

# わたらの 健康とくすり

## 第112号

### 今月の内容

- 看護学生の最大のイベント?臨地実習のお話
- お茶の楽しみ方
- 市販薬でも副作用は起こりますか



アケビ (アケビ科)

葉は5枚の小葉からなります。秋には甘い果肉を持った果実が付きます。3枚の小葉からなるミツバアケビとともに、茎を漢方で木通(もくつう)といい、利水薬にします。アケビとミツバアケビにはサポニンが含まれていますが、その構造は異なっており、両者を同一の生薬として扱ってよいか疑問が残ります。

写真・文 指田 豊

発行者 八王子薬剤センター

2005年4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

## 112-2



## 疾患シリーズ

### 看護学生の最大のイベント？臨地実習のお話

4月に入り、新しい年度を迎えました。当センターでも93名の新人看護師を迎えました。期待と不安でドキドキしながら新しい白衣に身を包んだ、どこから見ても素敵な看護師さんの彼女・彼らもついこの間までは「学生さん」だったのです。私達看護部職員にとって、93名のこれからの成長が楽しみな毎日です。

今回は、学生にとって最大のイベントでもある「**臨地実習**」についてお話したいと思います。臨地実習の場は、当センターのような病院だけではなく老人保健施設や訪問看護ステーション・保育園など、さまざまな場所で行われます。何故かという、私たちが看護する対象の方々は、あらゆる年齢層の方であり男女を問いません。また、病気を予防する段階の方やいわゆる成人病予備軍と呼ばれる方、症状があり通院や入院が必要な方、自宅で介護が必要な方など・・・健康段階も様々です。ですから、多くの場でたくさんの方と接し看護を体験することが学生には必要な学習となるのです。

実際の実習では、ひとりの患者様を受け持ち看護師とともに看護を経験していきます。具体的には患者様との会話を通して患者様の気持ちを知る・会話を通して聞くことや自分の考えを相手に伝えることを学ぶ・体を清潔にする援助や検査や処置の介助を通して、看護師として必要な基礎的技術を身につける・看護師としての態度や姿勢を学ぶなどがあります。学生さんたちは、ドキドキしながら緊張した表情で実習に通います。楽しくもあり、緊張しながら実習記録と睡眠不足と戦う毎日でもあります。そんな実習を経験する中で、看護師になっても「**ずっと忘れられない患者様**」「**看護師になろう**」と新たな決心をさせてくださる患者様と出会い成長していくのです。臨地実習を体験するからこそ看護の厳しさと喜びを知ることができるのです。

立派に学生から成長した結果が・・・93名の看護師の姿です。  
今回は、看護師になってからの病院の中での教育体制と成長についてお話します。

東京医科大学八王子医療センター 看護部 森田 夏代



## ちょっとお耳を…… お茶の楽しみ方

お茶と一言で言っても、中国茶・紅茶・日本茶と様々ありますが、中でも日本茶は茶葉を発酵させない緑茶という点で他のお茶と大きな違いがあります。

### 日本茶を3倍おいしく味わうには、(煎茶の場合)

- ①まず・・・10～15gの茶葉を急須に入れ茶碗1杯の水を注ぎ10分くらい置いてからこします。そうすると**まろやかな旨味と甘味を出すテアニン(アミノ酸)**が抽出されたお茶が味わえます。
- ②次に、残った茶葉に・・・約40℃のぬるま湯を入れて1分でこします。そうすると、**さわやかな渋みのカテキン類**が抽出されます。



- ③さらに残りの茶葉を・・・熱湯で1分こすと**強い苦味のカフェイン**が抽出されます。

日本茶(抽出茶)には高脂血症・高血圧・糖尿病・肥満などを予防してくれるカテキン類やカフェイン・アミノ酸・ビタミンB、Cなどの栄養素(30%)が含まれています。しかし、水に不溶性のβ-カロチンやビタミンE・クロロフィル・食物繊維などの栄養成分(70%)はお茶に抽出されず、茶殻に残ってしまうと言われています。

これらすべての栄養を摂取できるのが、茶葉そのものを粉にした抹茶です。また、茶殻をチャーハンに入れて炒めたり、クッキー生地に入れてみたり、ミキサーにかけてスープなどに入れてみると美味しくいただけますよ。



(参考) 第4号の(お茶の効用)には緑茶の成分・効果について詳しく記載しています。

執筆薬剤師 西山 智子

## 112-4



## おくすりQ&A

### 市販薬でも副作用は起こりますか？

A. 「市販薬は処方薬よりも手軽に買えるから安全」と思っている方も多いと思いますが、市販薬での副作用も少なくはありません。個人の責任で手軽に買える薬だからこそ、正しく使い、薬の情報もきちんと知っておく必要があります。そこで今回は、市販薬を飲むにあたって見落としがちな注意点をいくつかご紹介します。

#### <成分の重複>

市販の風邪薬を飲んでいる時に「花粉症だから鼻炎薬も飲む必要があるのでは？」と思う方もいるかもしれません。しかし市販薬は、複数の症状に対応できるように1錠中に多くの成分が入っている事があります。気づかないうちに同じ様な成分（抗ヒスタミン薬等）を重複して飲んでしまう事もあるので注意が必要です。

#### <成分に対するアレルギー>

例えば、風邪薬などに入っている塩化リゾチームは、卵白から来ています。その為、卵アレルギーの方が飲むとアレルギー症状を起こす可能性があります。薬を飲んで具合が悪くなった経験のある方、食べ物にアレルギーをお持ちの方は特に、注意が必要です。

#### <薬の飲み合わせ>

飲み合わせの悪い2種類以上の薬を同時に飲んだ時、効果が強く出すぎたり、逆に効きにくくなったりします。これを相互作用といいます。相互作用は薬同士だけではなく薬と食べ物でも起こるので注意が必要です。例えば、咳止めなどに入っているリン酸ジヒドロコデインは、アルコールと一緒に飲むと相互作用で呼吸が抑制されて息苦しく感じる事があります。飲酒、食事などの、生活スタイルも考慮した薬選びをする事が大切です。

#### <長期間の使用>

例えば、頭痛持ちのため「解熱鎮痛薬は毎日飲んでいる」という方もいるかもしれません。しかし解熱鎮痛薬を、自己の判断で長期間使用し続けるのはおすすりできません。長期間痛みや熱が続くのは原因が治っていないという事も考えられるからです。市販薬は基本的に症状が軽いものに使用して治すための薬です。薬によって異なりますが、市販薬は3~4日、長くて1週間が使用の目安です。症状が改善されない場合は医師または薬剤師にご相談下さい。



薬を正しい量・正しい用法で飲んでも湿疹が出たり、呼吸が苦しくなったり、吐き気がしたりするのは、薬の副作用の可能性もあります。たとえ市販薬だとしても、少しでも気になる症状が現われたら、医師または薬剤師にご相談下さい。また、薬についての疑問を聞く事が出来る様に、かかりつけ薬剤師を見つけておくのも、未然に副作用を防ぐ方法の1つです。

執筆薬剤師 八木 恵美