

おくすりQ&A

お薬手帳について

「お薬手帳」とは、自分が貰ったくすりの履歴を記録しておくための手帳です。また、過去のアレルギーや副作用の記録なども記載しておくことで、再発を防ぐこともできます。また、病院と薬局と患者さんをつなぐツールにもなります。お薬手帳には以下の5つの「い」いことがあります。



—お薬手帳 5つのいいこと—

い 医療機関にかかる時は必ず持って行きましょう

- 薬の重複やよくない飲み合わせを未然に防止できます。
- 同じ薬による副作用の再発を防止できます。
- 過去の記録があるので、より安全に薬を使用することができます。

い 言いたいことや伝えたいことを書いておきましょう

- 体調の変化や気になったこと、医師や薬剤師に相談したいことを書いておきましょう。

い 一般用医薬品(OTC医薬品、大衆薬)・健康食品も記録しましょう

- 思いがけない、よくない飲み合わせや食べ合わせが見つかることがあります。

い いつでも携帯し、いつも同じ場所に保管しておきましょう

- 旅行先で病気になった時や災害時に避難した時、救急の時など、お薬手帳があれば、あなたが飲んでいる薬を正確に伝えられます。
- ご家族にも、あなたがお薬手帳を持っていることを知らせておきましょう。

い 一冊にまとめましょう

- 飲んでいるすべての薬を「1冊で」記録することが大切です。病院ごとや薬局ごとに、別々のお薬手帳を作らないようにしましょう。

5つのいいことがある「お薬手帳」を是非ご活用ください。

執筆薬剤師 岡田 寛征

わたらの健康とくすり

第194号



今月の内容

- 子供がインフルエンザにかかったら
- 骨粗鬆症の予防について
- お薬手帳について

ローズマリー (シソ科)

地中海沿岸の乾いた岩場を覆うように生えている低木です。日本でもよく育つので、個人の庭や公園によく植えられています。花は青紫色で、葉は細く両端を裏側に巻きこんでいます。独特の香りがある葉は、ハーブや香辛料として使われ、食欲増進効果があります。また、葉には強い抗酸化力のあるロスマリン酸が含まれています。

写真・文 指田 豊

2012年3月発行

発行者 八王子薬剤センター 茂木 徹

東京都八王子市館町 1097 電話 042-666-0931

協力 八王子薬剤師会

子供がインフルエンザにかかったら

インフルエンザのシーズンは過ぎましたが、まだ注意が必要な状態が続いています。今回は小児や未成年者がインフルエンザにかかった時の注意点を紹介します。

インフルエンザに感染した時、抗インフルエンザ薬を服用しても、しなくても、異常行動などの精神・神経症状が発現することが知られています。

症状として、次のような異常行動が報告されています。

- 突然立ち上がって部屋から出ようとする。
- 興奮状態となり、手を広げて部屋を駆け回り、意味のわからないことを言う。
- 興奮して窓を開けてベランダに出ようとする。
- 自宅から出て外を歩き回り、話しかけても反応しない。
- 人に襲われるような感覚になり、外に飛び出す。
- 変なことを言い出し、泣きながら部屋の中を動き回る。
- 突然笑い出し、階段を駆け上がろうとする。

これらの異常行動の多くは、インフルエンザによる発熱後24時間以内の比較的早期に、睡眠中に発現することもあるといわれています。そのため、インフルエンザと診断されてから少なくとも2日間は、就寝中も含めて小児や未成年者をひとりきりにさせないようにしてください。

また、厚生労働省と日本小児科学会は、発熱したお子さんを見守るためのポイントを紹介しています。

- 意識障害（視線が合わない、呼びかけに答えられない）
- 呼吸困難（呼吸が早くて、息苦しそう）
- 脱水症状（水分がとれず、おしっこが出ない）

以上のような症状が認められるようでしたら、もう一度医療機関を受診しましょう。



執筆薬剤師 岡田 寛征

ちょっとお耳を…… 骨粗鬆症の予防について

こつそしょうじょう
「骨粗鬆症」とは、骨の強度が低下してスカスカになり、骨折しやすくなる病気です。

骨粗鬆症はどんな人がなりやすいの？

以下の要因があると、骨粗鬆症になりやすいと言われています。

- ・女性
- ・タバコを吸っている
- ・お酒の飲みすぎ
- ・やせすぎ、または過度のダイエットをしている
- ・運動不足である
- ・骨折をしたことがある
- ・家族に太ももの付け根を骨折した人がいる（遺伝的要因）

その他にも、加齢、ステロイドの長期間服用など、様々な要因があげられます。

骨を丈夫にするには

骨粗鬆症には年齢や性別、遺伝など変えることのできない要因もありますが、生活習慣を変えることで防げるものもあります。今回はそのいくつかをご紹介します。

■カルシウムを多く含む食事を心がけましょう。

骨粗鬆症の予防に、カルシウムは大変重要です。日頃からカルシウムを多く含む食品をとるようにしましょう。また、ビタミンDはカルシウムの吸収を助けることが知られています。

カルシウムが多い食品：牛乳・ヨーグルトなどの乳製品、干しエビ、ワカサギ、豆腐など
ビタミンDが多い食品：サケやサンマなど

その他、ビタミンKやたんぱく質、ミネラルなど、バランスのよい食事を心がけましょう。

■日光浴や散歩（ウォーキング）をしましょう。

カルシウムの吸収に欠かせないビタミンDは、皮膚が紫外線に当たることで作られます。直射日光を浴びる必要はなく日陰で30分くらいでも十分なので、天気の良い日は外に出るようにしましょう。また、散歩は骨量の維持に効果があるほか、筋肉がつくため転倒予防につながり、骨折の危険を減らすこともできます。

■喫煙や過度の飲酒は控えましょう。

タバコは胃腸の働きを抑えてカルシウムの吸収を妨げたり、女性ホルモンの分泌を妨げたりします。また、お酒を飲みすぎると、利尿作用により必要なカルシウムまで排泄されてしまいます。

骨折すると、寝たきりの生活になる場合もあります。普段の生活から気をつけて、骨がもろくなるのを予防しましょう。

執筆薬剤師 宮腰 智恵子