

これだけは知っておきたい

くすりの常識

Q&A

くすりを正しく使うために

- Q1. アスピリン喘息について
- Q2. アスピリンの血栓の予防薬としての使用について
- Q3. 睡眠剤や抗不安剤の離脱について
- Q4. 睡眠剤導入剤の健忘について
- Q5. ACE阻害剤の乾性咳嗽について
- Q6. リン酸（ジヒドロ）コデインの便秘について
- Q7. アレルギー用薬の味覚異常について
- Q8. 抗生物質の服用について
- Q9. 下剤の連用について
- Q10. 血圧について
- Q11. ドリンク剤の用法について
- Q12. ステロイド含有軟膏剤の副作用について
- Q13. 黄体ホルモン剤の出産への影響について
- Q14. 妊婦の解熱鎮痛剤の使用について
- Q15. 妊婦の向精神薬の服用について
- Q16. 妊婦のカルシウム剤の服用について
- Q17. 妊婦のドリンク剤の服用について
- Q18. 男性がくすりを服用した場合の妊娠への影響について
- Q19. 薬歴について
- Q20. 健康食品総論
- Q21. 有効期限と使用期限について
- Q22. 赤ちゃんへの薬の飲ませ方について
- Q23. 女性化乳房について
- Q24. 床ずれの予防について
- Q25. 寝返りの方法について
- Q26. 食間とは
- Q27. 特定保健用食品について
- Q28. 薬による尿の色調変化



Q1. アスピリン喘息について

アスピリンを服用したら、鼻炎症状が発症し、かぜのような症状が現れました。医師に話したら、“アスピリン喘息” かもしれないといわれました。このくすりには服用後、このような症状を呈する副作用があるのですか？

(29才・女性)

A1. 人によっては、そのような症状を呈する方がいらっしゃいます。このような方は、アスピリンに限らず、他の同種のくすりや食品添加物（例えば、食用黄色4号タートラジン、パラベン類、安息香酸ナトリウム）においても、同様の症状を呈する可能性がありますので、手帳につけるなどしておき、医師にかかる時や薬局でくすりを買う時には、必ずそのことを伝えるだけでなく、食品を買際にも成分表示をちゃんと確かめて購入してください

「薬局相談事例集2」日本薬剤師会編（薬事日報社）より



Q2. アスピリンの血栓の予防薬としての使用について

心臓が悪くて内科で治療を受けていますが、小児用アスピリン製剤を処方されました。アスピリンは本来解熱鎮痛剤だと思っていたのですが、このような使われ方もあるのですか？

(60才・女性)

A2. くすりは、もともと色々な作用を併せ持っています。アスピリンの最も一般的な作用は、解熱作用と鎮痛作用ですが、血を固まりにくくする作用も持っており、このような使われ方もします。

しかし、解熱鎮痛剤として使う場合とは、その服用量や服用期間が異なる場合が多いので、治療中は処方医の指示をよく守ってください。

また、血が固まりにくくなる作用のために、けがなどの場合、血が止まりにくくなります。抜歯などの処置を受ける時には、アスピリンを服用していることを歯科医師に必ず伝えてください

「薬局相談事例集2」日本薬剤師会編（薬事日報社）より



Q3. 睡眠剤や抗不安剤の離脱について

睡眠剤や抗不安剤といったくすりを長期間服用した後、急にやめるのは良くないといわれますが、それはなぜですか？

(40才・男性)

- A3. くすりの中には、長く飲み続けた後、体がそのくすりに慣れてしまい、急に服用を止めると体の調子がかえって悪くなってしまうものがあります。
睡眠剤や抗不安剤もこの種のくすりです。服用を急に減量したり、中断しますと神経が過敏になったり、不眠、不安、幻覚などの重い症状が現れることがあります。
長期間服用した後に、くすりを中止する際には必ず処方医の指導を受けて下さい

「薬局相談事例集2」日本薬剤師会編（薬事日報社）より



Q4. 睡眠剤導入剤の健忘について

医師より睡眠導入剤を処方され、その夜服用したら、次の日の朝の記憶がほとんどありません。このようなことが起こりうるのですか？

(45才・男性)

