

講演 I

薬剤師の立場から 「健康長寿のための薬局活用術」

【講師】大阪府薬剤師会・常務理事 谷澤 靖博 氏

街の薬局は地域の皆様方のヘルステーションです。薬局では薬剤師が「薬」を通じて健康、安心、安全を提供していますが、薬局・薬剤師を上手に活用することにより、より健康で長生きのできるライフスタイルが得られると思います。そのためには、もっと、街の薬局のことを、薬剤師のことを、薬のことを知っていただければと思います。薬にまつわるいろいろなお話や、薬剤師の役割、「かかりつけ薬局」の重要性などをお話いたします。また、薬剤師から見た健康食品についてもお話しします。薬局・薬剤師をうまく活用して健康で長生きできるようにしていただければと思います。

【講師プロフィール】

谷澤 靖博 (たにざわ やすひろ)

大阪府薬剤師会 常務理事

【経歴】

昭和56年3月 近畿大学薬学部卒業 薬剤師免許取得
平成16年4月～平成18年3月 (社)大阪府薬剤師会理事
平成18年4月～現在 (社)大阪府薬剤師会常務理事
(担当:開局、生涯教育制度、高齢者介護他)

【日本薬剤師関係】

現在:日本薬剤師会一般用医薬品委員会委員
日本薬剤師会職能対策委員会医薬分業検討会委員

【公的委員関係】

現在:大阪府医療費適正化計画の推進に関する検討会委員
大阪市保健医療連絡協議会委員
大阪市高齢者虐待防止連絡会議委員

【その他】

現在:大阪市中央区南薬剤師会会長
大阪府医薬品小売商業組合副理事長
奈良地方裁判所専門委員

健康長寿の薬局活用術



(社)大阪府薬剤師会
常務理事 谷澤 靖博

薬局は地域のヘルステーション

薬局を知ろう
薬剤師を知ろう
薬のことを知ろう



薬局の活用が健康長寿の秘訣



薬局での調剤業務



処方せん受付



薬剤調製



薬剤調製



薬剤調製



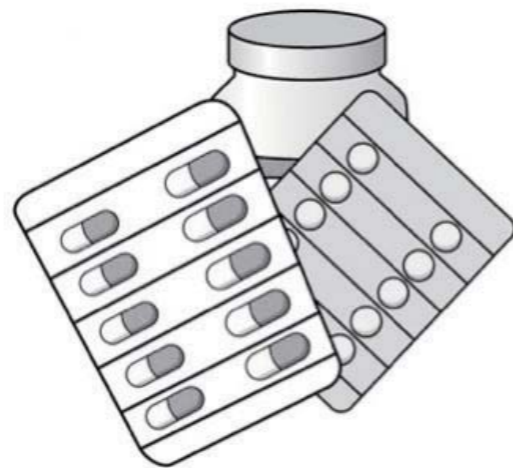
薬剤鑑査



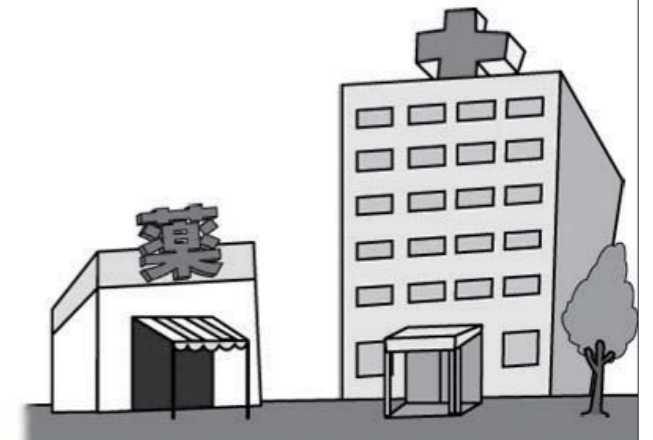
服薬指導

Q

“医療用医薬品”を知っていますか？



A 医師が患者さんを診察した後、
決めた治療方針(処方)に基づ
いて使われるくすりのことです。



一般用医薬品

医師による処方せんの必要が無く、薬局・薬店において
自らが購入できる医薬品のことです。



OTC薬(*Over The Counter Drug*)、大衆薬、市販薬と呼ばれるこ
ともあります。薬剤師から提供された適切な情報に基づき、
自らの判断で購入し、自らの責任で使用する医薬品です。

一般用医薬品の販売および情報提供

医薬品のリスク分類	販売又は授与	質問がなくても 情報提供を行う	相談に対する 対応
第一類医薬品 (特にリスクが高いもの) H2ブロッカー含有薬、他	薬剤師	義務	義務
第二類医薬品 (リスクが比較的高いもの) 主な解熱鎮痛薬、他	薬剤師 登録販売者	努力義務	
第三類医薬品 (リスクが比較的低いもの) ビタミンB・C含有保健薬、等	薬剤師 登録販売者	不要	

