

## おくすりQ&A

### 正しい塗り薬の使い方を教えてください

Q. 軟膏やクリームはどのくらいの量を塗ればいいですか？

A. 両方の手のひらの面積に1FTU (finger tip unit: フィンガーチップユニット) の薬を塗るように説明されることが多いです。1FTUとは「チューブの軟膏(内容量25gや50g)で、大人の人差し指の先端から第一関節まで1回絞り出した量」のことで、約0.5gです。口径が小さい内容量5gの軟膏チューブの場合は、2回絞り出した量になります。ローションの場合は、1円玉大が1FTUです。FTUを目安に、自己判断で増減せず医師に指示された量を塗るようにしてください。

Q. 軟膏やクリームの塗り方を教えてください。

A. 塗り方には「塗布」と「塗擦(とさつ)」の2種類があります。

塗布…皮膚の表面にやさしく伸ばして塗り広げます。多くの塗り薬は、塗布で用います。

塗擦…皮膚に擦り込むように塗り、薬を浸透させます。あまり強く擦り込むと皮膚にダメージを与えてしまうので、やさしく繰り返し擦り込むようにしてください。主にスキンケアに使用する保湿剤(ワセリン以外)や、筋肉痛に使用する消炎鎮痛剤で用います。



Q. 軟膏やクリームを塗る時の注意点を教えてください。

A. 薬を塗る前に手をよく洗いましょう。また塗り終わった後には指先を拭く・洗うなどして薬剤が残らないようにしましょう。また、ゴシゴシと強く薬を擦り込むと皮膚を傷つけ肌のバリア機能を低下させることになるので、やさしく塗り広げましょう。さらに手のひらや足の裏などの皮膚が厚い部位は、入浴直後など皮膚が柔らかくなっている時に塗ると薬の吸収が良くなり、効果的です。

Q. 軟膏やクリームの使用期限や保管方法を教えてください。

A. 薬の種類によって異なります。正しく保管しないと期限まで使用できないことがあります。軟膏やクリームの多くは室温保存ですが、温度や光などの影響を受けやすいものもあるので注意しましょう。夏場など室温が30℃を超える場合は、冷蔵庫などに保管してください。また高温で一度溶けた軟膏やクリームは、冷えて再び固まっても同じ効果が得られない場合があるので使用しないでください。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。

執筆薬剤師 太田 雅俊

# わたらの健康とくすり

第243号



撮影/田中 晴美

## 今月の内容

- ・喘息についてお話しします！～その9～喘息に関わる事柄①
- ・カフェインの摂り過ぎに注意しましょう！
- ・正しい塗り薬の使い方を教えてください

2016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

## 喘息についてお話しします!

~その9~

### 喘息に関わる事柄①

喘息について解説するシリーズ、今回は喘息と関係するさまざまな事柄についてお話しします。

#### ●合併症

喘息は、他のアレルギーが関係した病気や鼻・副鼻腔の病気が高い確率で合併します。喘息患者は、小児で約50%、成人で約60%がアレルギー性鼻炎を、副鼻腔炎（蓄膿）も高確率で合併します。

#### ●薬

アスピリンなど非ステロイド性消炎鎮痛薬（NSAIDs）により起こる喘息発作をアスピリン喘息と呼びます。NSAIDsは解熱剤や鎮痛剤、風邪薬、痛み止めの湿布、塗り薬などに入っている場合があるので注意しなければなりません。

#### ●手術・麻酔

喘息患者は、気管支が過敏なので麻酔や手術の際に喘息発作を起こしやすいです。ただし喘息発作のリスクを念頭において手術を行えば、ほとんどの喘息患者の麻酔や手術は無事に行われます。手術前に主治医と相談して、自分の喘息の状態を少しでも改善し、発作のコントロールを良くしておくことが大切です。

#### ●運動

激しい運動をすると喘息発作が起こることがあり、これは運動誘発喘息と呼ばれます。運動開始数分で発作が起き、運動をやめてから30分後には自然回復します。発作の原因には、運動によって息が弾むことで気管支が冷えることや気管支から水分が取られ乾燥することが考えられています。特に冬の冷たい、乾燥した空気の吸入がより発作の引き金になりやすいです。

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……

### カフェインの摂り過ぎに注意しましょう!

カフェインは、コーヒーや紅茶、コーラ、エネルギードリンク、ココア、チョコレートなどに含まれ、みなさんも口にすることが多いのではないのでしょうか？身近な存在のカフェインですが、摂り過ぎには注意が必要です。

#### ●カフェインが健康に与える影響

少量のカフェインは、眠気覚ましや集中力を高めるなど良い効果があります。しかし摂り過ぎると、頭痛・不眠・不安・嘔吐・心拍数の増加などが生じます。また骨密度を低下させ骨粗しょう症の原因となる可能性もあるといわれています。特に健康な大人に比べ、子どもはカフェインへの感受性が高いため摂り過ぎになりやすく、また妊婦が過剰に摂取すると胎児の発育を阻害する可能性もあります。

#### ●カフェイン摂取量の目安

現在日本では、健康へ悪影響を及ぼすとされる摂取量は設定されていません。海外ではカフェインの摂り過ぎが健康を悪化させるとして、1日の最大摂取量の「目安」を定めています。コーヒーや紅茶などは抽出方法によってカフェインの量が異なりますが、健康な成人でマグカップ（250mL）2～3杯、妊婦で2杯程度が摂取量の目安になっています。（表1・2）

表1.カフェインを多く含む飲み物

食品名	カフェイン含有量
ドリップコーヒー 100mL	60mg
インスタントコーヒー 100mL	57mg
紅茶 100mL	30mg
せん茶 100mL	20mg
エネルギードリンク 1本	80～180mg
コーラ 355mL	36～46mg

（内閣府 食品安全委員会の資料を参考に作製）

表2.カフェイン摂取量の目安

1日あたりの最大摂取量		
健康な成人	400mg	
妊婦	200～300mg	
子供	(4～6歳)	45mg
	(7～9歳)	62.5mg
	(10～12歳)	85mg

（内閣府 食品安全委員会の資料を参考に作製）

#### ●カフェイン摂取時に気をつけること

カフェインが体内に入ると、体外に出ていくには通常3～4時間かかります。そのため就寝前に、コーヒーなどカフェインを多く含む飲み物は避けた方がよいでしょう。またエネルギードリンクとアルコールを同時に摂取すると、通常より過剰飲酒になりやすいといわれているため注意が必要です。

普段何気なくコーヒーなどを飲んでいるかもしれませんが、健康を害さないために適切な量を意識しながらカフェインを摂取するようにしましょう。

執筆薬剤師 稲本 莉子