

## おくすりQ&A

### 薬のデザインが変わるのはなぜか？

#### Q. お薬のデザインが変わるのはなぜですか？

A. 薬剤やその包装に施される表示は、薬を識別する上で非常に重要なものです。患者さんは自分の薬が識別できることで安心感を得ることができ、また医療従事者による薬の取り違いなどの事故防止にもつながります。包装や容器の表示を分かりやすくしてより安全に使用できるように、薬のデザインは変えられるのです。

デザインを変えたことでどのような改善がなされているか、その一部をご紹介します。

#### ■薬剤本体への製品名の表示

印刷技術が進歩したことにより、近年では薬剤本体にも製品名が印刷できるようになりました。多くの薬は、それぞれを識別するために簡単な数字やアルファベットが薬剤本体に表示されています。しかし薬剤本体を包装（PTPシート）から取り出してしまうと、その表示だけでは識別が困難になってしまう場合があります。そこで数字やアルファベットではなく製品名を表示することで、より識別しやすくしました。

#### ■PTPシートのデザインの工夫

包装された薬を1錠ずつバラバラに切り離しても識別しやすいように、PTPシートの1錠ずつの大きさに合わせて、製品名や含量表示の位置合わせをする工夫がされてきています。また、PTPシートへの薬剤名の表記も、従来のアルファベット表記からカタカナ表記に切り替わってきています。

その他にも、文字を大きくしたり、配色を工夫したりして分かりやすく、見やすいデザインが施されるようになってきました。また、薬が取り出しやすいように工夫されているものもあります。これらの工夫は、医療従事者および患者さんの負担軽減や、薬の飲み間違い防止などに大きく貢献しています。

#### ■新バーコードの表示

平成18年の厚生労働省からの通知により、医療安全のため、注射剤やPTPシートには小型化されたバーコードを印刷するようになりました。このバーコードは小さなスペースにも印刷することができるため、薬1つ1つへの印字も可能になりました。この「新バーコード」が普及すれば、機械で製品を識別することができるようになるので、医療従事者の確認作業を効率化でき、取り違いなどの事故を防止することにも役立ちます。

このように薬のデザインは日々変化しており、最近では乳幼児による誤飲を防ぐために、乳幼児には容易に開けられない包装も開発されました。患者さんの意見が製品開発に反映されることもあります。この機会にぜひ、薬剤師や製薬メーカーの問い合わせ窓口までご意見をお寄せ下さい。



執筆薬剤師 広国 浩代

# わたらの健康とくすり

第231号



#### 今月の内容

- 体の痛みシリーズ～その1～肩こり
- 「トクホ」って何だろう？
- 薬のデザインが変わるのはなぜか？

#### スマレ（スマレ科）

日本のスマレの仲間のうち、この写真の植物を「スマレ」といい、他の仲間は「〇〇スマレ」というように接頭語を付けて区別をします。スマレは陽のあたる道端や畑の周りなどに見られるごく普通の植物ですが、赤紫の花と濃緑の葉とのバランスの良い美しい植物です。民間で根をすりつぶして腫れものに塗るという使い方がありますが、実際にはほとんど使われていません。

写真・文 指田 豊

2015年4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

## 体の痛みシリーズ ~その1~ 肩こり

これから3回にわたり、体のいろいろな痛みとその対処法について解説していきます。

第1回は肩こりについてです。

### ■肩こりの原因は？

病気が原因の肩こりと、生活習慣が原因の肩こりに大別されます。

病気が原因のものは、**背骨や関節の異常**が主になります。また、狭心症や心筋梗塞が要因になっていることもあります。肩こりがどんどん悪化したり、頭痛や腹痛、背中の痛みなどを伴う場合は、病気が原因の肩こりの可能性があるため医師の診察を受けましょう。そのほか、歯のかみ合わせが悪い、虫歯があって片方の歯でしかものをかめない、更年期のホルモンバランスの崩れなどが原因になっている場合もあります。