改正薬事法(平成18年法律第69号)の施行日:「平成21年6月1日」と定める

一般用医薬品は「くすりの説明書」を 読んで、正しい使い方をしましょう



薬事法改正により、2009年度からOTC医薬品の販売方法が変わります。
これにともない、医薬品の外箱表示が変わります。



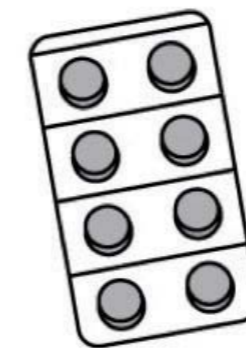
第2類医薬品

医薬品の外箱に分類を表示することになりました。

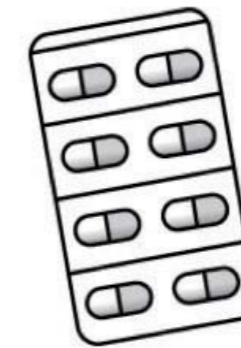
※表示内容は医薬品によって、
第1類医薬品、第2類医薬品、第2類医薬品、第3類医薬品 があります。

内服薬

消化管を経由する



錠剤



カプセル剤



粉薬



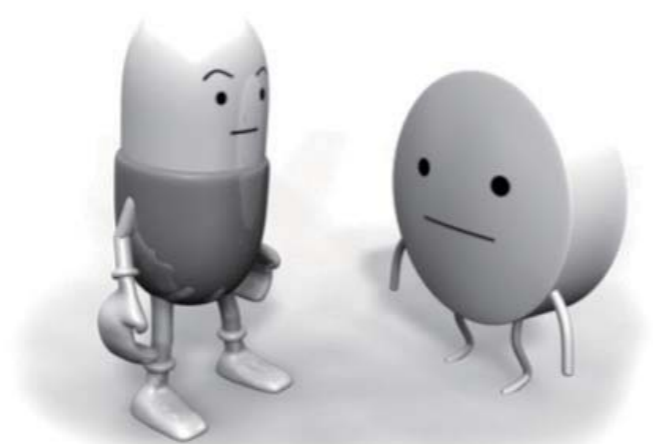
シロップ剤

外用薬

消化管を経由しない
(皮膚、粘膜を利用するくすり)

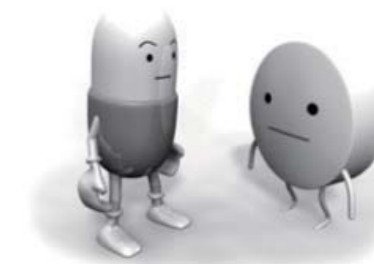


Q なぜ錠剤やカプセル剤に
してあるのでしょうか？



A

- ・飲みやすい
- ・取り扱いが簡便
- ・携帯に便利
- ・保存しやすい
- ・効き方に工夫ができる



Q くすりは、どの飲み物で服用す
るのが正しいのでしょうか？



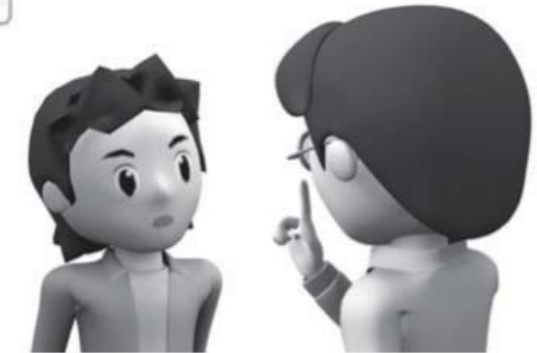
大切！ 水かぬるま湯で服用しましょう

- お茶 : くすりの効き目が弱くなることもある。
- 牛乳 : くすりが効くのに時間がかかり過ぎることがある。
- コーラ : カフェインが効き過ぎて、眠れなくなることがある。
- ジュース : 果物や野菜の成分は効き目を変えてしまうことがある。

A お酒でくすりを服用してはいけません

絶対ダメ!!
くすりが効き過ぎたりして体が大変な状態になってしまうこともあります。

ひどい時は
命に係わります。



Q

お酒でくすりを服用しても良いのでしょうか？



Q

くすりはどの位の水(量)で服用したら良いのでしょうか？



A コップ1杯の水かぬるま湯で 服用しましょう

水の量が少ないと、喉や食道の途中でくすりが張り付いてそこで溶けてしまい、潰瘍を起こすこともあります。
くすりは本来、十分な量の水やぬるま湯で胃まで送られて溶け、くすりの成分が血液中に入り効果が発揮されます。
喉や食道で溶けてしまったくすりは、効果が期待できません。



