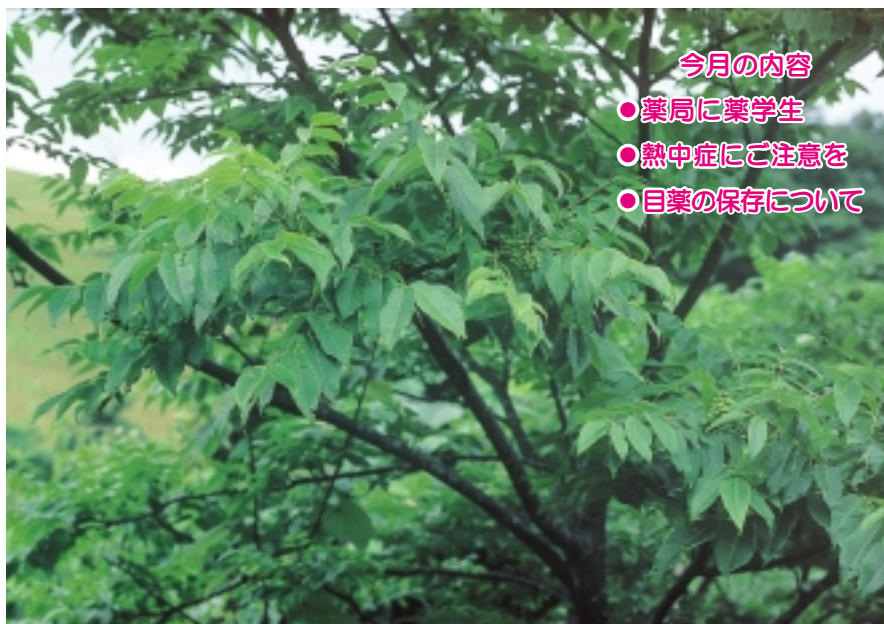


わたらの 健康とくすり

第127号



今月の内容

- 薬局に薬学生
- 熱中症にご注意を
- 目薬の保存について

キハダ（ミカン科）

山地に生える背の高い木で、葉は大型の羽状複葉です。花は小さく緑色で、目立つ木ではありませんが、樹皮の外側の灰褐色の部分を剥くと中から鮮黄色の樹皮が現われるのが特徴です。この黄色い成分は極めて苦く、飲むと胃の調子を調え、下痢止めにもなりますので、キハダのエキスは昔は旅人の常備薬として大切なものでした。

写真・文 指田 豊

発行者 八王子薬剤センター

2006年7月発行

東京都八王子市館町1097 電話042-666-0931

茂木 徹

協力 八王子薬剤師会

127-2



薬局に薬学生!?

薬学生が薬局・病院で実習しているのをご存知でしょうか。当薬局で緑（またはオレンジ）の腕章を付けた薬学生をご覧になることがあるかと思います。今回は、なぜ薬局に薬学生がいるのかお話しさせていただきたいと思います。

●薬学生の臨床教育の必要性

医師や看護師が臨床で研修をしているのは、ご存知のことと思います。ところが、同じ医療の現場で働く薬剤師は、臨床教育が十分されておらず、薬剤師になってから初めて患者さんに接することが少なくありませんでした。このようなことを改善するために、ここ数年、薬学生が臨床で実習する環境が整えられ、平成18年4月からスタートした薬学部6年制では、従来の2～4週間といった短い実習から6ヶ月（大学での事前実習1ヶ月、病院実習2.5ヶ月、薬局実習2.5ヶ月）となり、より臨床教育が重要視されています。この実習は、平成22年（5年生）から行われます。

●患者さんとお話することが貴重な体験

薬学生は大学で勉強してきた薬を目の当たりにし、薬をお渡しする窓口で緊張しながら、患者さんとお話します。窓口では緊張のあまり声が震えてしまう薬学生もいます。この短い期間で学習できることは限られますが、患者さんと話をすることは薬学生にとって、とても新鮮で衝撃的なことです。この経験をすると前にも増して一生懸命勉強し、また、医療人としての自覚も増すようです。6年制ではこの実習が長期になりより多くのことを学ぶことになります。



●皆さまへお願い

病院・薬局での待ち時間が長くお疲れのことと思います。薬学生が病院・薬局にいることで不快な思いをすることもあると思います。ですが、薬剤師の卵のために、ご理解いただき暖かく、そして厳しく見守っていただければと思います。

