

おくすりQ&A

点耳薬(てんじやく)の上手な使い方

Q. 点耳薬の使い方について教えてください。

A. 使用方法と注意点をお話しします。

◆点耳薬を使う前に

①手をよく洗います。

②薬を使用する耳の入口に分泌物などがたまっている場合は、綿棒などできれいに取り除きます。

③薬の温度を確認します。

薬液が冷たいまま使用すると、めまいを起こすことがあります。冷蔵庫で保管している場合は、使用前に手で容器を2～3分間握って温めるか、室温になるまで待ってから使用しましょう。



◆点耳薬の使い方

①薬を使用する耳を上にして、横向きに寝ます。薬液が流れ出ないように耳の入口を水平に保ちます。

②耳たぶを後ろに引っ張るようにして、医師から指示された滴数を耳の中に滴下します。

容器内の薬液が汚染する恐れがあるため、容器の先端が耳に直接触れないように注意しましょう。容器の先端が耳に触れてしまった場合は、ティッシュペーパーなどで拭き取ります。

③薬が流れ出ないように、そのままの姿勢を保ちます。

一般的には、2～3分間姿勢を保つ方法を「点耳」、少し多めに薬液を滴下し10分間姿勢を保つ方法を「耳浴」といいます。

④清潔なガーゼやティッシュペーパーなどを耳にあてて起き上がり、耳から薬液が流れ出た場合は拭き取ります。

⑤2種類以上の点耳薬を使用する場合も、それぞれ①～④の手順で使用します。特別な指示がなければ、2種類の点耳薬の使用間隔をあける必要はありません。

※硬くなってしまった耳あかを軟らかくする点耳薬(耳垢水)の使用方法は、他の点耳薬とは異なりますので、医師の指示に従い使用してください。

Q. 点耳薬の使用期限や保管方法は？

A. 薬の種類によって異なります。使用直前に粉末の薬を溶かして使用する点耳薬は、溶解後の使用期限が定められています。また点耳薬の容器は、点眼薬や液状タイプの水虫の薬と似ていることがありますので、取り違えないよう薬の保管場所にも注意してください。詳しい保管方法や使用期限については薬剤師にご確認ください。

有効成分と添加物などが同一で点眼薬と点耳薬を兼用する薬もあります。しかし、有効成分が同一であっても添加物などが異なり、点眼薬と点耳薬に使用方法が分かれているものもあります。医師から指示された用法・用量を守って正しく使用しましょう。

執筆薬剤師 高木 知紀

わたらの健康とくすり

第235号



今月の内容

- ・喘息についてお話しします！～その2～喘息の疫学
- ・体の中からアンチエイジング～ミドリムシについて～
- ・点耳薬(てんじやく)の上手な使い方

イタドリ(タデ科)

川の土手や野原に生育する多年草。茎は節の所以外は空洞で、高さは0.3～1m。葉は卵形で、先は尾状にとがり、長さは6～15cm、巾は5～9cm。夏から秋に小さな花をつけます。花は主に白色ですが、ときに淡紅色で先が5つに分かれます。果実には3つの薄い翼があります。春の若い茎や葉は山菜として使われ、根茎を乾かしたものは虎杖根(こじょうこん)といい、下剤にします。

写真・文 指田 豊

2015年8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

喘息についてお話しします！

～その2～

喘息の疫学

喘息について解説するシリーズ、第2回は喘息の疫学をテーマに喘息の原因や近年の動向について説明します。

●近年の患者傾向

日本の喘息患者は、1960年代では子ども(15歳未満)も大人(15歳以上)も人口における割合が1%前後でした。しかし2003年の調査では子どもで**11～14%、大人で6～10%**と、それぞれ約10倍増加しており、**全体では400万人を超えています**。

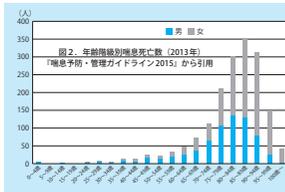
子どもの喘息は女子よりも男子に多く、アレルギーが原因であることがほとんどです。小学校高学年頃から発作がなくなる時期がありますが、20～30歳代に再発することもあります。

大人の喘息の場合、患者の6～8割が大人になって初めて喘息を発症しています。発症の男女比は変わりませんが、子どもの喘息に比べて明らかな原因が特定できない場合が多々あります。