- A4. 何時ごろにお飲みになりましたか？

寝付けないからと言って、あまり遅くに飲むと、くすりの効果が朝まで残り、そのようなことが起こる可能性があります。

くすりは服用後、一般に30分後ぐらいから効果が現れ始め、1時間後ぐらいから強くなりますので、寝ようと思う30分ぐらい前に飲んでください。

それでも、記憶がなくなるようなことが続くようでしたら、処方医にその旨を伝えて、対応を相談してみてください

お酒と一緒に飲んではいけません。お酒と一緒に飲むと健忘が起こりやすくなります

「薬局相談事例集2」日本薬剤師会編（薬事日報社）より

Q5. ACE阻害剤の乾性咳嗽について



高血圧で内科より血圧降下剤のACE阻害剤をいただいております。
服用してから咳が止まりません。くすりと関連はあるのでしょうか？

(40才・女性)

- A5. ACE阻害剤は、誰もが良い血圧降下剤と認めていますが、人によっては副作用として空咳が出ることがあります。くすりの副作用の可能性が高いと思われます。しかし、副作用といっても、服用を止めれば治るものですので、他に咳の出る原因がなければ心配はいりません。つらいようであれば、早めに処方医に相談し、くすりの変更を検討いただくほうが良いと思います。

「薬局相談事例集2」日本薬剤師会編（薬事日報社）より

Q6. リン酸（ジヒドロ）コデインの便秘について



リン酸コデイン含有の鎮咳剤を飲むと、便秘がちになるのですが、くすりのせいですか？

(50才・男性)

- A6. リン酸コデインには消化管の運動を抑制する作用がありますので、程度に差はあるものの、便秘が現れることがあります。あまりひどくなければ、そのくすりが本来持っている作用による副作用ですので、特に心配する必要はありません。もし、ひどいようでしたら、処方医にその旨を伝えて、投与量の変更や場合によっては下剤の投与などについて相談してみてください

「薬局相談事例集2」日本薬剤師会編（薬事日報社）より



Q7. アレルギー用薬の味覚異常について

花粉アレルギーのために耳鼻科でアレルギー用薬が処方されました。このくすりを服用すると食べ物の味、特に甘味が感じられませんでした。そのようなことが起こりうるのですか？

(33才・主婦)

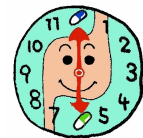
A7. 味覚障害を起こす方の20～30%が、服用したくすりによる可能性があって、色々なくすりで味覚障害を起こす事が分かっています。可能性はあると思います。花粉症の治療に用いられるくすりの中には、非常に数が少ないのですが、抗ヒスタミン剤のマレイン酸クロルフェニラミンと塩酸プロメタジン等が味覚障害を起こしたとの報告があります。

また、副腎皮質ホルモン剤でも起こる可能性はあると考えられています。

しかし、くすり以外にも、血清中の亜鉛の低下、感冒、鉄欠乏性貧血、糖尿病、肝不全、腎不全などの全身疾患や、舌炎、唾液分泌減少症などの口腔内疾患によっても味覚障害が起こることがありますので、確かなことは申し上げられません。

処方医に相談してみてください

「薬局相談事例集2」日本薬剤師会編（薬事日報社）より



Q8. 抗生物質の服用について

抗生物質を1日3回食後に服用するよう指示されましたが、仕事の関係から食事の時間をはずすことが多く、指示通り服用することが困難なのですが、どうしたら良いですか？

(49才・女性)

A8. 多少の時間のずれは気にしなくても構いません。食事をしなくても、回数として3回はくすりを服用してください。

また、飲み忘れた時には、気がついた時に飲んでください。なかには、胃に負担を与えるものもありますので、おやつ程度のものをつまんでから飲むのが良いと思います。回数合わせで、一時に2回分を飲むことは絶対にしないでください。次の服用まで最低4時間はあけてください

「薬局相談事例集2」日本薬剤師会編（薬事日報社）より

Q9. 下剤の連用について



慢性の便秘のため市販の下剤を常用しているのですが、どうも飲まない
と調子が良くありません。このままずっと服用していった問題はありますか

(30才・女性)

A9. 下剤は、作用の強さによって峻下剤と緩下剤に分けられます。一般用医薬品（OTC）
では、主に作用の緩やかな後者が用いられます。また、作用の仕方によって、次のよ
うに大別されます。

1	塩類下剤	酸化マグネシウムなど。腸内で難溶性の塩となって浸透圧を上げ、水分を腸管内容物に吸収して緩下作用を示す
2	膨張性下剤 浸潤性下剤	カルボキシメチルセルロースなど。腸内で水分を吸収して膨らみ、便の容積を増やし、腸壁に物理的的刺激を与えて緩下作用を示す
3	刺激性下剤 (小腸刺激性：ヒマシ油 大腸刺激性：センナなど)	腸管を刺激して運動を促進し、緩下作用を示す