A 決められた時間に服用しましょう

くすりの説明書に書いてある時間か、医師や薬剤師に指示された時間に服用しましょう。

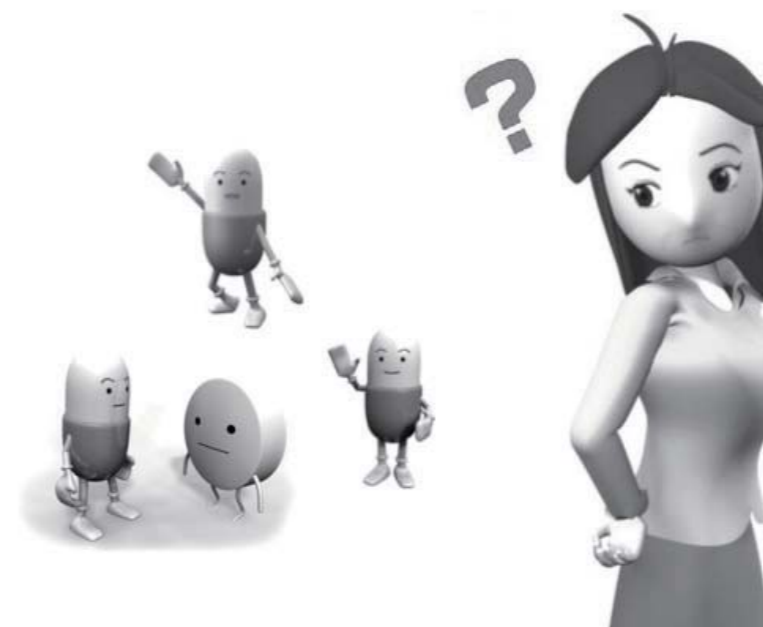
飲み忘れた時は、どうすべきか薬剤師に聞きましょう。



Q くすりは、思いついた時に 服用すれば良いのでしょうか？

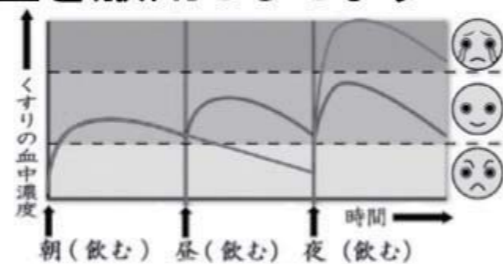


Q くすりは、服用量を自分勝手に決めても良いのでしょうか？



A 医師、薬剤師から 言われた量を服用しましょう

服用したくすりが、決められた量や回数より多いと、「血中濃度」が高くなり副作用を起こす場合があります。また少ないと、低くなって効き目が現れないことがあります。



A 自分でもらったくすり以外は、 絶対に服用しないようにしましょう

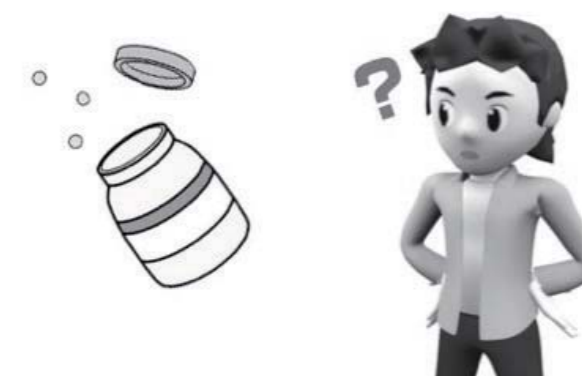
- 医師は、患者さん一人ひとりの状態に合わせて、くすりを処方しています。
- 似たような症状でも、体の状態は人によって異なります。
- だから他人のくすりを使うと効かなかったり、かえってひどくなったりする場合もあるので服用してはいけません。



Q 身近な人と同じ症状の場合、 処方してもらったくすりを 一緒に使っても良いのでしょうか？



Q 前と同じような症状なので、 その時に処方されて余ったくすりを 服用しても良いのでしょうか？



A 余っているくすりは服用しない!!

