

## おくすりQ&A

### 薬の保管で注意することは何ですか？

薬の保管で特に注意することは「**高温、多湿、直射日光を避ける**」ということです。保管方法が悪いと薬の有効成分が劣化し、薬本来の効果が期待できないことがあります。薬の効用を維持し安全に使用するために、次のような場所に保管しましょう。

#### □薬の品質を落とさないために□

##### ○高温にならない場所に保管する

薬は通常室温で保管しますが、室内でも高温になるような場所（台所のガス台のそばや風呂場、直射日光の当たる場所、車やトランクの中など）には薬を置かないようにしましょう。また液剤（シロップなど）は細菌などが繁殖しないよう、冷蔵庫で保管しましょう。

##### ○乾燥剤を入れた缶などに保管する

薬は湿度が高くなると溶けたり、変色したりすることがあります。特に梅雨の時期は湿度が高くなるので注意が必要です。多湿を避けるため、普段から引き出しの中や乾燥剤を入れた缶などに保管すると良いでしょう。

##### ○光を遮断できる容器に保管する

光（日光や蛍光灯の光など）は薬の成分を分解・変化させることがあります。光の影響を受けやすい薬は、「遮光」といって光が通らない暗い場所や、容器に入れて保管する必要があります。

#### □薬を安全に使うために□

##### ○子どもの手の届かない所に保管する

誤飲などの事故防止のため、薬は必ず子どもやペットの手が届かない場所や目に付きにくい場所に保管しましょう。

##### ○いつも決まった場所に保管する

薬をいつも決まった場所に保管することで、飲み忘れや誤飲を防ぐことができます。また薬の入っていた袋や説明書は、飲み方や効用がわからなくなった時の参考になるので、薬と一緒に大切に保管してください。

##### ○古くなった薬は捨てる

飲み残した薬や使用期限が過ぎた薬は捨てましょう。また使用期限内でも、いつもと違う見た目や味だと思ったら使用を控えてください。



薬の効果を十分に発揮させ、かつ安全に使用するためには、**薬に適した保管をすることが大切です**。ご不明な点がございましたら、お気軽に薬剤師にご相談ください。

執筆薬剤師 山田 倫有

# わたらの健康とくすり

第233号



### 今月の内容

- ・体の痛みシリーズ～その3～帯状疱疹後神経痛
- ・始めていますか？紫外線対策！日焼け止めのPA・SPFとは
- ・薬の保管で注意することは何ですか？

### ヤマゴボウ（ヤマゴボウ科）

中国原産と考えられ、山里でまれに植えられている多年草。高さは1m前後になります。初夏から夏に多数の花からなる花序を上向きにつけます。花は白色で、果実は熟すと黒紫色になります。根は有毒ですが、商陸（しょうりく）といい、漢方で駆水薬として浮腫などに用います。漬物の“やまごぼう”はモリアザミ（キク科）の根で、この植物とはまったく関係がありません。

写真・文 指田 豊

2015年6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3~ 帯状疱疹後神経痛

体のいろいろな痛みと、その対処法を解説するシリーズ、最終回は帯状疱疹後神経痛（たいじょうほうしんごしんけいつう）についてです。

帯状疱疹後神経痛とは「帯状疱疹」が治った後にも、継続して生じる痛みをいいます。帯状疱疹とは、水痘・帯状疱疹ウイルスによって起こる疾患です。健康な時は発症しませんが、睡眠不足、過労などで体力が低下した時に、上胸背部や顔のおでこなどにブツブツと疱疹が現れ、強い痛みも起こします。

### ■原因は？

帯状疱疹後神経痛の原因である帯状疱疹は、幼少期に罹患した水ぼうそうのウイルスが神経に残り、加齢による抗体の弱体化と過労やストレスなどによる免疫機能の低下によって復活すると発症します。

帯状疱疹の発症年齢が高くなるほどウイルスによる神経の破壊が進み、発疹が治っても、後遺症として帯状疱疹後神経痛にかかる可能性が高くなります。また一度かかってしまうと、完全に痛みを消すことは困難となります。

### ■症状は？

帯状疱疹後神経痛にかかると、疱疹が消えても痛みだけが残ったり、数か月～数年後に再び痛みが出現したりすることがあります。

帯状疱疹の症状としては、まずはじめに痛みが出現します。それから約1週間以内に発赤や水泡が現れ、熱が出ることもあります。眼の神経領域で生じると、視力が落ちることもあります。耳周りの神経で生じると、耳鳴りや難聴、顔の筋肉がうまく動かせなくなる「ラムゼーハント症候群」を引き起こすこともあります。