下剤には、長期間連用すると、習慣性が生じたり、腸管粘膜に炎症を起こしたり、下痢が持続したり、小腸の消化吸収を妨げたり、高マグネシウム血症を生じたりといった副作用を生じる成分を含むものがあります。

また、婦人の場合、月経時の経血量を増す可能性のあるものもあります。

便秘が長期間改善されない時は、これらの副作用が心配ですし、何か他の障害の可能性も疑われます。他に常用しているくすりがあるならば、そのくすりの副作用であるかもしれません。今常用しているくすりについて、薬剤師に相談してください。

そして、くすりだけに頼らず、食事や生活習慣にも気を使って、排便を習慣づける努力をしてください

「薬局相談事例集2」日本薬剤師会編（薬事日報社）より

Q10. 血圧について



家で血圧を測定すると低いのですが、病院で測ってもらうと高くなります
その高い値を基準にくすりを処方されるとくすりが強すぎるのではないのでしょうか？

(60才・男性)

A10. 白衣高血圧といって、医療機関で測定すると、10mmHgくらい高く出ることがよく
あります。医師もきっとご存知だと思いますので、その配慮をしてくれていると思いま
す。心配でしたら、ご自宅で測定した血圧をグラフにつけて、診察の際に医師にお見せ
になると良いと思います

「薬局相談事例集2」日本薬剤師会編（薬事日報社）より



Q11. ドリンク剤の用法について

ドリンク剤は、用法では通常1日1本となっていますが、朝と夕に1本ずつ飲むのはだめでしょうか。また、毎日続けて飲んでも大丈夫ですか？

(50才・女性)

A11. ドリンク剤には過剰症を起こす可能性のあるビタミンAやビタミンDは含有されていませんので、一般には心配ないと考えられます。しかし、真偽のほどは確かではありませんが、ビタミンB1誘導体の中には有害なものがあると主張する方もいます。また、ドリンク剤にはカルシウムを含有するものがよくあり、カルシウムの摂り過ぎによる尿路結石ができることもあります。その他に、生薬成分、グルクロン酸、タウリン、糖分など色々な成分が含まれることもあり、余分に摂ると副作用が出ないとはいえません。特に食事制限をしている糖尿病の方はご注意ください。なかには80Kcal以上のエネルギーを含有するものもあります。それに、ビタミンB群やビタミンCは飲んででも一定量以上は体に蓄えることができませんので、すべて尿中に排泄することになり、むだになります。通常は食事で補給するのが基本です。特に疲れた時などに時々利用する程度にしたほうがよいと思います

「薬局相談事例集2」日本薬剤師会編（薬事日報社）より

Q12. ステロイド含有軟膏剤の副作用について



薬局で副腎皮質ステロイドホルモン含有の軟膏剤を購入し、化粧の下地として塗り始めた時には、顔がきれいになったように感じられましたが、しばらくしたところから顔面が赤くなってきました。これは軟膏を止めれば治るのでしょうか？

(28才・女性)

A12. 顔面への使用は治療目的で使う場合でも10日間程度を目安とするといわれています。ステロイドホルモンの連用による典型的な副作用の可能性が高いと思います。症状が重くなると、治りにくく、治るまでに1~2年かかることもあります。すぐに皮膚科医の診察を受けてください。医師はおそらく使用を中止させるとはと思いますが、中止すると数日後から顔が赤くむくみ、しゃく熱感を感じ、2~3週間をピークに症状がさらに悪化したかようになります。でも、それはくすりの使いすぎの反動ですので、慌てないで医師の指示に従ってください。1ヶ月くらいたつとかなり改善されると思います。完全に治すためにはかなり時間が必要ですが、後は気長に治療してください

「薬局相談事例集2」日本薬剤師会編（薬事日報社）より

Q13. 黄体ホルモン剤の出産への影響について

月経困難症で黄体ホルモン剤を服用しています。
将来子供を作りたいのですが、大丈夫ですか？



(34才・女性)

A13. ヒトでの因果関係は明らかにされていませんが、動物実験では妊娠中に大量の黄体ホルモンを投与すると女児の男性化が起こるとの報告がありますので、妊娠中の服用は避けたほうが良いと思います。

しかし、くすりを中止後であればおそらく問題ないと思います。黄体ホルモンを含有するピルでは、一般に万全を期して中止後少なくとも3ヶ月は妊娠しないようにと指導がなされているようです。

