都八王子市館町1097 電話0426-66-0931

朝長 文彌 / 茂木 徹

協力 八王子薬剤師会

106-2



疾患シリーズ —薬学って6年生???

みなさんは大学が6年制で国家資格を取得できる職業をご存知ですか。旧来は、医師、歯科医師の2つのみで、昭和59年4月から獣医師が加わり、現在3職種となっています。そして平成18年4月から薬剤師がこれに加わります。暫定で一部の大学で4年+2年という方式も採用されます。



臨床教育の充実

6年制への延長の主たる目的は、臨床教育の充実にあります。今までの薬学教育は基礎薬学、すなわち薬を作る研究に重点が置かれていました。ところが世の中で使用されている薬を、目の前の患者さんにどう使うかという教育がほとんどなされていませんでした。薬は両刃の剣に喩えられるように期待する作用「効果」の裏側に副作用「安全性」の問題があります。これを理解して、患者さんにわかりやすく説明できることが社会のニーズです。

医療事故の防止

連日のように医療事故の報道を耳にしますが、その多くが薬による事故です。みなさんは驚くかもしれませんが、病院、診療所での一部では、看護師さんや全く医療資格を有しない方が、調剤をはじめ危険な注射薬の混合などを、多忙の中、片手間にやらされているのが現状です。病院で薬についてしっかり責任を果たせる薬剤師の養成と人員の確保が必要です。

実務実習の充実

従来の薬学部の実習は2週間から4週間という短期間しか行われませんでした。6年制への延長後は、実習の期間を約6ヵ月間で、臨床現場で十分な期間の実習を行い、医療に参加するための素養を身につけます。街の薬局の実習も盛り込まれ、ここでは「患者さん、顧客などとの会話を進んで行う能力」や「会話を通じ薬剤の効き目、副作用の情報を収集する能力」も高めていきます。

信頼される職能をめざします

民間調査会社、日本リテイル研究所（横浜市）の「04年度 職業信頼度調査」によると、最も信頼できる職業は消防士。3年連続の1位で、62.7%の男女が（信頼度が）「非常に高い」「高い」と答えました。以下、裁判官、エンジニア、薬剤師、看護師、医師、自衛隊、介護福祉士、弁護士……と続いています。アメリカの同時多発テロ事件以来、消防士がトップは流行のような気がしますが。

薬剤師も6年制導入を機に他の職種に負けられないように一層身を引き締めて研鑽します。

地域においては、国民の健康に対するアドバイザーとして、また、街の科学者として重要な役割を果たさなければなりません。薬剤師に対してこれまで以上に厳しい眼をもちながらも温かい眼で見守っていただきたいと思います。

執筆薬剤師 下平 秀夫



ちょっとお耳を…… 磁気について

疲れやすさ、肩こり、不眠などを改善するという磁気ネックレスや磁気枕などの磁気製品を目にする事があります。磁気は体に対してどのような働きをしているのでしょうか？

《人体も磁気をおびている》

人体の磁気は、**筋肉に流れる電流**によって生じているといわれています。これは、体内にプラスとマイナス（電圧）が発生する部位があちこちにあるためと考えられています。心臓からはわずかに電圧が発生して血液中に電流が流れています。

また、人体を構成する物質は水分の他に、たんぱく質、脂肪類、塩などがあります。塩を多く含んだ体液は**電気を通しやすい**ため、体液を通して全身に電流がめぐり、この電流によって体内に**磁気をおびた環境（磁場）**がつけられます。

《磁気製品の人体への影響》

肩こり等の症状は筋肉の緊張や圧迫により血流の流れが悪くなって生じる事があります。磁気によって血液に電圧が発生して、より血液の循環が良くなると考えられています。その結果、固くなった筋肉がほぐされ、こりや痛みなどの症状をやわらげます。

