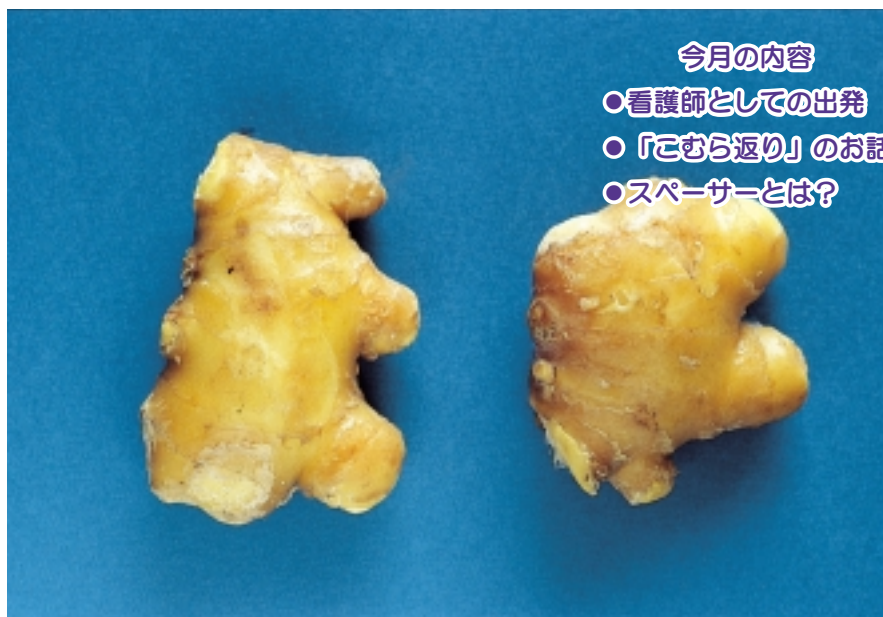


# わたらの 健康とくすり

第109号



ショウガ（ショウガ科）

熱帯アジア原産とされる多年草で世界の各地で栽培されており、日本でも食用として栽培されています。熱帯では花穂を出して黄と紅紫よりなる花を付けます。根茎（いわゆるひねしょうが）を漢方で生姜（しょうきょう）と称して、胸間の水毒による嘔吐、悪心、咳、腹痛などに用い、西洋医学でも胃の薬にします。

写真・文 指田 豊

発行者 八王子薬剤センター

2005年1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

109-2



## 疾患シリーズ 看護師としての出発

病院の中には医師、看護師、薬剤師、栄養士、その他30種にちかい職種の人たちが働いています。まさに小さな社会が作られています。

今回から、しばらく看護師がこのコーナーを担当させていただくことになりました。その連載にあたり先日出席した八王子市立看護専門学校の戴帽式のことからはじめてみたいと思います。

戴帽式とは看護師の白いキャップを始めていただき、あらためて看護への決意をする日でもあります。

看護師が一番美しい瞬間があるとしたらこの場面は間違いなくそういえ  
ます。

決意を秘めたその顔は凜として本当に輝いています。

その決意表明にあたる「**ナイチンゲール誓詞**」を学生が出席者の前で宣誓するのですがそのはじめの文章はこうです。

**われはここに集いたる人々の前に厳かに神に誓わん**

**わが生涯を清く過ごし我が任務を忠実に尽くさんことを。(以下省略)**

私はこのナイチンゲール誓詞が「われは」という言葉から始まることに大変な意義があると考えています。

同じ宣誓でもスポーツ選手の宣誓は「われわれはスポーツマンシップにのっとり正々堂々と戦う・・・」という複数のことばから始まります。複数の場合責任は曖昧になります。

それに対し看護の場合は真っ先に「私(われ)」がでて、これから言うことに「私」が責任を持つということを明確にして始まります。

責任をとるために必要な学習はとても厳しいものですが、がんばってほしいと思います。

看護師としての出発にあたり、私が学生に祝辞として伝えたことです。

八王子医療センター 看護部 小野寺三喜子



## ちょっとお耳を…… 「こむら返り」のお話

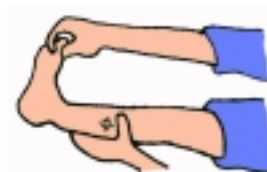
夜中寝ているときや、運動しているときに、急にふくらはぎがつって身動きできないほどの痛みが走る。このような経験をした人は多いと思いますが、このような状態を「こむらがえり」といいます。「こむら」とは、古い言葉で「ふくらはぎ」のことを言います。