「薬局相談事例集2」日本薬剤師会編（薬事日報社）より

Q14. 妊婦の解熱鎮痛剤の使用について

妊娠中ですが、ひどい頭痛のため市販の鎮痛剤を服用したいと思います。
胎児への影響はないでしょうか？



(34才・女性)

A14. 頭痛は、妊婦にありがちな症状の一つですが、時には妊娠中毒など重大な疾患が隠されていることがあり、注意が必要です。自己判断でくすりを飲まずに、産婦人科医に相談するのが良いと思います。

くすりは、本来からだに何らかの作用を持つものですから、奇形を起こすことはなくても、胎盤を通して胎児の血液の中に入ると、何らかの影響を及ぼすと考えられています。そこで、母体にどうしても治療が必要な場合には、なるべく安全なくすりを短期間のみ使い、胎児への影響を最小限に抑えるようにしています。

現在、妊婦に比較的安全な鎮痛剤としては、アセトアミノフェンが使われるようです。もし、間に合わせに使われるのであれば、アセトアミノフェンを成分とする鎮痛剤を飲まれてみてはいかがでしょうか

「薬局相談事例集2」日本薬剤師会編（薬事日報社）より

Q15. 妊婦の向精神薬の服用について

妊娠中に精神不安になり、神経内科から向精神薬を処方されました。胎児への影響は心配ないでしょうか？



(29才・女性)

A15. 神経内科の医師には妊娠中であることを伝えてはいますね？

母親が飲んだくすりの中には、胎盤を通して胎児の体内に入るものもありますので、胎児にとって不都合な作用が出る可能性がないわけではありません。

しかし、神経不安のくすりが原因となって奇形を発生する可能性はほとんどないといわれています。たいていは大量に長期間にわたって服用しなければ、問題はないようです

「薬局相談事例集2」日本薬剤師会編（薬事日報社）より

Q16. 妊婦のカルシウム剤の服用について

妊婦が過剰にカルシウム剤を服用すると、何か問題がありますか？



(40才・女性)

A16. 胎児への影響は心配ないと思います。

カルシウムの妊婦の1日所要量は1gといわれています。ところが、いくつかの実態調査によると、妊婦のビタミン類の摂取は十分であったが、カルシウムの摂取については不足しており、所要量の6～7割程度であったということです。どちらかといえば、食事で摂取するほうが好ましいとは思いますが、時にはカルシウム剤での補給も必要でしょう。産婦人科医の指示に従ってお飲み下さい

「薬局相談事例集2」日本薬剤師会編（薬事日報社）より



Q17. 妊婦のドリンク剤の服用について

妊娠していますが、栄養ドリンク剤を飲んでも大丈夫でしょうか？

(30才・女性)

A17. 毎日何本も飲まなければ大丈夫と思います。

ビタミンAの過剰摂取は胎児に悪い影響がありそうだとわれており、ビタミンAの摂り過ぎには注意が必要ですが、通常一般に町で売られているドリンク剤にはビタミンAは入っていませんので心配ないと思います。

しかし、錠剤などのビタミン剤にはビタミンAが含まれるものがありますので、ご注意ください。飲む必要がないものは飲まないほうが良いと思います。

しっかり食事をしていればビタミン栄養不足になることはあまりありません

「薬局相談事例集2」日本薬剤師会編（薬事日報社）より



Q18. 男性がくすりを服用した場合の妊娠への影響について

主人が現在病院でくすりを処方され服用していますが、胎児に影響が出ることはありませんか？

(35才・女性)

A18. 男性が服用したくすりでは、胎児に異常をもたらす可能性が指摘されている薬剤としては、乾癬等の治療薬である、エトレチナートと痛風治療薬のコルヒチンがあります。