同じ症状のようでも原因が違っていたり、前回とは身体の状態が異なることが考えられます。
医師は診察時の患者の病気や状態に応じてくすりを処方します。

※くすりには「使用期限」があります。
以前にもらったくすりは服用しないで下さい。



A くすりは、正しい使い方をしないと効き目が現れません

くすりの飲み忘れをしないように注意しましょう



もし、服用するのを忘れたことに気付いたら、
次の3つの方法で対応しましょう。

- ① 約束の服用時間からあまり時間が経っていない場合、できるだけ早く服用し、次の服用時間を少し遅らせる。
- ② 次の服用時間まで、あまり時間がない場合は、1回分服用するのを飛ばす。だからといって次に2回分をまとめて服用するのは、危険なので絶対にしてはいけない。
- ③ よく分からない時は自分勝手に判断しないで薬剤師に相談しましょう。

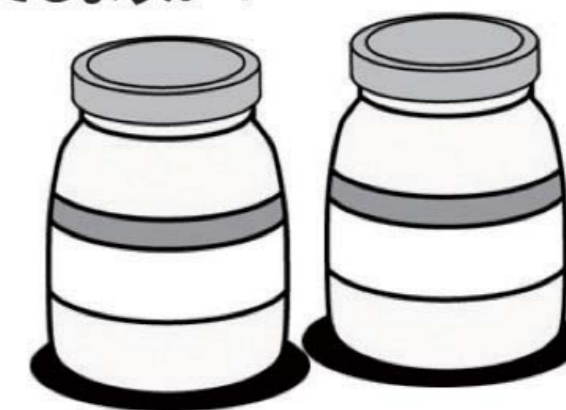
Q

くすりは、1回くらい
飲み忘れても
大丈夫なのですか？



Q

くすりは、決められた量の2倍服用したり、
服用回数を多くしたら、
病気が早く治るのでしょうか？



A くすりの服用方法

くすりの血中濃度の図を思い出しましょう。

くすりが最もよく働くのは「血中濃度」、つまり血液の中のくすりの成分の量が多くも少なくもない、丁度良い範囲の時です。決められた服用方法と量を守ることによってその状態が保たれています。