痛みは、発症から約2週間後にもっとも強くなります。

### ■対処法は？

まずは体を休めることが一番です。

またペインクリニックで行われるような神経ブロックが、帯状疱疹後神経痛の発症防止になります。神経ブロックとは、局所麻酔薬を使用し、一時的に痛みの興奮が神経に伝わるのを遮断し、痛みを緩和させる治療法です。帯状疱疹になっても、早くから神経ブロックを行えば、帯状疱疹後神経痛を防ぐ可能性が高まると言われています。

痛みが強い場合には、神経根高周波法（パルス高周波法、熱凝固法）などが行われることもあります。薬には抗ウイルス薬、鎮痛薬、抗不安薬などが処方されます。

高齢の方ほど、帯状疱疹後神経痛になる可能性も増えてきますが、発症してしまっても、これらの治療の組み合わせで痛みを軽くすることはできます。あきらめずに治療を継続することが大切です。専門の医師にご相談ください。

そして予防のためにも日頃から疲れを溜めないよう、十分な睡眠と栄養のある食事に気をつけて過ごしましょう。

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…… 始めていますか？紫外線対策！ 日焼け止めのPA・SPFとは

今年も紫外線が気になる季節がやってきました。紫外線にはいくつか種類があり、地表まで届くものにUV-A（紫外線A波）とUV-B（紫外線B波）があります。この二つが、私たちの肌にシミや日焼けといった影響を与えます。今の時期、こうした紫外線を防ぐため日焼け止めを使い始める方が多いと思いますが、皆さんはどうやって日焼け止めを選んでいきますか？

今回は日焼け止めを選ぶ際に必ず目にする「PA」と「SPF」について紹介します。

### ■PA (Protection Grade of UV-A) とは？

UV-Aをどれほど防いでくれるかを「+」で表示したものです。4段階に分かれており、「PA+」から始まり「+」表示が多いほうがよりUV-Aを防ぐ力が強いという意味です。現在最も強いのが「PA++++」です。

### ■SPF (Sun Protection Factor) とは？

UV-Bをどれほどの時間防いでくれるかを数値化したものです。「SPF〇」とは「普段の〇倍、日に焼ける時間を引き延ばせる」という意味です。個人差はありますが、一般的に日に当たってから15分ほどで日焼けし始めるといわれています。ですからSPF30の場合は、肌が日に焼けるまでの時間を15分×30=450分まで延ばせるということになります。現在「SPF50+」が最も強く、これは「SPF50以上の効果がある」ということを示しています。

表1. UV-AとUV-Bの違い

UV-A	UV-B
<ul style="list-style-type: none"> <li>・紫外線の90%以上を占める</li> <li>・1年中降り注ぐ</li> <li>・紫外線から肌の細胞を守るメラニンを作り出す</li> <li>・有害性は低いが、多量に浴び続けるとシミやシワ、たるみの原因になる</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・夏場によく起こる「日焼け」の原因</li> <li>・1番強いのは夏場の晴天時</li> <li>・有害性はUV-Aの100～1000倍強い</li> <li>・肌への影響だけでなく、免疫力の低下や皮膚がん、白内障などの病気にも関係する</li> </ul>

### ■用途に合わせて日焼け止めを選びましょう

それでは常にPA値やSPF値が高い日焼け止めを選べばよいのでしょうか？ 実はそうでもありません。これらの値が高いほど、肌への負担が大きくなり肌荒れを起こす可能性も高くなります。そのため、用途に合わせた日焼け止めを選ぶことが大切です。（表2参照）

そして汗をかいたり、水に濡れたりした場合はその都度、日焼け止めを塗りなおすようにしましょう。また、日焼け止めを塗った後はしっかりと落とすことも大切です。汗・水に強いといわれるウォータープルーフタイプの日焼け止めでは塗りなおしの手間は省けますが、石けんだけでは落とせません。専用のクレンジングを使い、しっかりと洗い流しましょう。

表2. 日焼け止めの種類

用途	SPF	PA
短時間(1時間程)の外出	SPF10～20	PA+
数時間の外出	SPF20～30	PA++
数時間の野外でのスポーツ等	SPF30～50	PA++++～PA+++++
海・プール	ウォータープルーフタイプ	

いかがでしたか？ ぜひ今後の参考にしてみてください。

執筆薬剤師 渡邊 那奈