しかし、これらは必ずしも全ての人に勧められるものではなく、使用上の注意点もあります。例えば、キャッシュカードやテレホンカードなどの磁気を使う製品に磁気をあてると影響を受けて使用出来なくなる事があります。**心臓のペースメーカー**などを使用している人に対しては、誤作動を起こす可能性があるため注意が必要です。また、**金属の人工骨**を使用している人や妊産婦に対しても「使用しないこと」となっています。その他には、貼るタイプのは皮膚の弱い人が使用すると、かぶれやかゆみがおこる事もあります。これらに当てはまる人は医師や薬剤師に相談するのが良いでしょう。なお、人体に対して磁気による治療効果を期待するものは薬事法上の医療用具に該当し、厚生労働省の許可が必要です。

《環境磁場とは？》

今までお話ししてきた以外に、環境の磁気もあります。地球は1つの大きな磁石になっていて、地球上の生物はすべて**自然界に発生している磁場（環境磁場）**の影響を受けて生活しています。渡り鳥が目的地に着くことができるのは体内に環境磁場に反応する磁気センサーがあるためであることが分かってきました。今問題になっているのが、環境磁場自体が減っている事や生活環境が環境磁場から遮断されるようになっている事です。例えば、鉄筋や鉄骨のマンションに住んでいる場合、または1日中車を利用している場合、磁気が遮断されてしまうためにその人が体を受けるはずの環境磁気は非常に少ないこととなります。たまには人工の磁気ではなく、自然の磁気を浴びてみるのも良いかもしれません。



106-4



おくすりQ&A

充血に効く市販の目薬の選び方を教えてください！！

「目が赤いよ？大丈夫？」なんて言われてしまったら、とても気になってしまいますよね！！早く治したい。何とかして！！そう思うのは当然です。しかし、簡単に「充血」といっても、実は**原因によっていろいろなタイプがある**ということをご存知ですか？



充血のタイプによって、選ぶ目薬も違ってくるので、ご自分がどんなタイプの充血を起しているのかをきちんと把握することが大切です。

風邪の症状を伴わない場合は、①血管が広がってしまうことによる充血、②疲れ目からくる充血、③目の乾きによる充血、④アレルギーが原因となった充血、⑤コンタクトの不具合による充血など、大きくこの5つにタイプ分けができます。下記にタイプごとに選ぶ目薬の成分をあげてみました！（ただし、⑤コンタクトの不具合による充血はコンタクトレンズをはずし、眼鏡を使用することによって改善されることが多いと思います。痛みが強い場合は、眼科への受診をお勧めします。）

①毛細血管の拡張による充血（充血以外の症状を伴わない。）

血管収縮作用のある**塩酸テトラヒドロソリン**や**塩酸ナファゾリン**などの入った目薬 ※長く使っていると、反対に充血が悪化することがあるので、使いすぎに注意しましょう！！また、眼圧をあげてしまうことがあるので、緑内障の人は使わないようにしましょう。

②目の疲れによる充血（目の使いすぎによるかすみ目や不快感を伴うとき。）

低下したピント調節機能を改善する**メチル硫酸ネオスチグミン**や、末梢神経に作用して目の疲れをとる**ビタミンB₂**や、**ビタミンB₁₂**。目の筋肉の動きを促進する**L-アスパラギン酸**などの入った目薬を選ぶと良いでしょう。

③目の乾きによる充血（目を開けていられない。風が目にしみる。）

涙の成分である**塩化ナトリウム**、**塩化カリウム**の入った人工涙液や、ドライアイ用の目薬を選ぶと良いでしょう。

④アレルギーによる充血（目がかゆい。鼻の症状もある。涙が出る。）

抗アレルギー成分である**マレイン酸クロルフェニラミン**や**塩酸ジフェンヒドラミン**、**クロモグリク酸ナトリウム**や炎症を抑える**グリチルリチン酸二カリウム**などを配合した目薬を選ぶと良いでしょう。

☆目薬を使っても改善されない場合、「眼鏡やコンタクトの度数が合っていない」「老眼や遠視などが進行している」可能性があるので、一度視力検査を受けてみましょう。

☆**どの痛みや発熱などの風邪の症状を伴っている場合**は、感染による充血が疑われるので、内科への**受診が必要です**！早めに医師に診てもらいましょう！！

執筆薬剤師 旗野 道子