私の常備・必需薬

vol. 1

正しい"薬"の使い方

日本人は諸外国と比べても薬の支払い高が飛び抜けて高い国なのだそうです。にも関わらず私達は薬の事を知らない（知りたがらない？）まま飲んでいるのが、現状です。一体薬とは何なのでしょうか。何から出来ているの？そんな基本の基本から紹介してたいと思っています。さあ、一緒に勉強して参りましょう。

薬の基本知識

「薬」とは？

「くすり」という言葉は、「人知では測り知れない」という意味の「奇（くす）し」という言葉と語源的には同じなのだそうです。

そもそも薬は毒であり、その毒を上手く使って病気の治療に用いてきました。「薬と毒は、紙一重」と言われるのはその為です。

実際、薬と毒の効果のメカニズムは同じか、かなり似ています。例えば、痛み止めの薬は神経系を伝わる情報をブロックする事でその役目を果たす物が多いのですが、それはサリン等の神経毒性物質が神経情報伝達物質をブロックするメカニズムと共通しています。

薬とは、毒の作用を上手く利用する為に人間が作り出した化学物質であり、身体にとって異物です。治療に役立つ主作用と有害な副作用が存在し、薬を飲み過ぎると毒物と同じ様な状態が起きる危険性があります。

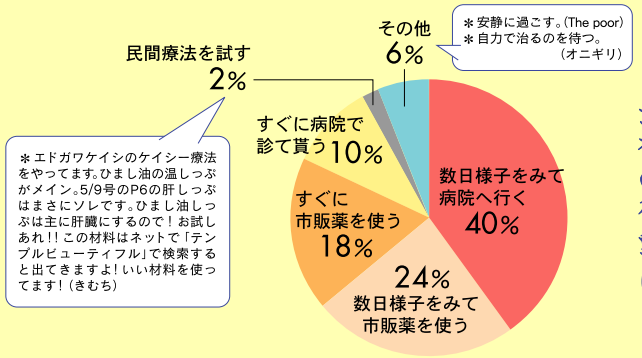
だからといって必要以上に薬を怖がって自己診断で薬の量を調節したり、服用を中止した為に治療目的が達せられなくなった場合、損をするのは患者である自分自身です。いかに良く効く薬でも、一定量以上を飲まなければ効果は現れません。薬を正しく知り、量と回数を守って服用する事が大切なのです。

もうひとつ、薬には「心理効果」と呼ばれるものがあります。デン粉の塊（偽薬）を「薬」と言って投与する事で時に大変な効果をもたらす事があり、これを「プラシーボ効果」と言います。

薬は体が持っている自然治癒力を助ける物であり、薬そのものが病気を治す訳ではありません。補助としての役割を果たし、治す主体は体そのものなのです。

『薬について』アンケート結果

Q1 体に不調が出た際、あなたの取る最初の行動は？



目次

「薬」読者アンケート結果 ……3～5p
「薬」とは？ ……3p
薬の種類と正しい使用方法……4～5p
注射の種類
薬はなぜ、どうやって効くの？……6p
薬効発揮と血中濃度
飲む時間が不規則になると効果が半減……7p
役目が終わった薬の行方
薬の保管方法と使用期限

正しい使用方法

内服薬

飲み薬。殆どが小腸で吸収されます。簡単にどこでも服用できますが、食べ物や消化液の影響を受けやすく、胃を刺激する物も。大部分が小腸から吸収されて肝臓へ運ばれ、血管を通って身体の必要な所へ届けられます。

カプセル薬は、中身を取り出して服用してはいけません。わざと長時間かけて溶ける様に工夫されているものもある為です。

正しい使用方法

水かぬるま湯を口に少量含ませて潤わせ、上半身を起こした状態にし、コップ一杯程の水かぬるま湯で服用します。寝たままや水なしでの服用は喉や食道に引っ掛かり、その部位で薬が溶け出して炎症や出血を起こす可能性があります。
水以外の飲み物では吸収の速度が遅くなったり、薬効に影響を与えて効き目が弱くなる物もあるので避けましょう。（アルカリ度の高いミネラルウォーターは薬との相性が余り良くありません）

シロップ（液剤）、ドライシロップ

中身を均一にする為に、軽く振ります。指示通りの量を計量カップ等で測ります。乳幼児には、スポイトやスプーンを使い、少量ずつ飲ませます。その後に、ぬるま湯や水も飲ませましょう。
ドライシロップは、適量の水に溶かしてシロップ状にします。（牛乳やジュースは×。オレンジジュースは酸が反応して、薬の中身が溶けてしまう事も）

坐薬

肛門から挿入します。直腸の下部にある血管から血液中に入る為、全身を巡ってから肝臓に辿り着くので分解される前に素早く必要な量が吸収され、効果も短時間で現れます。内服すると胃腸障害を起こしやすい薬（鎮痛剤等）の投与方法として用いられます。

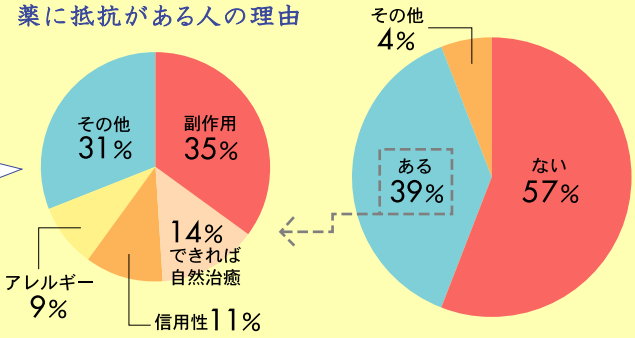
正しい使用方法

先に排便を済ませます。先がとがった方を肛門に当て、一気に坐薬を入れます。その後10秒程紙等で肛門を押さえます。半個だけの使用の際は、包装シートごとハサミで切り、切り口の反対側から肛門内へ入れます。（坐薬は座薬ではありません。「座って飲む薬」と間違っている人がいます）