ですから、1日の服用回数（用法）と1回の服用量（用量）を守りましょう。



A 人によっては、くすりの影響で副作用が起こってしまう場合があります

一般に、病気を治す作用を「主作用」（目的の作用）と言い、それ以外の作用を「副作用」と言います。



だから主作用をできるだけ高め、副作用をできるだけ抑えることが大切です

Q

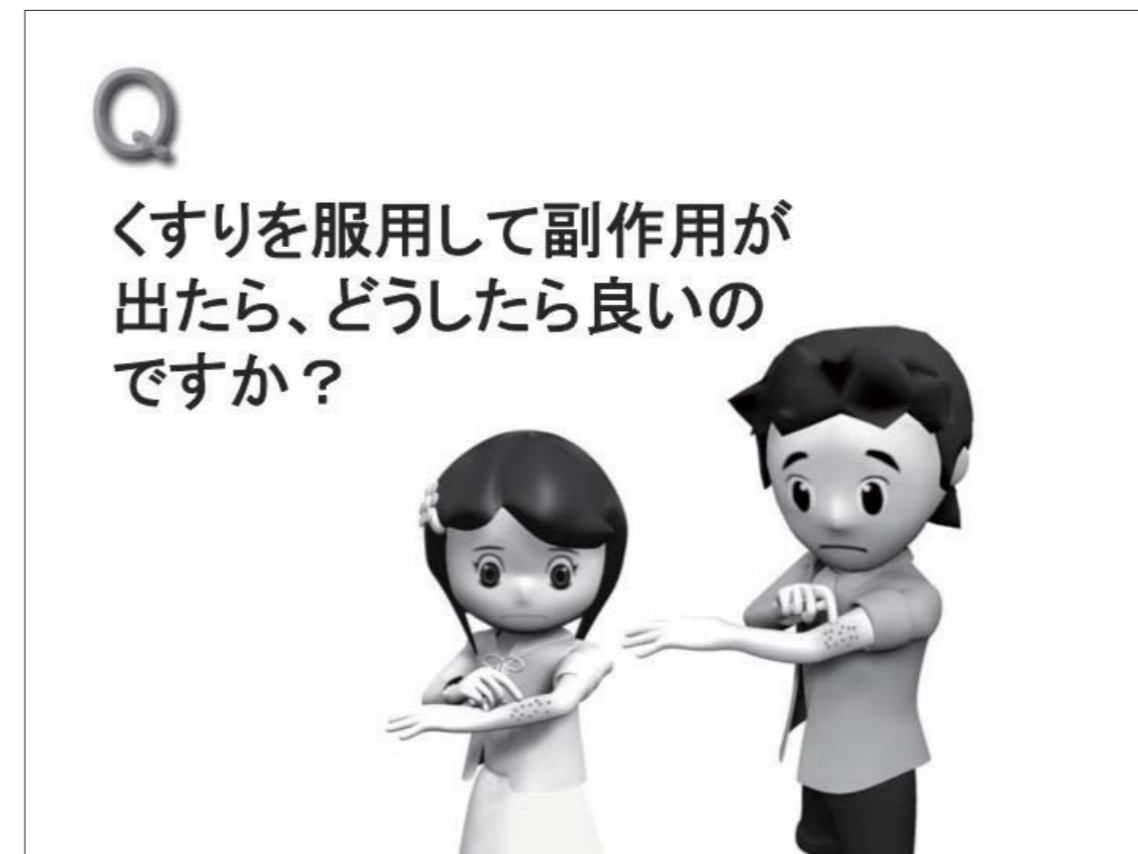
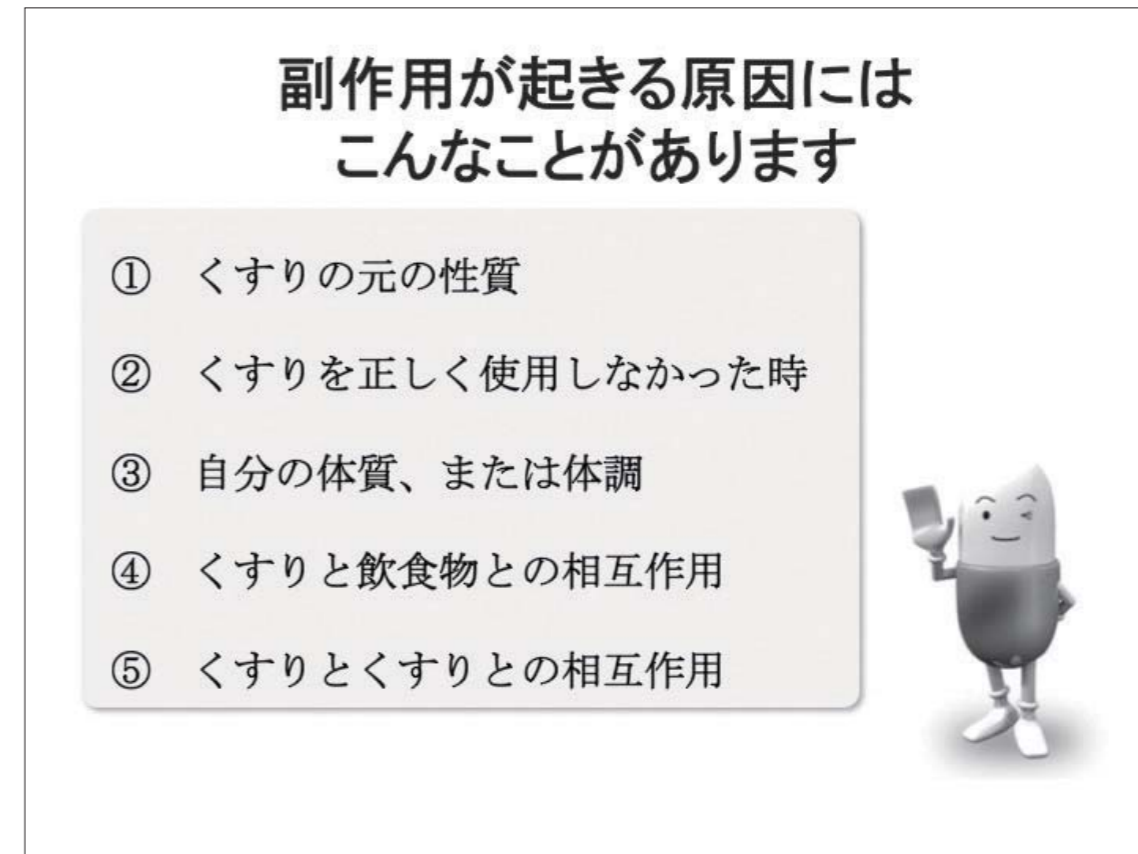
くすりは、病気が治るのを助けるだけで、体に悪影響を与えないの？



Q

では、くすりには、どんな副作用があるのでしょうか？

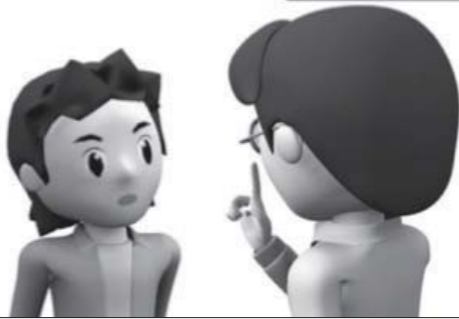




A 副作用が出たら、すぐに 医師・薬剤師に相談しましょう

- すぐに、保護者や身近な人に話しましょう。
- くすりを処方した医師や薬剤師に対応方法を聞きましょう。

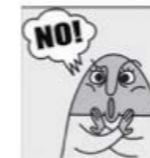
そのくすりの服用量を減らす、使うのを止める、他の同じ効き目のくすりに変えるなどの方法が考えられます。



