

わたらの 健康とくすり

第123号



今月の内容

- セルフメディケーション
- 血圧測定について
- 副作用のチェックについて

クサボケ（バラ科）

日当たりの良い丘陵、山地に普通に見られる小低木です。花は径が3cmほどあり、朱紅色で美しく、長寿梅の名前で盆栽にもされます。果実は径が3～4cmあり、黄緑色に熟し、良い香りがします。この果実で梅酒造りの要領で酒を造り、食前酒にすると食欲増進、疲労回復の効果があるとされます。

写真・文 指田 豊

発行者 八王子薬剤センター

2006年3月発行

東京都八王子市館町1097 電話042-666-0931

朝長 文彌 / 茂木 徹

協力 八王子薬剤師会

123-2



疾患シリーズ

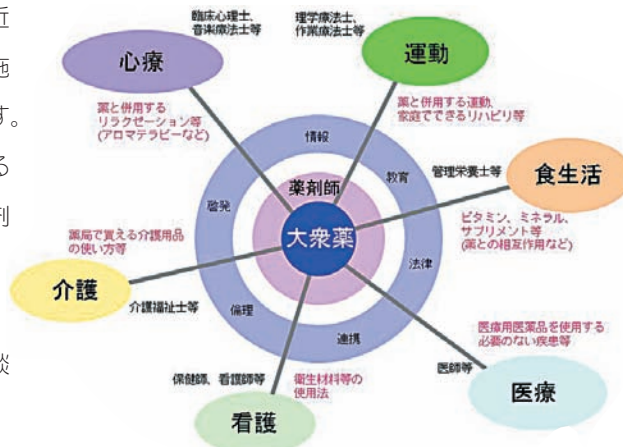
自分で治す疾患？セルフメディケーション

セルフメディケーションは直訳すると自分でクスリを使って病気を治すという意味です。しかし現在ではクスリだけでなくサプリメントや運動やアロマセラピーなど様々な分野の健康療法によって自分の健康を管理するという意味に使われているようです。しかしながら、これらの療法の中には消費者の限られた知識だけで治療や予防を行うことに限界があるものや、時には危険であるものもあります。例えば、健康食品やサプリメントなどは薬との相互作用がありますし、アロマセラピーにおいても薬との相互作用が問題になっています。またクスリと並行して行う運動療法も専門的な知識なしに行えば、良かれと思った運動が却って逆効果になってしまうこともあります。一般に危険性が少ないと思われる衛生材料や介護用品の使用においても使い方を誤ると症状の悪化や機能障害を招きます。このようなことを防ぐために、薬剤師などによる専門家のアドバイスが必要になるのです。

そのアドバイスを身近に受けることができる施設がかりつけ薬局です。そして身近に相談できる薬剤師をかりつけ薬剤師と言います。

- ・クスリの相談
- ・サプリメントの相談
- ・運動や食事の相談
- ・住居の環境（殺虫剤など）の相談
- ・その他（街の科学者として何でも相談してください）

自分健康は自分で守るのが基本ですが、そのセルフメディケーションをお手伝いするのがかりつけ薬剤師です。是非ご相談ください。



富士見台調剤薬局 薬剤師 上村 直樹



ちょっとお耳を…… 家庭で毎日できる血圧測定について

病院や、薬局の片隅で血圧計があるとついつい試して見たくなる人もいるのではないのでしょうか。最近では家電量販店で自宅でも使えるデジタルの家庭血圧計というのも数多く見かけるようになりました。今回はこの家庭血圧計を紹介したいと思います。

血圧計の種類

家庭で血圧を測ることの出来る血圧計には計る部分によって1) 上腕カフ型、2) 手首型などがあります。

1) 上腕カフ型

腕の上腕部分に腕帯を巻いて血圧を測るタイプ。少しサイズが大きめ。より正確に測れる。

2) 手首型

腕時計のように手首に巻いて血圧を測るタイプ。サイズは小型。計るたびに血圧が違う場合あり。

一般的には家庭で血圧を測る際には上腕カフ型の方が上手く測定できるようです。

血圧を測定するときの注意

血圧を測定するときは以下のことに注意しましょう。

- 1) 出来る限り**毎日同じ時刻**に測定し、**1日2回朝と夜**測定することが理想です。
- 2) **朝測定するときは起床後1時間以内、食事をする前**に測りましょう。
- 3) **夜は寝る直前**に測りましょう。
- 4) 朝も夜もともに**排尿後**もしくは**尿意が無い時**に落ち着いて測定しましょう。
- 5) **運動した後、食後、入浴直後、お酒などを飲んだ後や喫煙後**では血圧への影響が考えられるので測定は**避けた方がよい**でしょう。
- 6) 会話をしたり、部屋の環境によっても血圧に変動が生じるので話さずに**静かにリラックスした状態**で測定しましょう。
- 7) 上腕カフ型の場合は腕帯をしっかりと**心臓の高さにあわせて**ぴったりと巻きましょう。一方手首型の場合は手首を心臓の高さに合わせる必要があります。腕帯の巻き方はそれぞれの製品によって違うので製品の説明書をよく確認しましょう。

測定回数は1回で十分ですが、いつもと違う血圧で心配になるようなら、何回か測定し、その記録は全て残しておきましょう。毎日血圧を測ることで自身の体調管理に役立ててみてはいかがでしょうか。



執筆薬剤師 岡田 寛征

123-4



おくすりQ & A

飲んでいる薬の副作用のチェックがインターネットでできるようになったと聞いたのですが…

A. それは患者向け医薬品ガイドのことです。

患者向け医薬品ガイドは、薬を飲む方自身やその家族の方などに、医療用医薬品の正しい理解と、重大な副作用の早期発見などに役立ててもらうことを目的として、独立行政法人医薬品医療機器総合機構がインターネット上の医薬品医療機器情報提供ホームページ（www.info.pmda.go.jp）で公開を始めたものです。

医療関係者向けには添付文書という薬の説明書がありますがこれを一般の方にもわかりやすく解説したのが患者向け医薬品ガイドになります。患者さん自身が自分の飲んでいる薬を理解して、副作用の早期発見にも役立ててもらおうと作成されました。「使用中に気をつけなければいけないことー副作用についてー」の項目には、副作用別に副作用が起り始めているときの体に起こる症状などが簡単に記載されています（表1）。また、その症状を体の部位ごとに並び替えた記載もあります（表2）。

表1. 重大な副作用とその主な自覚症状の例

重大な副作用	主な自覚症状
低血糖	冷や汗、空腹感、動悸、頭痛、脱力感、手足のふるえ、ふらつき、めまい
無顆粒球症	発熱、のどの痛み

表2. 自覚症状を部位別に並び替えた例

部位	自覚症状
全身	冷や汗、脱力感、ふらつき、発熱、
頭部	頭痛、めまい
口や喉	のどの痛み
胸部	動悸
腹部	空腹感
手・足	手足のふるえ



2006年3月現在糖尿病の治療薬に関してだけしかありませんが、順次他の薬についても増やしていくそうです。この薬のガイドを見て、もしも薬に関して、副作用に関して気になることが出来るようでしたら、すぐに医師、薬剤師にご相談ください。

執筆薬剤師 岡田 寛征