どのようなくすりか分かりませんが、この2つのくすりを飲んでいる場合には、処方医に相談してください。その他のくすりによる影響は心配ないと思います

「薬局相談事例集2」日本薬剤師会編（薬事日報社）より

Q19. 薬歴について



薬歴という言葉を目にしましたが、何のことでしょうか？

- A19.** 医師が患者さんごとにカルテを作るのと同じように、薬局でも来局された方それぞれに体質や今までくすりや食べ物でアレルギーを起こした事がないか、あるいは、これまでどことなくすりを飲んでいたか等を伺い、その情報を記録しています。これが「薬歴」と呼ばれるもので、くすりを正しく安全に、そして効果的に使っていたためには是非必要な記録です。薬剤師は、処方せんを受け付けたり、大衆薬を販売する時など、この記録を参考にして、例えば別の病院からすでに同じようなくすりや処方されていないか、アレルギーを起こすようなくすりは含まれていないか等を確認することができます。もし問題が発見されると、処方医に連絡し、処方内容を検討してもらったり、普段あまり気にせず服用している一般用医薬品との飲み合わせもチェックできるなど、薬歴はとても大切な情報です。薬局へ行くと、薬剤師があれこれとお聞きしますが、くすりを安全に使うための必要な記録となりますので、面倒がらずに質問には包み隠さず教えてください。もちろん、お聞きしたことは個人のプライバシーに関わる問題ですから、あなたの了解を得ずにむやみに他人にもらすことはありません

「薬局相談事例集2」日本薬剤師会編（薬事日報社）より

Q20. 健康食品総論



体の調子が悪いので、健康食品を購入して飲んでみようと思うのですが、どう思いますか？

- A20.** 健康食品はくすりとは違います。くすりですと、基準に従い臨床試験を行い、ヒトの病気に対する効果と安全性をきちんと調べてあります。しかし、いわゆる健康食品といわれるものは、民間薬として使われていたものや、動物実験で効果があったといわれるものを原料とするものが多く、ヒトの病気に対する効果、飲む量や安全性を詳しく調べているわけではありません。単に食品としての基準を満たせば、製造・販売できます。おとうふやコンニャクなどの食品と同じような扱いのものです。従って、病気の治療を目的に服用することはお勧め出来ません。効いたという人がよく居ますが、多分に心理効果が大きい割合を占めていると思います。例えば、くすりの効果を調べる時に、乳糖のように治療効果のない成分と、くすりの治療効果を比較することがありますが、乳糖のように効果のない成分でも治療効果が現れることがあります。ビフィズス菌を増やし、お腹の調子を整えるオリゴ糖や、コレステロールの吸収をしにくくするキトサンなどのように、従来はいわゆる健康食品に分類されていたもので、最近になって食生活において保健の用途が期待できる「特定保健食品」として許可されたものもありますので、全く使う価値がないとはいいませんが、心理効果を期待して飲ませるにしても、有害作用が出ないように、飲みすぎないほうが良いと思います。効果がないようであれば止めてください

「薬局相談事例集2」日本薬剤師会編（薬事日報社）より

Q21. 有効期限と使用期限について

薬局で購入した薬は、何年くらい使ってもいいのでしょうか？



A21. 1. 有効期限または使用期限の記載のあるもの

有効期限や使用期限は、製品を開封しないで指定された保存条件下においた場合に品質が保証される期限を表します。開封後の品質まで保証するものではありません。いったん開封しますと、購入した方の保存条件や使い方で品質への影響が大きく変化するため、開封後の期限まで一律に決めることができません。しかし、しっかり栓をして、湿度の低い、冷暗所に適切に保存すれば、それらの期限が使用可能な期限の目安にはなると思います。

2. 有効期限または使用期限の記載のないもの

この場合は、製品を開封しないで指定された保存条件下においた場合に品質が製造から最低3年は保証される医薬品です。これも、1の場合と同様の理由から、開封後の品質まで保証するものではありません。

しかし、しっかり栓をして、湿度の低い、冷暗所に適切に保存した場合、製造日から3年が使用可能な目安になると思います。

一般的には、上記のように判断する以外にはありませんが、目安の期限内であっても外見上なんらかの変化が認められるときには、ご使用にならないほうが良いと思います。一度手にとった錠剤を瓶に戻すと錠剤にカビが生えたり、目薬を使うときに液の出口に目や手につけたりしますと、微生物が液中に入り、繁殖して浮遊物が現れたりします。ただし、医師から処方された医薬品の場合は、この限りではありません。原則として、薬を飲む必要がなくなった時点で廃棄していただきたいと思います。

「薬局相談事例集2」日本薬剤師会編（薬事日報社）より

Q22. 赤ちゃんへの薬の飲ませ方について

赤ちゃんが薬を飲まないのですが、うまく飲ませる方法がありますか？



A22. 赤ちゃんが薬を飲まないときには、少量のアイスクリームに混ぜ込んで与えると意外に簡単に飲んでくれます。試してみてください。冷たい舌ざわりがくすりの嫌な味を消してくれます。