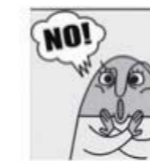
A くすりの保管方法



くすりは、いつも同じ所に
きちんと保管しておく。



殺虫剤や防虫剤と
一緒に保管。

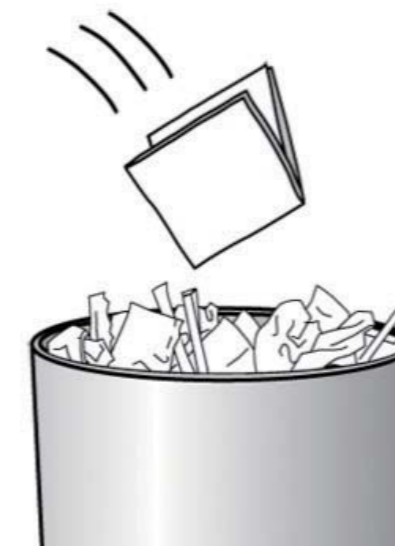


温度の高い所、湿気のある所、
直射日光の当たる所、暖房器具の
側に保管。

Q 家庭でのくすりの保管方法は、 どのようなことに気を付ければ 良いのでしょうか？

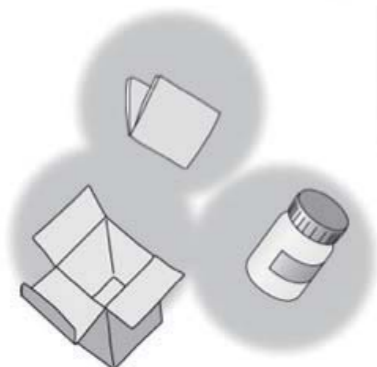


Q くすりが入っていた箱や袋、 説明書は捨てても良いのですか？



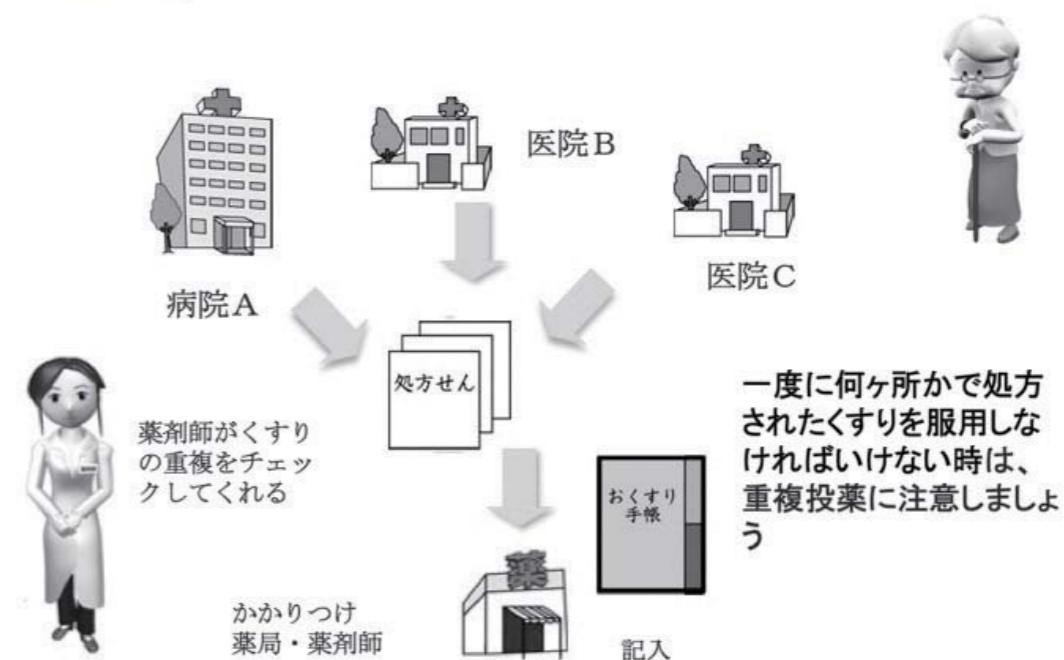
A 箱や袋、説明書などは 使い終わるまで保管しましょう

説明書には、薬の名前、成分、用法・用量や効能・効果、副作用など大事な記載があります。



使い終わるまでくすりと一緒に保管しておきましょう。なお、薬を受け取った日付・薬局の名前を書いておくと、副作用の発生時に役に立ちます。

大切！ かかりつけ薬局を決めましょう



かかりつけ薬局(薬剤師) を決めましょう

かかりつけ ≠ 行きつけ



薬剤師に症状や体質を話して どのくすりが良いのか相談しましょう

大切！

“かかりつけ薬局” を持つ理由

- ・ 同じ効き目の薬の重複や、飲み合わせのチェックをしてくれる。
- ・ いつも同じ薬局に相談していると、自分の体質を知ってもらうことにより、一般用医薬品の選択をしてもらえたり、健康管理をしてもらえたりする。



