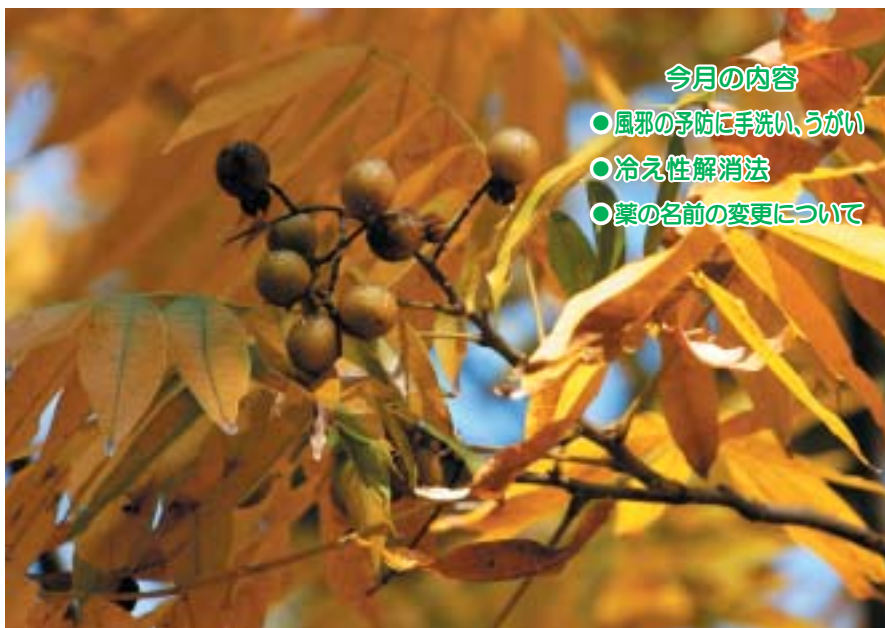


わたしの 健康とくすり

第143号



今月の内容

- 風邪の予防に手洗い、うがい
- 冷え性解消法
- 薬の名前の変更について

ムクロジ（ムクロジ科）

高さ25mにもなる落葉高木です。東アジア、東南アジアに広く分布し、日本では本州中部以南に見られます。葉は羽状複葉で、秋に黄葉します。果実は直径約2cmの球形で黄色または黄褐色に熟します。果皮を延命皮（えんめいひ）と呼び、大量のサポニンを含んでいて、石鹸のように洗濯に使います。種子は球形で径1cm、黒色で硬く、追羽根の玉や数珠にします。

写真・文 指田 豊

発行者 八王子薬剤センター

2007年11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



風邪の予防に手洗い、うがい

だんだんと寒くなり、空気も乾燥して風邪やインフルエンザなどが心配な時期が近づいてきました。今回は風邪やインフルエンザなどを予防するための、手洗い、うがいの方法についてご説明いたします。

手を洗うのはいつ？

外出して、戻って来たとき、トイレの後、料理を作る前、食事の前などに手を洗いましょう。

石鹸を用いた正しい手の洗い方

以下のようにして手を洗いましょう。

- 1) 指輪や時計などをしている場合ははずします。
- 2) まず水だけで洗います。
- 3) 石鹸などを手につけてよく泡立てます。
- 4) まず手のひらを洗います。
- 5) 次に手の甲を洗い、指先は手のひらでこするように洗います。
- 6) 指の間は両手を組むようにしてよくこすって洗います。
- 7) 親指と手首は反対の手でねじるようにして洗います。
- 8) 十分な量の水で石鹸と汚れを洗い流します。
- 9) 清潔な乾燥しているタオルか、ペーパータオルでふき取って乾かします。

うがいをするのはいつ？

外出して、戻って来たとき、掃除の後などにうがいをしましょう。

うがいの方法

- 1) 口に水を含んでまず口の中をすすぎます。
- 2) 口に水を含んで上を向き、15秒くらい「ガラガラ」とのどの奥まですすぎます。
- 3) もう1度2)を繰り返します。

うがい薬を使うときも基本的には同じ方法で大丈夫です。うがい薬を使うときは、必ず指示された作り方で正しく薄めてから使用してください。うがい薬にもいくつか種類があり、その中でヨウ素を含むうがい薬はヨードアレルギーの方は使用しない方がよいでしょう。また、甲状腺機能に異常のある方は、ヨウ素を含むうがい薬を使用すると体調に影響がでる可能性があるのでお気をつけください。