医学用語では「有痛性強直性筋痙攣」と少々物々しいですが、筋肉が勝手に痙攣を起こして固まり、強い痛みを発する状態を指すので同じです。

### こむらがえりはなぜおこる？

主な原因としては

- (1) 疲労や運動不足
- (2) 発汗による水分・ミネラル不足
- (3) 血液の循環不足や寒冷刺激による筋肉のメカニズムの崩れなどがあげられます



こむらがえりのはっきりしたメカニズムは未だにわかっていません。一説には、体内の電解質濃度の低下や利尿剤などの薬が原因などと言われています。また、透析患者はこむらがえりに悩むことが多く、妊娠も一因だと言われています。

### もし、こむら返りを起こしたらー

こむら返りを起こした場合は、まずパニックを起こさないよう深呼吸して、リラックスした状態を保ちます。その上でまず、ふくらはぎを片手で包むようにつかみます。ここで大切なのは、決してもんだり叩いたりしないこと。刺激を与えることは逆効果です。しっかり片手でつかんでください。さらにもう片方の手で足の先をつかみ、ゆっくりと身体の方にひきよせて、ふくらはぎの筋肉を伸ばすようにします。揉んだり、擦る前に、痛いけど筋肉を伸ばしてやった方が、痛みは早く治まります。

<注1>運動などで汗をかいた後にこむら返りが起こりやすい場合は水だけでなくスポーツドリンクなどの電解質を含む飲み物を（2倍程度に薄めて）補給すると起こりにくくなります。

<注2>頻繁にこむら返りを起こす方は肝硬変、糖尿病、骨粗鬆症、腎不全などの病気の場合もありますので、受診されることおすすめします。

## 109-4



## おくすりQ&A スパーサーとは？

### Q1、吸入薬のスパーサー（吸入補助器）って何ですか？

スパーサーとは、喘息などに用いるスプレー式吸入薬を上手に使うための補助器具です。スプレー式吸入薬は使い方が上手でないと、効果が得られなかったり、副作用が出やすくなってしまいます。上手に使うには、ポンベを押すタイミングと薬（ガス）を吸うタイミングを上手く合わせ、ゆっくり吸う必要がありますが、これはお子様だけでなく、使い慣れた大人でも意外に難しいものです。

#### ★スパーサーの利点★

##### ①タイミングを合わせる必要がありません。

スパーサーの中に薬（ガス）を噴霧し、それから吸うのでポンベを押すタイミングと薬（ガス）を吸うタイミングを合わせる必要がありません。吸入が苦手なお子様にも適しています。

##### ②副作用を予防でき、治療効果あがります。

スプレー式吸入薬は早く吸ってしまうと喉に薬がついてしまうため、肺に届く薬の量が減ってしまいます。スパーサーを用いると、中に薬（ガス）をためることができるのであせらず、ゆっくり吸うことができます。ゆっくり吸うと喉につく薬の量を減らすことができるので、吐き気、咳込みなどの副作用を軽減することができます。肺に届く薬の量を増やすことができるので治療効果があがります。

### Q2、スパーサーにはどんなものがあるの？

吸入薬の種類によって使用できるスパーサーも様々です。ここでは、ほぼすべてのスプレー式吸入薬で使用可能なインスパイアース（写真1）と、インタールエアロゾルA専用のマイクロヘラーマスク付き（写真2）について簡単に紹介しましょう。

インスパイアースの特徴は、本体がジャバラになっているので、折りたたむことができ携帯に便利なことです。また、吸入速度を確かめることができます。吸うときに「ピュー」と音がする場合は、吸入速度を遅くしましょう。破損した際は、無料で提供していますので気軽に薬剤師にお申し付け下さい。

マイクロヘラーマスク付きの特徴は、マスクが付いていることです。マスクで鼻と口を覆うことができるので普通の呼吸のように吸入をすることができます。うまく吸入ができないお子様や、吸入を嫌がるお子様に適しています。テレビを見ている間などに吸わせてあげて下さい。



写真1 インスパイアース



写真2 マイクロヘラーマスク付き

症状によってはスパーサーが適さない場合もあります。詳しい吸入方法などと合わせて、気軽に薬剤師に相談して下さい。

執筆薬剤師 和久田 光宣