生活習慣が原因のものは、**重心が偏った姿勢**や**長時間のパソコン使用**による眼精疲労、机や枕の高さが合っていない、同じ筋肉ばかり使うことなどがあげられます。

### ■対処法は？

ゆっくりお風呂に入ったり、肩の筋肉が多く付着している肩甲骨周りのストレッチなどで、**血行をよくしてこりをほぐす**のがおすすめです。中でも「ラジオ体操」は、肩甲骨周りを多く動かす運動が含まれているのでより効果的です。それに合わせて**栄養バランスのとれた食生活**を心がけ、**冷え性を改善**することも重要なポイントです。



肩こりに効くビタミン類と、それらを多く含む食品をご紹介します。

#### 1. 筋肉疲労、緊張に効くビタミンB<sub>1</sub>

ビタミンB<sub>1</sub>は「チアミン」とも呼ばれ、食事で摂取した糖質を身体に必要なエネルギーに変える働きをします。＜豚肉、うなぎ、玄米など＞

#### 2. 血行不良を改善するビタミンE

脂質の酸化を防いで体の各器官や細胞などの老化を防止する抗酸化作用と、毛細血管を広げて血行を促進する働きがあります。＜油、種実、魚卵など＞

#### 3. 末梢神経の傷を修復する活性型ビタミンB<sub>12</sub>

末梢神経が傷つくことも肩こりの原因になります。ビタミンB<sub>12</sub>には、傷ついた末梢神経を修復する働きがあります。＜貝類、のりなど＞

正しい姿勢とバランスのよい食事を心がけて、少しずつ肩こりを解消していきましょう。

東京医科大学八王子医療センター 麻酔科 高橋 奈々恵

## ちょっとお耳を……

## 「トクホ」って何だろう？

最近テレビのCMなどで耳にすることも多い「トクホ」と呼ばれる食品ですが、普通の健康食品とどう違うのか？ 本当に効果があるのか？ と思われる方も多いのではないかと思います。

トクホとは一体どういったものなのでしょう。

トクホとは、「特定保健用食品」を略した呼び方です。

トクホ商品には、「血圧が高めの方に適する食品」「コレステロールが高めの方に適する食品」「血糖値が気になる方に適する食品」であるといったような「**保健の機能表示**」がなされており、「**健康の維持に役立つ成分が含まれている**」と表記されています。

ところが食品には、「体の機能に影響を与える目的での販売や宣伝をしてはいけない」という決まりがあります。これは、「病気の治療や予防を目的に使用されるものは、医薬品として取り扱う」という法律があるからです。ですから、**健康に良いとされる成分を含む食品を、健康の維持に役立つという目的で選ぶことはとても難しい**ということになります。実際には、体に良い食品を選んで摂りたいという人はたくさんいらっしゃいます。しかし、現在でもいわゆる「健康食品」が何を根拠としているかは不明であり、どの商品が信頼できるのかよくわかりません。

そこで、このような**根拠が不明な健康食品と、根拠が明らかにされている健康食品を区別する**という目的で保健機能食品制度が作られ、トクホが生まれました。トクホは、個別の商品ごとに消費者庁の許可を受けています。メーカーは、表示する保健の機能について消費者庁に動物実験やヒトでの試験のデータを出し、トクホが健康に対して良い影響を与えることを科学的に証明しなければなりません。ですからトクホの表示は、私たちが**健康のために食品を選ぶときのひとつの目安**になるといえます。

とはいえ、トクホさえ摂っていれば食生活を乱しても大丈夫というものではありません。しかし生活スタイルが多様化した現在では、日々の食生活を改善しようとしてもどうしてもうまくいかない場合もあります。そんなときにトクホを取り入れることによって、**健康維持の効果を期待**することができます。

皆さんも、食生活の見直しに上手にトクホを取り入れてみませんか？

執筆薬剤師 長谷川 和輝