

わたらの 健康とくすり

第169号

今月の内容

- がん検診について
- OTC医療品を買う時は
- うがいの方法とうがい薬の選び方



スイセン（ヒガンバナ科）

暖地の海岸の斜面などに生育する多年草で、地下に小型の玉ねぎのような球根（鱗茎）があります。地中海沿岸から中国まで広く分布しており、日本には球根が海流に乗って流れついたものと思います。

花はすでに1月には咲き、清楚な白花で香りも良いことから庭にも植えられます。全草有毒ですが、民間で球根をすりつぶして腫れものの湿布薬にします。

写真・文 指田 豊

発行者 八王子薬剤センター

2010年1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



がん検診について

日本の死因別死亡率で一番高い割合を占めているのが、悪性新生物＝がんです。東京都は、がんの早期発見、早期治療を目指して「東京都がん検診支援サイト」というホームページを開設しています。

ホームページの内容について

・がん検診について

東京都のがんの傾向、東京都がん対策推進計画の概要などを紹介しています。また、胃がん、肺がん、大腸がん、子宮がん、乳がんの5つのがんについて、それぞれのがんの、危険因子、予防方法、検診の意義、検診を受ける際の注意点を解説しています。

・がん検診体験記

40代の女性が、がん検診を受けるというストーリーでがん検診の実際の流れをイラスト付きで解説しています。

・統計

がんに関する各種統計資料を紹介しています。

・東京都の取組

東京都のピンクリボン運動、「がん検診普及啓発」リーフレットを紹介しています。

・区市町村がん検診担当部署

それぞれのがん検診担当部署の紹介と、ホームページへのリンクです。

・リンク集

国立がんセンターがん対策情報センターのがん情報サービスホームページなどのリンクを紹介しています。

八王子市のがん検診

八王子市のがん検診は、直接医療機関に予約するがん検診（肺がん検診・大腸がん検診・乳がん検診・子宮がん検診）と広報「はちおうじ」で募集するがん検診（胃がん検診）に受診方法が分けられています（八王子市がん検診のご案内 http://www.city.hachioji.tokyo.jp/hoken_iryu/7303/index.html）。

がん検診についてより詳しく知りたい場合は、ホームページなどを参照し、各市町村の担当部署へお尋ねください。

東京都がん検診支援サイト

<http://www.fukushihoken.metro.tokyo.jp/kensui/gan/index.html>



ちょっとお耳を……

OTC医薬品を買う時は

急に体調を崩したが病院に行くほどではないような時には、薬局やドラッグストアでOTC医薬品（一般用医薬品）を購入して使用することがあると思います。OTC医薬品は医師の診断がなくても購入できるもので、病状や商品の特徴を自ら判断して使用する薬です。2009年6月からOTC医薬品の販売制度が変わり、今後薬局やドラッグストアだけでなく、スーパーやコンビニエンスストアなどで医薬品の販売を取り扱うところが増えると予想されています。OTC医薬品の使用がより身近になり、自分自身で健康を維持・管理していくセルフメディケーションを適正に行うことが重要となるでしょう。

OTC医薬品を有効かつ安全に使用するために、薬局やドラッグストアなどで購入するには少なくとも以下の項目を伝えましょう。

1. どんな症状があるのか

それぞれの症状にあわせて、いろいろと特徴を持たせた薬があります。

2. 誰が使用するのか

妊娠中の方や子供などが使用できない薬もあります。

3. 他に使用している薬はあるか

薬どうしの飲み合わせが悪いものもあります。

4. 治療中の病気（持病）があるか

5. 今まであわなかった薬（副作用歴）やアレルギーがあるか

特に持病、副作用歴やアレルギーについては、伝えていないことが多いのではないのでしょうか？

OTC医薬品は、商品に特徴を持たせるために様々な有効成分が含まれています。そのため、例えば緑内障や前立腺肥大症の方がかぜ薬を服用した時、その中の鼻炎に有効な成分が持病を悪化させるということもあります。

また、以前Aという商品名の薬でじんましんがでる副作用があったので、今回はBという商品名の薬を使うことにしたという場合。実はAとBと商品名が違っていても、同じ有効成分が含まれており、再び同じ副作用が出る危険性があるという場合もあります。

OTC医薬品を購入する時は少なくとも上記5つの項目を伝えることを心掛けましょう。また、いつでも相談できるかかりつけの病院や薬局を持ち、自分が使用した薬の記録を付けましょう。

調剤薬局では薬の記録を管理できるお薬手帳を配布していますので、有効に活用してください。



おくすりQ&A

「正しいうがいの方法と うがい薬の選び方を教えてください」

Q. うがいの正しい方法ってあるの？

A. あります。正しい方法で行わなければ、せっかくがいをしても十分な効果が期待できません。一度、自分のうがいの方法を確認してみましょう。3回繰り返すのが理想です。

- ①一度目のうがい：食べかすや口の中の有機物を取るために、口に含んで比較的強くうがいをします。(ぶくぶくうがい)
- ②二度目のうがい：上を向いて、のどの奥までうがい液がとどくように15秒程度うがいをします。(からがらうがい)
- ③三度目のうがい：二度目と同様に、15秒程度がらがらうがいをします。

Q. 病院で出してもらう薬と薬局で売っているうがい薬は違うの？

A. 商品名は異なりますが、医療用医薬品でも一般用医薬品でも同じ成分のものや、同じ濃度のものがあります。

①ポビドンヨード（殺菌・消毒成分）

商品例：イソジンガーグル液7%（医療用）、イソジンうがい薬（一般用）など
実は両商品とも、有効成分濃度は1mL中70mgで、成分・濃度、販売会社も同じです。

②アズレンスルホン酸ナトリウム（抗炎症成分）

商品例：アズノールうがい液4%（医療用）、水溶性アズレンうがい薬（一般用）など

③塩化セチルピリジウム（殺菌・消毒成分）

商品名：新コルゲンコーワうがい薬（医薬部外品）など

③の成分は医薬品としては使用されていません。コンビニエンスストアやスーパーなどでも購入可能なうがい薬です。

Q. 症状によって使い分ける必要はある？

A. 風邪の予防、細菌の増殖を抑える目的であれば、①殺菌・消毒成分が有効です。のどが痛い、腫れて声がかれるといった症状であれば、②抗炎症成分が入っているうがい薬がより効果的です。

Q. 誰でも安心して使用できる？

A. うがい薬だから、誰でも安心というわけではありません。ヨウ素過敏症の場合、①ポビドンヨードのうがい薬は使用できません。また、甲状腺に影響を及ぼすので、甲状腺疾患のある方は使用を避けた方が良いでしょう。

成分により、期待できる作用が異なり、注意するべきこともあります。そして、なによりうがい薬は正しく希釈して、正しい方法でうがいをする必要があります。不明な点がありましたら、薬剤師にご相談下さい。