●喘息患者が増加する原因

喘息患者が増加した原因として、主に以下の5つが考えられています。

- ・家屋構造の変化による**アレルギーの原因(アレルゲン)**の増加
- ・排気ガスや工場排煙などによる**大気汚染**
- ・食品や住宅建材などの**化学物質**
- ・長時間勤務による**過労やストレスの増加**
- ・**清潔すぎる環境(衛生仮説)**



●喘息死の動向

戦後、喘息が原因で死亡する患者の数は減少してきました。ただし1975年から1996年までのおよそ20年間においては、年間の患者数が約5,000～7,000人とほぼ横ばいでした。1990年代末期からは、気道の炎症をおさめる吸入ステロイド薬の重要性が認識されたため、再び減少に転じ、2011年には患者数2,060人、2013年には1,728人となりました。2011年の人口10万人あたりの患者数は、全体で1.6人、男性1.4人、女性1.9人となっています。

とはいえ**喘息死に占める高齢者(65歳以上)の割合は極めて高く**、1995年79.4%、2000年84.0%、2005年86.2%、2013年89.6%と、**近年では90%近くを占めています**。また年とともに喘息死が漸増する傾向があり、超高齢社会において、高齢者の喘息死がますます大きな問題になると考えられます。

●衛生仮説

衛生仮説とは、**乳幼児期の衛生環境が、アレルギーに関連する病気の発症に影響を与える**という説です。その背景には、社会の衛生状態が悪く感染症が多くなると喘息患者が少なくなり、衛生状態が改善するとアレルギーに関連する喘息などの病気が増加するという現象があります。2004年にはドイツを中心とする医科学チームが、乳幼児期の環境が清潔すぎるとアレルギーに関連する病気を発症しやすくなることを報告し、衛生仮説の裏付けがなされました。

今回は喘息を引き起こす危険因子について説明します。

東京医科大学八王子医療センター 呼吸器内科 一和多 俊男

ちょっとお耳を……

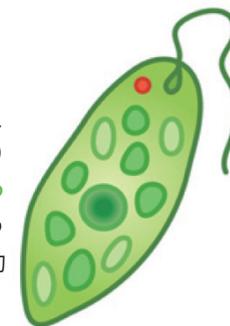
体の中からアンチエイジング～ミドリムシについて～

アンチエイジングに何が求められているのでしょうか。エステやピーリング、化粧品などによって表面上の若さをとりもどすのか、それとも体質改善をして体の内側から若返りを期待するのか。

今回は「体の中から」のアンチエイジングで注目を集めている「ミドリムシ」についてお話しします。

■ミドリムシとは

ミドリムシは、学名を *Euglena* (ユーグレナ) といい、体長わずか約0.05mmという小さな微生物(藻の一種)です。ミドリムシには**植物と動物、両方の性質が備わっているという非常に珍しい特徴**があります。植物のように光合成を行って自ら栄養分を作り出すだけでなく、動物のように自分で移動することもできます。



「Hot Pepper Gourmet Times」より

■ミドリムシの効果

ミドリムシはビタミン、ミネラル、アミノ酸、不飽和脂肪酸、パラミロンなど59種類の栄養素を備えています。最近の研究では、ミドリムシを一定量摂取することによって健康促進や美容効果(ダイエットやアンチエイジングなど)があることがわかりました。

中でもミドリムシに含まれる**パラミロンは、便秘になりにくくさせる効果**があります。またコレステロールや脂質、有害物質を吸着して、体の外に排出する性質があり**デトックス効果**も期待できます。

またミドリムシを継続的に摂取し続けると、若返りホルモンと呼ばれるアディポネクチンという物質が増えることがわかっています。**アディポネクチンには、メタボリックシンドローム(糖尿病、高血圧、高脂血症、動脈硬化)及びがんの予防と改善の効果**が認められています。

日常生活を規則正しく送ることとともに、健康に効果的な栄養素を積極的に取り入れると、体の内側から体質を改善することができます。人間に必要な栄養素が集約されているミドリムシは、食生活がかたよりがちな現代人の栄養補助としてとても役に立つ存在です。皆さんの健康にも、ミドリムシの力を役立ててみてはいかがでしょうか。

執筆薬剤師 濱中 亜寿香