この他、できるだけ少量の砂糖水やジュースに溶かして与えてもいいと思います。

しかし、ミルクに混ぜることは止めましょう。ミルクでいやな経験をしますと、ミルク嫌いになってしまうことがあります。

また、アイスクリーム、砂糖水、ジュースに混ぜる時、あまり多くの量で溶かしますと、飲み残しが出て治療に必要な量を飲むことが出来なくなります。ご注意ください。

しかし、このようにだましながら飲ませるのは、聞き分けが出来ない時までで、聞き分けが出来るとなれば、だまして飲ませるようなことはなるべく避けましょう。

出来る限り病気を治すためにくすりを飲まなければならないことを納得させることが大切です。

「薬局相談事例集2」日本薬剤師会編（薬事日報社）より

Q23. 女性化乳房について



薬で男性の乳房が腫れたり、痛んだりすることがありますか？

A23. 本来、男性の乳腺や乳房は、女性のように発育しないが、ときに病的に乳輪直下にシコリや女性ほどの脂肪組織の発達はないが、乳房の発育がみられたり、痛みを感じる場合があります。

このような男性の女性化乳房には、思春期の生理的な変化によるもの（思春期の男児の60%程度に一時的に見られるもので、心配のいらぬもの）、男性の更年期に生じるもの、肝障害等による内分泌や代謝異常によるもの、薬によるもの等があります。薬剤によるものは、そのうちのおよそ20～30%程度であろうとされています。

女性化乳房を引き起こす可能性のある代表的な薬剤としては、女性ホルモン剤、強心剤のジギタリス剤、降圧利尿剤のスピロノラクトン、降圧剤のレセルピン、メチルドパ、ニフェジピン、抗結核薬のイソニアジド、抗潰瘍剤のスルピリドやシメチジン、抗アレルギー剤のオキサトミド、抗けいれん剤のフェニトイン、カルバマゼピン、胃腸運動賦活剤のドンペリドン、メトクロプラミド、抗真菌剤のグリセオフルビン、向精神薬などが知られています。

これらの女性化乳房は、軽度であることが多いので、あまり心配いらぬことが多いのですが、男性乳癌や他の内分泌系疾患との鑑別を行う必要があります。また、薬剤が原因であれば、女性化乳房を誘発しない替わりの薬剤があるかどうかなどを判断する必要があります。早々に処方医にその旨を伝えてください。たいていの場合、薬剤を中止すると1～3ヶ月で治るようです。

「薬局相談事例集2」日本薬剤師会編（薬事日報社）より

Q24. 床ずれの予防について



祖父が高齢で寝たきりなのですが、床ずれが出来そうで心配です。床ずれの予防法を教えてください

A24. 床ずれを作らないようにするには、寝かせきりにしないで、座らせたり、寝ている向きを変えたりすることが大切です。また、圧迫されていたり、湿っぽかったり、こすれたり、不潔にしていたり、栄養が良くないと出来やすいので、注意が必要です。以下に床ずれ予防のための介護のポイントをあげますので、参考にしてください。

- ・ 2時間に1回の目安でからだの向きを変えましょう
- ・ 体の向きを変えたり、体を移動させる時には、引きずらないようにしましょう
- ・ もし可能なら、できるだけ座らせるようにしましょう
- ・ 体も寝具も常に清潔・乾燥を保つようにしましょう
- ・ おむつ交換をこまめにして、湿り・むれをなくしましょう
- ・ シーツや衣服にシワがよらないようにしましょう
- ・ 寝床にゴミや食べかす等があれば取り除きましょう
- ・ バランスの取れた食事、特にたんぱく質、ビタミン類を十分摂るようにしましょう
- ・ 予防用具（エアマット・円座・羊毛マット等）を上手に使いましょう

「薬局相談事例集2」日本薬剤師会編（薬事日報社）より

Q25. 寝返りの方法について



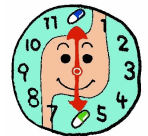
寝たきりの母を、うまく寝返りさせてあげたいのですが、ポイントを教えてください

A25. 寝たきりの老人の介護は「寝返り」という動作が基本となっており、排泄や更衣など毎日の世話もこの動作の活用からスムーズに出来るかもしれません。また、この動作を多数取り入れると、床ずれや肺炎、膀胱炎などの予防にも役立ちます。以下に「寝返り」をさせる時のポイントをあげますので、参考にしてください