手洗い、うがいをすることで風邪やインフルエンザなどに感染するリスクを減らすことができます。しっかり手洗い、うがいをし、風邪を引かないように注意しましょう。



ちょっとお耳を……

冷え症解消法

だんだん朝晩が肌寒くなり、‘冷え’が気になる季節になってきました。特に女性や、ご高齢の方では気になる方が多いのではないのでしょうか。冷え性を解消する方法はいくつかありますが、今回は食べ物や入浴で体の中から暖める方法をご紹介します。

<“温”の食事>

東洋医学では食べ物を温、平、寒の三種類に分けています。体を暖める食べ物を“温”、逆に冷やしてしまうものを“寒”、その中間を“平”としています。

例えばもち米は温ですが、うるち米は平、小麦粉は寒です。温の食べ物は体を暖めて新陳代謝を活発にし、血液の流れも良くします。ごはんはパンや麺類より冷えに効果があります。また、醤油、塩は寒で酢は温なので意外かもしれませんが、煮物よりも酢の物のほうが冷えには良いのです。さらに刺激のあるものは体を暖めるので、たまねぎ、ねぎ、しょうが、唐辛子などをうまく利用しましょう。その他ビタミン（ビタミンB、C、E）、鉄分を多く含むほうが温になるので上白糖よりも黒砂糖、白米より玄米のように色のついた食べ物を利用すると良いでしょう。

食べ物温寒表

寒	平	温
小麦	うるち米	もち米
醤油	黒砂糖	酢
塩		とうがらし
上白糖		しょうが

<温冷浴>

さらに体を暖めるにはお風呂です。熱いお湯に入浴すると一気に温まりますが、毛細血管が広がって皮膚の表面に血液が集まってくるため、体熱が発散され、同時に毛穴が広がって汗とともに体温が奪われていきます。そのため、入浴後の体はすぐに湯冷めしてしまいます。

この湯冷めを防止するには温冷浴が効果的です。その名のとおりお湯と水またはぬるめのお湯に交互に3回程繰り返してつかる入浴法です。こうすることによって血液めぐりをよくし、毛穴を引きしめることで冷えにくくします。家庭で行う場合は、シャワーでかまいません。手、足に水をかけるだけでも効果的です。

ただし、血圧が高い方、心臓に疾患がある方、貧血気味の方、体力が落ちている方は控えたほうがよいでしょう。また、ご高齢の方や幼児の場合は医師に相談してから行うようにしてください。



おくすりQ & A

なぜ薬の名前は変わることがあるのですか？

Q. お薬をもらう時に「名前が変わりましたが、今までと全く同じお薬です」と言われました。確かに、比べてみると中身は同じなのですが、名前が全く違います。なぜ名前が変わったのですか？

A. お薬の名前が変わったのは、厚生労働省の方針によるものです。医療事故を防ぐ目的で、お薬の名前や包装が見直され、規制されるようになりました。今後変更になる予定のものも、たくさんあります。

例えば『シラブル[®]錠』が『ロキソプロフェンナトリウム錠60mg 「タイヨー」』という名前に変更になりました。これは、後発医薬品の名前を『成分の名前＋薬の形（錠、カプセル、顆粒など）＋成分の量＋会社名』にする、というルールができたためです。今までは製薬会社が自由に名前を付けていたため、よく似た名前の薬がたくさんありました。名前の似た薬は間違いの原因になることがあります。また、違う名前と同じ成分という薬がたくさんあると薬の重複や相互作用もわかりにくいので、このように統一することになったのです。

新薬（先発医薬品）には、今まで通り製薬会社が自由に名前（商品名・ブランド名）を付けることができます。ですがこちらでも、間違い防止のため、形や成分の量を名前に加えるようになってきました。例えば『ワソラン錠』が『ワソラン錠40mg』になり、『ヒアレイン[®]0.1』という目薬が『ヒアレイン点眼液[®]0.1%』に変わったのはこのためです。

この他にも、包装に書かれた薬の名前がローマ字からカタカナに変わっていたり、名前や数字が以前よりも大きくなっていたりするの、よりわかりやすくなるようにと包装の見直しが行われているためです。錠剤のパッケージに「糖尿病薬」や「血圧降下剤」といった効能がプリントされたものも増えています。他にも間違い防止のためとして、包装や錠剤の色まで変わることもあります。

これらは、間違いを減らすための改良ですが、「薬が変わったのではないか？」と患者さんに不安を与えてしまうこともあるため、変更があったときは薬局の窓口で変更点を確認させていただくことがあります。いつもの薬を買ったのに「いつもと違う？」そう感じたら是非、薬剤師にご確認下さい。

執筆薬剤師 森脇 恵子

（編集 岡田 寛征）