執筆薬剤師 和久田 光宣



ちょっとお耳を…… 熱中症にご注意を！

<熱中症とは？>

熱中症とはその名の通り、「**熱^{あた}に中る**」という意味です。特に夏の暑い日や、激しい運動をした後に起こる体の異常のことです。

人間の体は体温が上がると、血管を開くことで皮膚の血流を増やして体温を放出しています。また、庭に水をまくと涼しくなるのと同じように、人間は汗をかき、汗が蒸発することにより熱が奪われて体温を下げます。しかし、このような体温調節のバランスが崩れてしまうと、体温が上昇し、体に異常が出てきます。熱中症は命に危険をもたらす可能性もあるので注意が必要です。

<このような人は特に注意！>

小児や高齢者、肥満の方、疲労がたまっている方に起きやすい傾向にあります。また、**普段から運動をしていない人**が急に運動をしても熱中症になることがあります。これらの方は、湿度が高い日や急に気温が上がった日には注意してください。そして、アスファルトやコンクリートの上に長時間いることも危険です。



<どのような症状が出るのか？>

熱中症の症状としては、**体温上昇、めまい、脱力感、頭痛、吐き気、失神、手足の痙攣、脈の異常、意識障害**などが現れます。

<熱中症になってしまったら…>

すぐに日陰などの**涼しい場所に移動**してください。衣服をゆるめ、水や濡れタオルで**身体を冷やします**。そして**十分な水分を補給**してください。脱力感、めまい、頭痛、吐き気などがある場合は、足を高くして仰向けに寝かせます。

身体が熱くなっていて赤くなっている場合は、とにかく身体を冷やします。首、わきの下、足の付け根を冷やすと効果的です。反応が鈍かったり、意識がおかしくなるような場合は重症の可能性が高いので、すぐに救急車を呼んで病院へ運んでください。救急車を待っている間は水をかけるなどして身体を冷やしてください。また意識がない状態で水分補給をすると、のどにつまらせてしまうことがあるので避けましょう。

<熱中症の予防法>

服装は、吸湿性・通気性の良い素材でできたものを選びます。色は熱を吸収しにくい白系のものを選びとよいでしょう。つばの広い帽子や日傘なども予防には効果的です。そして、きちんと**水分補給**をすることを心がける必要があります。特にナトリウムなどの電解質を補給できる**スポーツドリンク**などがお薦めです。他には、食事をしっかりと食べ、十分に睡眠をとることも大切です。体調の悪いときには炎天下に出ないように心がけましょう。

執筆薬剤師 小林 祐希

127-4



おくすりQ&A

目薬の保存方法について教えてください

Q.一般的にどのように保存したらよいですか？

A.目薬によっては光に注意するもの、温度に注意するものなどがありますが、大部分の目薬は光や湿気を避けて、涼しいところに保存していただければ問題ありません。開封後は目薬の中に雑菌が繁殖する恐れがありますのでだいたい1ヶ月をめぐりに使ってください。

Q.温度や光に注意とありますが、どういうことでしょうか？

A.温度や光によって、薬の効き目が低下したり、目薬中に結晶が析出してしまうことがあります。温度や光に注意が必要な目薬の例として次のような目薬があります。

キサラタン点眼液 【緑内障治療薬】	冷所保存、遮光保存 温度に対して不安定なため、冷所へ保存しないと薬の効き目が低下します。
リザベン点眼液 【抗アレルギー薬】	冷所保存できない目薬、遮光保存 冷蔵庫で保存すると結晶が析出するおそれがあります。光によって薬が分解され効き目が低下します。
ノフロ点眼液 【抗菌薬】	冷所保存できない目薬、遮光保存 冷蔵庫で保存すると結晶が析出するおそれがあります。光によって薬が分解され効き目が低下します。
バストロン点眼用 ※溶解して使う目薬 【抗菌薬】	溶解前は室温保存、溶解後は冷所保存。 溶解後は温度に対して不安定になるので、冷所へ保存しないと薬の効き目が低下します。
クラビット点眼液 【抗菌薬】	遮光保存 光によって薬が分解され、効き目が低下します。

※この他の目薬については薬剤師にご確認ください。

目薬に添付されている保存用の袋は、光を遮ることができるものもあります。保存するときは添付の保存用の袋に入れておくことをお勧めします。また、旅行中など薬の保存が難しいことがあるかと思えます。短期間であれば、薬効や品質に問題がない目薬もありますので不明な点は薬剤師にご相談ください。

薬を一生懸命使っても、保存方法を間違えてしまうと本来の効き目がでないことに加え、副作用の原因にもなりかねません。よりよい治療をするために薬の保存にも注意しましょう。



執筆薬剤師 和久田 光宣