

わたらの 健康とくすり

第115号



今月の内容

- 入院生活の不思議？
- 基礎体温でバイオリズムをキャッチ！
- 薬の投与回数について

トウモロコシ（イネ科）

南米原産の大型一年草。食用、家畜の飼料用として世界各地で栽培されています。雄花の穂は茎の先に付き、雌花の穂は葉の腋に付きます。雌花から出ている長い毛は雌しべで、これを乾燥したものをなんばん毛と言ひ、利尿薬にします。種子から得たデンプンは錠剤や粉薬を作るときの賦形剤にします。

写真・文 指田 豊

発行者 八王子薬剤センター

2005年7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

115-2



疾患シリーズ 入院生活の不思議？なぜ？

少しづつ夏が近づいていますが、蒸し暑さに早くも体調を崩されていませんか？

4月に入職した看護師も7月1日に辞令があり正式にセンターの看護職員となり、「ひとり立ち」をし・・・先輩たちもほっとしたところですよ。

今までのお話は看護師がどのように成長していくかを中心にお話して来ましたが。

今回は入院された患者様が「**なんで？どうして？**」と思われることや看護師に質問されることの多い項目について、お話をさせていただきます。

当センターの入院時にお渡しするパンフレットには「**室内履き（靴・シューズタイプ）**」とあります。患者様からは「**スリッパではだめですか？**」とよく尋ねられます。

なぜでしょうか？「**入院したらスリッパを持って行こう**」と思われるのは当然ですね。ですが・・・スリッパはうっかり脱げてしまったり、反対の足で踏んでしまったり、滑りやすかったりと、**危険が潜んでいる**のです。

普段、慣れたご自宅の中で、履き慣れたスリッパならそんな心配もないと思います。ですが、入院で新しいスリッパを履き、慣れない廊下を歩いたり、慣れないベッドで休んだりすると・・・危険がいっぱいです。夜中にトイレに起きうす暗い廊下を歩いているときにスリッパが脱げて転んでしまう、手術のあと、傷をかばいながら点滴を押しながらか歩いていて転んでしまう・・・等が考えられます。

私たち看護師は、患者様の1日も早い回復と退院を願い看護を通して患者様のお手伝いをしています。ですから「**つい、うっかり**」の**事故や怪我を防ぎたい**と考えています。

このため、滑りやすい転びやすいスリッパより**歩きやすい履物を準備していただきたい**と考え、お伝えしています。もちろんスリッパをお持ちになる患者様もいらっしゃると思います。患者様には入院時や機会ある毎に「**滑らないようにご注意ください**ね」とお声をかけさせていただいています。

皆様の「**なんで？どうして？**」は解決できましたでしょうか？



ちょっとお耳を……

基礎体温でバイオリズムをキャッチ!

時期によって体調が悪くなったり、気持ちが動揺したり・・・女性の体はとてもデリケートです。「基礎体温」を記録することは、そんな揺れ動く女性のバイオリズムを把握するのにとてもよい方法です。今回は基礎体温についてお話しします。

《基礎体温とは?》

基礎体温とは、熟睡しているとき、体の動きが最も安静な状態にあるときの体温のことです。しかし、熟睡中の体温を測ることはできないので、最も近い状態の「朝、目が覚めたとき、動かずにそのままの状態で測った体温」のことを基礎体温として考えます。基礎体温の測定には、体温を細かく測ることのできる「婦人体温計」を用います。

《基礎体温のパターン》

毎日の体温をグラフにしていくと、一定の周期をもった曲線があらわれます。人によって基礎体温グラフのパターンはさまざまですが、通常、基礎体温は「低温相」「高温相」「低温相」というサイクルを繰り返します。月経が始まると約14日間低温が続き、その後、一気に体温が上昇します。さらに約14日間、高温相が続いた後に次の月経が始まり、再び低温相が始まります。



《基礎体温からわかること》

<p>○排卵日 低温相の終わりごろ、一番体温が下がった日から数日の間に排卵が行われていると考えられます。</p>	<p>○妊娠の可能性 高温相が21日以上続き、生理もない場合に妊娠している可能性があります。</p>
<p>○流産の可能性 妊娠すると高温相が続き、およそ13～14週目ごろから下降し低温相に戻ります。21日以上高温相が続いたあと、急に体温が下がってきたり、出血が起こったら要注意です。</p>	<p>○肌荒れする時期 排卵後、高温相が続いているときは新陳代謝が活発でないため肌荒れしやすく、イライラが起きやすい時期です。</p>
<p>○ダイエットが効果的な時期 低温相が続いているときは新陳代謝が活発になります。この時期に簡単な体操を行ったり、食事に注意すると効果的です。</p>	<p>○更年期 高温相が次第に短くなっている場合はそろそろ更年期が始まるしるしです。基礎体温を記録していれば早期発見に役立ちます。</p>

基礎体温は根気よく測り続けていくことが大事です。もし、途中でくじけてしまっても、あきらめずに再度チャレンジしてみましょ。また、測定する時間が大幅にずれてしまった、カゼによる発熱があった、生理痛があったなど、備考欄にメモしておくと後で参考になります。気がかりな点があれば、グラフを持参して、早めに専門医に相談することをおすすめします。

執筆薬剤師 長谷川なつみ

115-4



おくすりQ&A 薬の投与日数について

☆薬の投与日数はどのように決まるのですか？☆

医師がそれぞれの患者さんの状態と必要性を見極めた上で、経過に見合った日数を判断して決めています。つまり、患者さんの状態が安定していて、しばらく受診しなくても大丈夫だと医師が判断すれば長い日数処方されます。薬を変更したり、新しい薬が追加で出たりしたときは短い日数で処方されます。また、カゼなどの急性疾患の場合には、症状が軽快すると考えられる分だけの日数で処方されます。

☆薬によって短い期間しかもらえないものがあるのはなぜですか？☆

患者さんの状態を定期的に見ながら慎重に投与すべき薬には1回につき14日までなどの投与日数の制限が決められています。それらの制限は厚生労働省の省令により決められています。

《原則的に14日分と制限されている薬剤の具体例》

- ハルシオン錠、マイスリー錠、レンドルミン錠などの**睡眠薬**
- サイレース錠、サノレックス錠、ダイアップ坐剤などの**向精神薬**
- OMSコンチン錠、リン酸コデイン、塩酸モルヒネ末などの**麻薬**
- 発売されて1年以内の新医薬品**



⇒新医薬品は使用経験が少なく、未知の副作用や危ない飲み合わせがある可能性
があるため日数の制限があります。

(※例外として海外旅行などの長期の旅行、特殊事情がある場合、旅程その他の事情を考慮し、必要最低限の範囲において1回30日を限度として投与されることもあります。)

他にも30日分、90日分と制限のある薬剤もあります。

☆最後に薬を長期に処方された場合に注意すべき点について☆

お薬を飲んだ後、いつもと違う症状が出たり、気分が悪くなったり、または疑問に感じる事があれば、すぐに、かかりつけ医やかかりつけ薬局に御相談下さい。必要があれば受診するようにして下さい。

執筆薬剤師 三溝 学