Q 「お薬手帳」を、 知っていますか？



A 「お薬手帳」とは…



病院で…

いつもと違う病院に行ったりする時や、2ヵ所以上の病院を受診する時に、これを見せることで従来の病歴、医薬品歴が理解され、治療方針を決めるのに役立ちます。

薬局で…

薬の名前、服用時間、回数、量、服用方法の注意を書き込んでもらいましょう。

自分で…

市販のくすり（一般用医薬品）、サプリメント（健康食品）を飲んだ時は、名前や、何回服用したかを書いておきましょう。

くすりの副作用やアレルギーが起きた時は、その内容を書いておきましょう。

万一、健康被害が生じたら！

覚えておきましょう

“健康被害救済制度”を

- “健康被害救済制度”とは、医薬品等を正しく使用したにもかかわらず発生した健康被害による入院を必要とする程度以上の副作用または感染等が起こった場合に、被害を受けられた方を救済する公的な制度です。
- 医療費、医療手当、障害年金、遺族年金などの救済給付が行われます。
- 救済制度についての相談は、独立行政法人 医薬品医療機器総合機構で受け付けています。

相談窓口TEL 0120-149-931（フリーダイヤル）

在宅でのかかりつけ薬局

高齢者や、からだの不自由な方への 薬剤師のサポート

- ・ 薬の飲み間違い、飲み忘れへの工夫
- ・ からだの不調が薬が原因の場合がある
- ・ 薬だけでなく介護保険制度の相談や介護用品の対応





◆ 薬剤師の役割 ◆

かかりつけ薬剤師は、あなたのよき健康のアドバイザーになります

- 「かかりつけ薬局」の薬剤師は医師の処方せんにより医療用医薬品の調剤をしています。
- 「かかりつけ薬局」では、薬剤師があなたの薬歴・体質等の情報を管理しています。
- 「かかりつけ薬局」の薬剤師は、あなたのその時の状態に応じて、適切な一般用医薬品を選んでセルフメディケーションのアドバイスをしたり、専門医の受診をお勧めします。
- 「かかりつけ薬局」の薬剤師は在宅における介護のご相談にも応じています。

薬剤師は業務上知りえた情報を守る義務があります。安心してご相談ください。

健康食品として販売されているものについているマーク

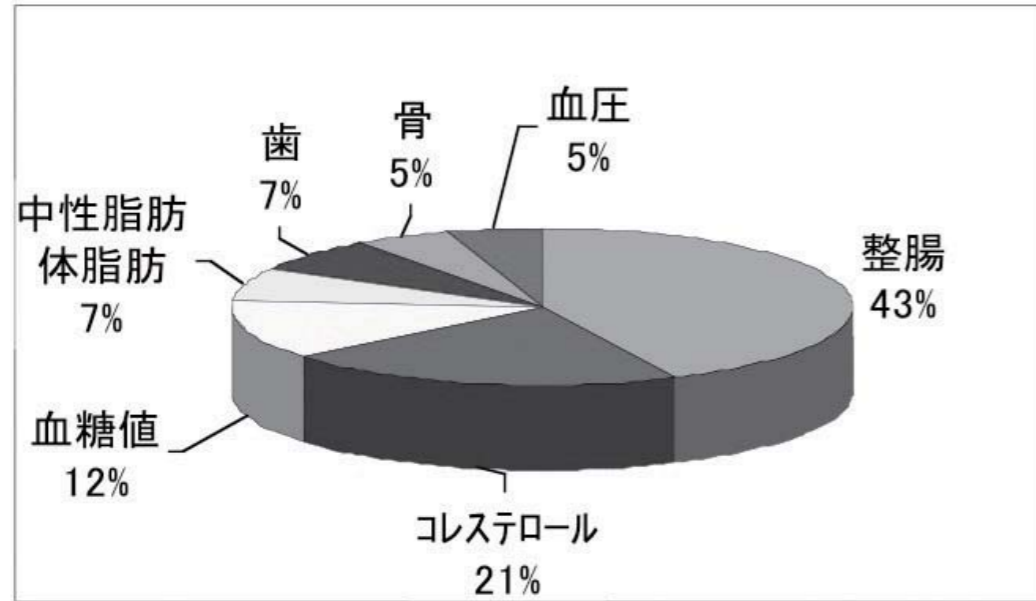
厳しい審査にパスした健康食品につけられている財団法人日本健康栄養食品協会の審査済み証票健康補助食品の安心安全マーク