- ・寝返りをさせる際は、いきなり動かさず必ず声をかけましょう
- ・「1、2、3」と3つ数えてから動かしましょう
- ・麻痺側が上になるようにしましょう
- ・顔を寝返りする方に向けましょう
- ・胸の上に両手を組みましょう
- ・両膝を立てましょう
- ・まず膝を、次に背中を軽く寝返りの方向に向けましょう

「薬局相談事例集2」日本薬剤師会編（薬事日報社）より

Q26. 食間とは



「食間」と指示されたのですが、いつくすりを飲めばよいのですか？

A26. 「食間」とは、食事を摂ってから約2時間が経過した時期を指します。決して食事中に服用するという意味ではありません。食事と食事の間のことですので、間違わないようにしてください。

この服用時間は、くすりの性質に基づき決められますので、定められた時間に飲まないとう効果が弱められたり、不都合を生じたりします。

例えば、胃に食べ物がない時に服用したほうが効果的である漢方薬などでは、この「食間」服用が指示されることがよくありますが、アスピリンのように胃に負担をかける薬を「食間」に服用しますと、胃の調子が悪くなる方もあります。また、利尿剤は、しばしば朝食後に服用するよう指示されますが、それを就寝前に服用すると、夜中にトイレに何回も起きなければならなくなってしまいます。

服用時間はしっかり守ってください

食前	食事の約30分前
食後	食事の約30分後
食間	食事の約2時間後

「薬局相談事例集2」日本薬剤師会編（薬事日報社）より

Q27. 特定保健用食品について



特定保健用食品とはどのような食品ですか？

A27. 近年の食品化学分野の技術進歩は目覚ましいものがあり、食品や食品成分にある種の保健に効果が期待されるものが見出されてきたことから、1990年に栄養改善法の中「特定保健用食品」という新しいジャンルが設けられました。この「特定保健用食品」として認められるためには、医学的にまた栄養学的にその効能・用途が証明されており、次の条件を満たす必要があります。

- ・健康の維持増進に寄与しうる可能性のあるもの
- ・保健用途の根拠が明らかにされているもの
- ・摂取量が設定できるもの
- ・食経験から安全性が認められているもの
- ・性質が明らかで、分量を測定する方法があるもの
- ・それが含まれる食品の組成を大きく変えないもの
- ・日常的に食べられる食品であること
- ・くすりの形態ではなく、明らかに食品の形態であること

現在、腸内のビフィズス菌を増やして、お腹の調子を整えるオリゴ糖類、コレステロールが体の中に吸収されにくくするキトサン、カルシウムの吸収を助けるカゼインホスホペプチド、食物繊維などを含む78商品（平成8年11月現在）が「特定保健用食品」の表示を許可されています

「薬局相談事例集2」日本薬剤師会編（薬事日報社）より

Q28. 薬による尿の色調変化



お薬で尿の色が変わることがありますか

A28. たいていの場合は心配いりませんが、抗アレルギー剤は抗菌剤などで時には副作用の結果として尿の色が変わることもありますので、尿の色調が変わったときには一度お薬を処方した医師か調剤した薬剤師にご確認ください。

【副作用ではなく、尿の色調を変えることのある薬剤例】

薬効	成分	色調
抗トリコモナス剤	メトロニダゾール	暗赤色
血圧降下剤	メチルドパ	黒色（尿を放置すると）
鎮咳去痰剤	ヒベンズ酸チペジピン	赤色
下剤	センナ	黄褐色～赤色（尿がアルカリの時）
下剤	フェノバルリン	赤色（尿がアルカリの時）
潰瘍性大腸炎治療剤	サラゾスルファピリジン	黄色（尿がアルカリの時）
鎮痙剤	臭化チメピジウム	赤色
糖尿病性末梢神経障害用剤	エパルレスタット	黄褐色～赤色
消炎鎮痛剤	塩酸チリノリジン	黄褐色の蛍光
抗パーキンソン剤	レボドパ	黒色
骨格筋弛緩薬	クロルゾキサゾン	橙色
ビタミンB2剤	リボフラビン	黄色
抗アンドロゲン剤	フルタミド	琥珀色または黄緑色

