

おくすりQ&A

プール熱に使われる薬は何ですか？

Q. 「プール熱」に使われる薬には、どんなものがありますか？

A. 「プール熱」は、別名「咽頭結膜熱（いんとうけつまくねつ）」ともいい、アデノウイルスに感染することでかかるウイルス感染症の一種です。主な症状としては、ノドの炎症や発熱、目の炎症などがあります。治療は対症療法が中心で、**抗炎症薬、解熱薬、点眼薬**などそれぞれの症状に合わせた薬が使われます。重症の場合にはステロイドの内服薬を使うこともあります。

Q. 対策・予防はどうすればいいですか？

A. プール熱はその名の通り、プールの水を介してウイルスに感染すると思われていますが、実際はくしゃみによる「飛沫感染」や、持ち物の共用による「接触感染」によっても感染するため、十分な注意が必要になります。プールではゴーグルを着用し、入浴後はシャワーでプールの水をしっかりと洗い流しましょう。タオルの共用を避けることも感染のリスクを下げるのに有効です。飛沫感染は、**マスクの着用や手洗い、うがいを行うこと**により予防することができます。接触感染は、**患者との接触を極力避け、患者が使用したと思われる道具を次亜塩素酸（じあえんそさん）ナトリウムで消毒したり、煮沸したりすること**が有効です。児童を介して大人が感染することもあるため、プール熱にかかった子どもの看病をする際にも注意が必要です。また、症状が治まったとしても体内にはウイルスが残っているため、**二次感染を引き起こす恐れ**があります。学校保健安全法では、プール熱に感染した児童は、主要症状が治まった後2日を経過するまでは出席を停止させると規定されています。**予防や感染対策も長めに継続**しましょう。

現在、プール熱の原因であるアデノウイルスに効果がある抗生物質やワクチンは開発されていません。しかし、水分を十分に補給して安静にしていれば、1週間程度で症状は治まり、自然に治癒します。

プール熱は、夏風邪の一つでもあります。夏場は風邪の予防対策を怠りがちですが、手洗いやうがいをしっかりと行い、体調管理に気をつけてください。

執筆薬剤師 長谷川 和輝

わたしの健康とくすり

第232号



今月の内容

- 体の痛みシリーズ～その2～腰痛
- 薬剤師の仕事「疑義照会」についてお話しします!!
- プール熱に使われる薬は何ですか？

カノコソウ（オミナエシ科）

やや湿った草地に生えるまれな多年草で、薬用するために栽培されています。草丈は0.3～1m、葉は羽状に切れ込んでいます。初夏に茎頂に小さな花を多数付けます。花は淡紅色で先が五裂し、ほぼ平開します。植物体は萎れると特有な匂いを発します。根を吉草根（きっそうこん）といい、アルコールや水で浸出したものを鎮静薬にします。

写真・文 指田 豊

2015年5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2~ 腰痛

体のいろいろな痛みとその対処法を解説するシリーズ、第2回は腰痛についてです。

■腰痛の原因は？

病気が原因の腰痛と、生活習慣が原因の腰痛に大別されます。

腰痛を引き起こす病気には、**脊椎や内臓の異常や腫瘍、骨粗鬆症（こつそしょうしょう）の圧迫骨折**などがあります。手足に痛みやしびれがある、安静にしても腰が痛む、だんだんと痛みが強くなるなどの場合には病院で検査を受けましょう。

腰痛になりやすい生活習慣は、**前傾姿勢で長時間の作業を行うこと**があげられます。座ったままの姿勢のほうが立ちっぱなしよりも椎間板（ついかんばん）にかかる負担が約1.4倍大きくなり、腰痛を起こしやすくなります。家庭の主婦も、料理や掃除などの家事で前傾姿勢をとることが多く、デスクワークと同様の負荷が腰周辺にかかることになり、腰痛になりやすいと言えます。

■対処法は？

腰痛にならないためには、**前かがみになるような体勢を避け、重心を均等にとる「正しい姿勢」を心がける**ことです。

簡単にできる腰痛予防法に**腹式呼吸**があります。腹式呼吸を行うと腹腔内圧が上がって、腹筋が強化され、背骨を支えることができます。また腹式呼吸は腰痛の予防だけでなく、便秘、冷え性の改善や、自律神経を整えることにも効果があります。

慢性的な腰痛には**ストレッチ**もおすすめです。ストレッチをすると血行が良くなり、筋肉の疲労回復を助けます。

まず仰向けに寝て、両手でひざを抱えます。この姿勢を30秒ほど保ちます。次に右ひざを抱えて30秒、最後に左ひざを抱えて30秒保ちます。ほかに体をひねるなど体全体の筋肉がほぐれるストレッチも取り入れるとより効果的です。

腰痛に効く栄養素をご紹介します。

1. 骨量の低下を防ぐカルシウム

カルシウムは加齢とともに吸収率が低下していきますので、意識的に毎日とるようにしましょう。牛乳、チーズなどの乳製品、小松菜や小魚類、ひじき・わかめなどの海藻類にも多く含まれています。

2. カルシウムの吸収を高めるビタミンD

きのこ類、魚介類に多く含まれます。ビタミンDは日光を浴びることで皮膚で生成されるので、天気の良い日は外に出て散歩をしてみましょう。

姿勢に気をつけ、ストレッチや栄養のある食事を取り入れながら、少しずつ腰痛を軽くしていきましょう。

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…… 薬剤師の仕事「疑義照会」についてお話しします!!

薬剤師は、**処方せんの中に疑わしい点があった場合、処方医にその内容について確かめる**必要があります。これを「**疑義照会**」と呼び、薬剤師にとって重要な業務の一つです。

薬剤師は、処方せんの受付から薬剤交付に至るまでの全工程において、その処方せんによる薬剤調製と薬物治療が患者さんに不利益を与えることがないかをよく点検する必要があります。処方せんの中に疑わしい点を発見した場合には、直ちに処方医に確認をします。**疑義を解決しなければ、調剤作業をすすめることや患者さんに薬のお渡しをすることはできません。**

このように、薬剤師は疑義照会を行うことで、**医薬品使用における有効性と安全性の確保**に務めています。

疑義の主な内容

- **用法用量に関する疑義**
正しい用法用量で処方されているか（用量過多や用量過少の確認など）
- **投与日数に関する疑義**
日数に過不足がないか、残薬に伴う日数・投与総数に変更がないかなど
- **重複投与に関する疑義**
現在服用中の薬との重複がないか、同種同効薬が処方されていないかなど
- **禁忌投与に関する疑義**
飲み合わせの悪い薬が処方されていないか、特定の疾患（例：気管支喘息、前立腺肥大、緑内障等）で使用できない薬が処方されていないかなど
- **副作用に関する疑義**
副作用を起こしたことのある薬や、体質に合わない薬が処方されていないかなど
- **服薬補助、処方意図に関する疑義**
患者さんにとって服薬困難な剤形の薬ではないか、医師の処方意図に合っているかなど
- **処方せんの記載漏れや判読不能に関する疑義**

疑義照会は、主に電話やFAXを利用して行いますが、問い合わせ先が電話中の場合や、処方医が診療中などで手が離せない場合もあるため、確認に時間を要することがあります。しかし疑義照会は医薬品の適正使用には欠かせない業務ですので、ご理解を賜りますようお願い申し上げます。

執筆薬剤師 山田 倫有