厚生労働省が「保健用途効果」を表示することを許可した食品。悪い食生活・不規則な食生活によって忍び寄ってくる生活習慣病にならないことを目的としている。

乳児用・妊産婦用・高齢者・腎臓疾患・高血圧・糖尿病の方などのために調整した食品で厚生労働大臣が許可した食品。特別用途食品

栄養機能食品
この表示は一定の条件を満たせば栄養機能食品として表示できます。現在12種類のビタミンと5種類のミネラルを含む食品が該当します。摂取量の上限值と下限値が定められている。

トクホの内訳



製品のラベルと内容物の違いの問題 ～有効性・安全性を考える上で注意！～



表示

- アキウコン
- エキス
- ××エキス
- △△抽出物
- 酵素

注意事項
よいと言われている成分が含まれているとの表示があっても、その純度、含有量はきわめて曖昧。

成分の含有量や品質が明確でなければ、有効性・安全性の判断が困難。医薬品との相互作用の判断もできない。

消化吸収を無視して成分の有効性が強調される？

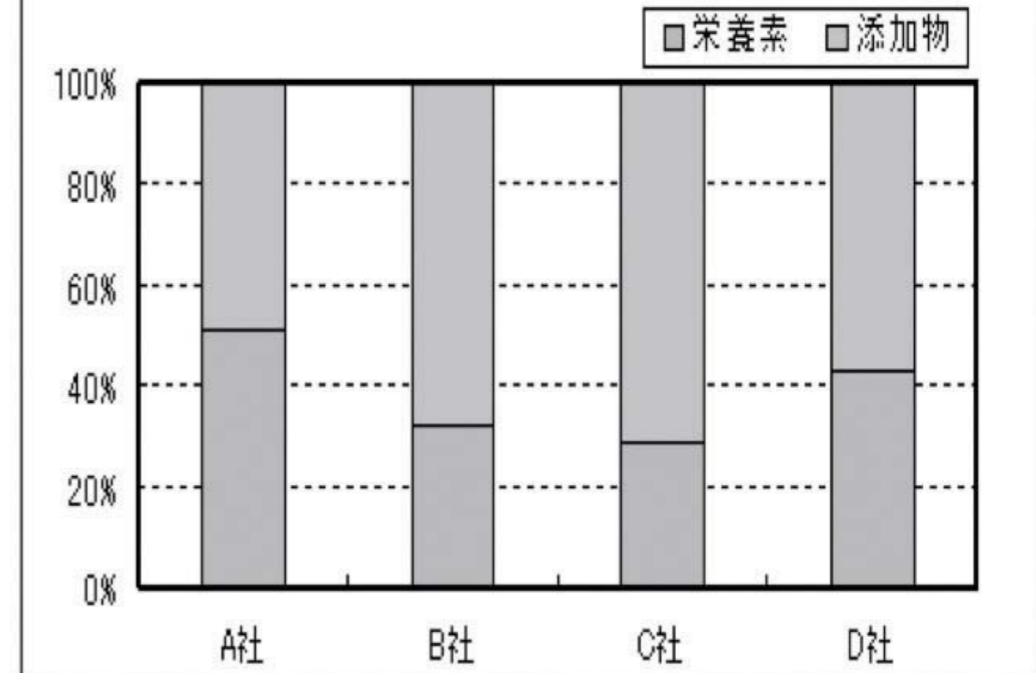
口から摂取したサプリメントは？



食べたものがすべてそのままの形態で体内に吸収され、期待する部位に到達するとは限らない。

- * 消化管から吸収されるか？
- * 血液・組織で有効な濃度になっているか？

サプリメントの1粒に占める栄養素の割合



科学的根拠の蓄積しているビタミンやミネラルでも
不足している人が利用すべき



科学的根拠: 不足している人
利用対象者: 補給・補充が必要な人



過剰摂取は健康被害につながる可能性大
例: βカロテン、ビタミンC、ビタミンE、セレン、葉酸etc

子どものサプリメント利用の 問題点

自然=安全
という誤解

食事からの
栄養摂取を
考慮してい
るか？



栄養素の過
剰摂取に
なっていな
いか？

早期利用と
アレルギー
発症

特定保健用食品の効果的な利用法

現在の食生活を改善する
きっかけとして利用