「薬局相談事例集2」日本薬剤師会編（薬事日報社）より

飲食物・薬の作用

薬品名	飲食物	相互作用
アイトロール錠	アルコール↑	血圧低下などが増強
アロトプ L 錠	GFJ↑	本剤の血中濃度が上昇し、作用が増強
アテレック錠	GFJ↑	本剤の血中濃度が上昇
アダラート L 錠	GFJ↑	本剤の血中濃度が上昇し、作用が増強
アモバン錠	アルコール↑	相互に作用が増強
インデラル錠	アルコール↓	本剤の血中濃度が低下し、作用が減弱
イソコロナール R カプセル	アルコール↑	血圧低下などが増強
S・M 散	大量の牛乳・カルシウム製剤	Milk-alkali syndrome(アルカローシス)
グラマリール錠	アルコール↑	相互に中枢神経抑制作用を増強
コンスタン錠	アルコール↑	眠気・注意力・集中力・反射運動能力の低下が増強
コニール錠	GFJ↑	血圧が過度に低下 本剤の代謝を阻害、血中濃度が上昇
カマグ G	大量の牛乳・カルシウム製剤	Milk-alkali syndrome(アルカローシス)
ジゴシン錠	SJW 含有食品↓	本剤の作用を減弱
ジブレキサ錠	アルコール↑ 喫煙↓	相互に作用を増強 本剤の血漿中濃度を低下
ザジテン	アルコール↑	眠気・精神運動機能低下
セレスタミン錠	アルコール↑	d-マレイン酸クロルフェニラミンの中枢抑制作用により作用が増強
セルシン錠	アルコール↑	眠気・注意力・集中力・反射運動能力の低下が増強
フェノバルビタール散	アルコール↑	相互に作用が増強
ソラナックス錠	アルコール(副作用)↑	精神神経系などの副作用
炭酸水素ナトリウム	大量の牛乳・カルシウム製剤	Milk-alkali syndrome(アルカローシス)
デパス錠	アルコール↑	精神機能、知覚・運動機能の低下を増強
テルネリン錠	アルコール(副作用)↑	眠気などの副作用が増強
テオドール錠	SJW 含有食品↓	本剤の代謝が促進され、血中濃度が低下
ドグマチールカプセル	アルコール↑	相互に中枢神経抑制作用を増強
トラベルミン錠	アルコール↑	相互に作用を増強
トリプタノール錠	アルコール↑	本剤の作用が増強
ニバジール錠	GFJ↑	本剤の作用が増強
ニボラジン錠	アルコール(副作用)↑	眠気
ニトロール R カプセル	アルコール↑	血圧低下が増強
ハーフジゴキシン KY 錠	SJW 含有食品↓	本剤の作用を減弱
ハルシオン錠	アルコール(副作用)↑	精神神経系などの副作用
PL 顆粒	アルコール↑	相互に中枢神経抑制作用を増強
ベンザリン錠	アルコール↑	中枢神経抑制作用を増強
ヒボカカプセル	GFJ↑	本剤の血中濃度が上昇し、本剤の作用が増強
フルイトラン錠	アルコール(副作用)↑	起立性低血圧を増強
プレタール錠	GFJ↑	本剤の作用が増強
フェロミア錠	タンニン散含有食品↓	鉄の吸収を阻害
フランドルテープ S	アルコール↑	血圧低下などが増強
フランドル錠	アルコール↑	血圧低下などが増強
ベネット錠	ミネラル入りビタミン剤↓	本剤の吸収が妨げられる
ペルジピン錠	GFJ↑	本剤の作用が増強
ホルダゾール錠	GFJ↑	本剤の作用が増強
マイスリー錠	アルコール↑	精神機能・知覚・運動機能などの低下を増強
ミリステープ	アルコール↑	血圧低下が増強
メイラックス錠	アルコール↑	本剤の作用が増強
ランデル錠	GFJ↑	本剤の血中濃度が上昇し、作用が増強
リスミー錠	アルコール↑	中枢神経抑制作用が増強
リスパダール錠	アルコール↑	相互に作用を増強
リスピン R 錠	SJW 含有食品↓	本剤の代謝が促進され、血中濃度が低下
レキソタン錠	アルコール↑	中枢神経抑制作用が増強
リーゼ錠	アルコール↑	精神機能、知覚・運動機能の低下を増強
リン酸コデイン	アルコール(相加的抑制作用)↑	呼吸抑制、低血圧、顕著な鎮静又は昏睡が起こる
リスモダン R 錠	SJW 含有食品↓	本剤の代謝が促進され、血中濃度が低下
レンドルミン錠	アルコール↑	鎮静作用が増強
ロヒプノール錠	アルコール↑	中枢神経抑制作用が増強
ワソラン錠	GFJ↑	本剤の血中濃度が上昇
ワーファリン錠	SJW 含有食品↓ 納豆↓・クロレラ食品↓	

