

おくすりQ&A

グリセリン浣腸の使い方

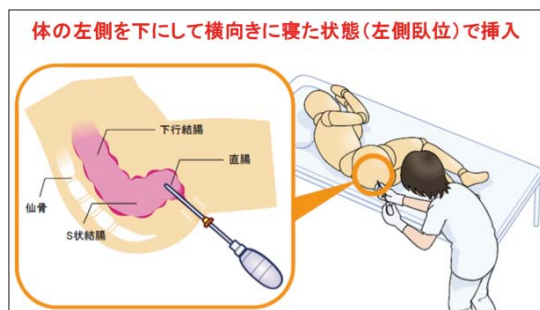
Q. 便秘症です。排便を促すために時々グリセリン浣腸を使用しています。先日、グリセリン浣腸の使い方を間違えると非常に危険と聞きました。どうのことでしょうか？

A. グリセリン浣腸を誤って立ったままの姿勢で使用したために、チューブの先端が大腸の壁にあたり、大腸の壁に穴をあけてしまったという報告がありません。

グリセリン浣腸は、肛門からチューブを挿入して大腸内に薬を注入することで、排便を促す薬です。立ったままの姿勢で挿入すると、体の構造上、大腸の壁にあたりやすく大変危険です。トイレなどで立ったままの姿勢で挿入することがないように、気を付けましょう。

Q. それでは、挿入時の正しい姿勢を教えてください

A. 成人の方では、チューブ挿入時の姿勢は、体の左側を下にして横向きに寝た状態（左側臥位）が適切とされています（下図参照）。



PMDA 医療安全情報 No.34 2012年10月より一部改編

また、挿入するチューブの長さは、5～6 cm くらいが目安とされています。薬を少し出してチューブのまわりを潤してから、ゆっくり挿入しましょう。挿入時に抵抗を感じたら大腸の壁や便にぶつかった可能性があるので、チューブを少し引き戻しましょう。

グリセリン浣腸の詳しい使い方については、薬剤師にご相談ください。

執筆薬剤師 和久田 光宣

わたしの健康とくすり

第203号

今月の内容

- ・平成24年「わたしの健康とくすり」総目次
- ・枕の高さのひみつ
- ・グリセリン浣腸の使い方



ムラサキシキブ（クマツツラ科）

雑木林に見られる高さが2～3mほどになる低木です。夏、葉の腋に小さな淡紅紫色の花をつけ、秋には写真のような美しい紫色の実を付けます。そのため紫式部という優雅な名前をもらいました。薬にははしませんが、台湾や南太平洋の島々では、茎や葉を水の中で潰した液を、魚を捕る際に魚毒として使いました。園芸店でムラサキシキブの名で売っている小型で実付きの良い木は、コムラサキです。

写真・文 指田 豊

2012年12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

平成24年「わたしの健康とくすり」総目次

お読みになりたいものがございましたら、お気軽に職員にお申し付けください。
来年もよろしく願っています。

	疾患シリーズ	ちょっとお耳を	おくすりQ & A
No.192		医療費の自己負担額を軽減する方法	予防接種について
No.193	HTLV-1（ヒトT細胞白血病ウイルス-1型）について	インフルエンザをうつさないために	湿布薬について
No.194	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
No.195	平成24年4月からの調剤報酬の改定について	紫外線の浴びすぎにご注意!!	骨粗鬆症のお薬SERMについて教えてください
No.196	医薬品医療機器情報提供ホームページについて	HbA1cが変わりました	お薬の名前についているアルファベットの意味は？ Part3
No.197	健康食品を安全に利用するために	アロマセラピーの注意点	薬の名前の由来について
No.198	慢性疲労症候群について	旅行と予防接種	識別記号について
No.199	風疹について	夏の乾燥肌に気をつけよう	栄養ドリンク剤について
No.200	結核について	フルーツの食べ過ぎとシワ、たるみ	ニトロペンの使い方について
No.201	マイコプラズマ肺炎について	後発品に変更可能なお薬を見分けるには	ED治療薬に多い「偽造薬」について教えてください
No.202	双極性障害について	乳幼児の誤飲にご注意を!!	お薬の名前についているアルファベットの意味は？ Part4
No.203	年間総目次	枕の高さのひみつ	グリセリン浣腸の使い方

編集担当 岡田 寛征

ちょっとお耳を……

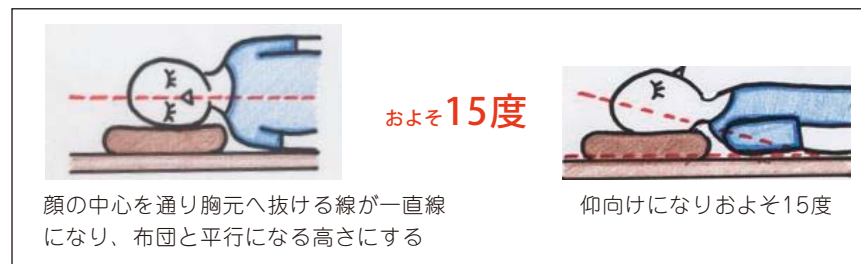
枕の高さのひみつ

「枕を高くして寝る」という言葉があります。心配事などが解消し、心おきなく寝ることができる、という意味で使われます。ただし、**快眠のためにはおすすめできません。**

頰椎（首の骨）の7つの骨の間には「椎間板」があり、骨の隙間からは「神経」が頭や肩・腕などに伸びています。高めの枕を使うと、**首が曲がり、睡眠中に十分首が休まらないため、肩や首の筋肉が緊張して神経を圧迫**します。これが、頭痛、肩こり、腕のしびれ等の原因となるのです。また、気道が圧迫されるので、**睡眠時無呼吸症候群をはじめとする「呼吸障害」が起こる可能性**も出てきます。

さらに問題は、**高い枕では寝返りを打てない**ことです。人間は睡眠中に何度も寝返りを打ち、**凝り固まった体や昼間の疲れをほぐしています**。元気な子どもほど激しく寝返りを打つのも、昼間の疲れを寝返りで解消しているからです。

したがって、快眠のための枕は、簡単に寝返りを打てる枕です。具体的には、下図のようにある程度低く（**およそ15度**）、**しっかりとうなじと後頭部をサポートできるもの、横になった時に顔の中心線が布団と平行になる高さ**です。ただし、人によって体格や頭の大きさ、骨格等は異なるため、枕の角度や高さに個人差が生じる場合もあります。



眠る前には自分なりのリラックス法を見つけてみましょう

スムーズに眠りにつくためには、眠る1～2時間前から脳をリラックスさせることが大切です。例えば、**軽い読書**をしたり、**音楽を聴いたり**、**ぬるめのお風呂に入ったり**、**安らぐ香り**を利用したり、**カフェインが含まれていないハーブティーを飲む**など、自分がリラックスできることを行うとよいでしょう。

執筆薬剤師 阿部 芳世