舌下錠（ぜっか じょう）

口の粘膜から血液に吸収させる為、舌の裏に含んで唾液で溶かします。内服では分解されてしまい、効果が無くなってしまう薬に使用されます。

Q2 あなたは薬（合成薬）を使う事に抵抗が



＊副作用が心配なのと、使いすぎると体に悪そうな気がして。（彩）
＊アレルギーをおこしたことがある為。（M・W）
＊アレルギー体質なので、抵抗があるため。（E iko）
＊薬を信用していない。あまり薬を飲むのは好きではない。（まーさん）
＊ビントがズレてることが多いから。（あきちゃん）
＊動物実験を行ってあるため。（The poor）
＊何でもすぐ薬に頼ると自己免疫が低下するのでは？と、なるべく使わない様にしてますが、働いてると仕事に支障がでると困るので結局薬に頼ってしまいます。（K・T）
＊持病の薬を飲んでいるから。（どげんね）
＊医療機関で働いていて日々薬と接してます。人間には自己免疫力がある！と思ってます。（つつ）
＊薬の勉強をしたので。（イニシャルK）
＊薬を飲むのはカゼの引き始め位で、あとはなるべく自分の治癒力に従ってます。（まさ）
＊基本的に好きではないので治療に必要な最低限の薬しかとりたくない。でも効果があるのも確か（薬か症状によって）（すみれ）
＊薬自体に抵抗がある。サプリも飲んでいないので。（まほ）
＊薬も一種の毒である。（ハルミント）

私の常備・必需薬

vol. 1

薬の種類と

点眼剤

目の病気に用いる点眼液には、目の中に垂らして用いる点眼液と目の中に塗って用いる眼軟膏とがあります。

正しい使用法

容器がまつ毛やまぶたに直接触れない様、1滴だけ落とします。点眼後はまぶたを閉じ、1分程待ちます。又、2種類以上の目薬を点眼する場合は、5分程間隔をあけてさします。

貼付薬（ちょうふやく）

湿布等、皮フに貼ります。心臓に貼って、狭心症発作の抑制にも使われています。

正しい使用法

水分を拭き取った清潔な皮フに、シワが寄らない様に貼ります。狭心剤のニトログリセリンは、皮フから吸収させると血液に入りやすい為、貼布用のテープを用いて経皮（けいひ）吸収させます。

軟膏（なんこう）

皮フに直接塗布します。湿った皮フにはクリームやローションを、乾燥した皮フには軟膏が使われます。

正しい使用法

患部と薬を塗る手指は、キレイに洗います。作用の強い薬もあるので、副作用を避ける為にも一度に沢山塗らずに使用量・注意事項は守りましょう。又、薬を清潔に保つ為にチューブから直接患部に塗るのは厳禁です。

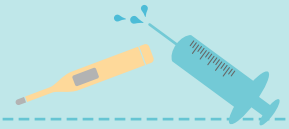
注射の種類

静脈内注射

静脈内に直接注入。注射後5～10分で全身に薬が行き渡る為、効果が速くて強力な為、"薬の投与"という面では最も効果的。場合により副作用が出る恐れもある為、気分が悪くなったらすぐに関係者に伝えましょう。

点滴静脈内注射

時間を掛けて大量の薬を持続的に静脈へ注入。長時間同じ体位を保たねばならない為、楽な姿勢で注射を受けましょう。気分が悪くなったり、異常を感じたらすぐ関係者に伝えましょう。



皮内注射

表皮と真皮の間に注入。ツベルクリン反応やワクチン注射等、疾病の診断・予防に広く用いられる方法で、薬物反応が徐々に現れ、反応を目認出来る利点があります。

皮下注射

皮フと筋層の間、皮下組織に注入。肝臓を通過せず血管に入る為、作用の現れ方が速く確実です。注射後、注射部位を軽くマッサージする事で、薬の浸透と吸収を助けます。

筋肉内注射

筋肉内へ注入。筋肉内は血管が豊富な為、薬が抹消血管内によく移行します。でん部（お尻）によく打たれますが、3歳以下の小児はでん部の筋肉が未発達の為、行われません。

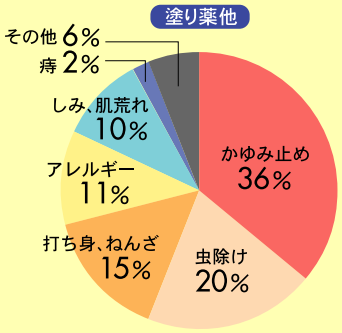
注射薬

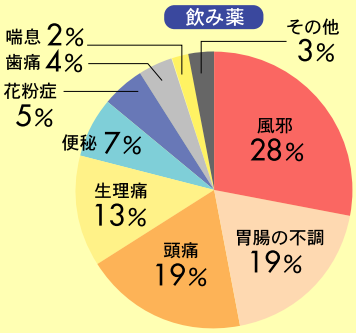
直接体内に注入する為、即効性があり効果も確実です。内服する事が難しい場合に適していますが、注射針を刺される際の痛みや間違った針を用いると、ウイルス感染を起こす等マイナス面もあります。

吸入剤

息と一緒に吸い込む事で、肺胞から体全体に吸収されます。耳鼻咽喉科では吸入器を使って局部の治療に使用されます。

Q4 どういった症状に薬を使いますか？





Q3 薬を選ぶ際、何を基準に選びますか？

1位	薬剤師さんに相談して薦められたもの
2位	薬品会社
3位	価　格
4位	知名度
5位	C　M

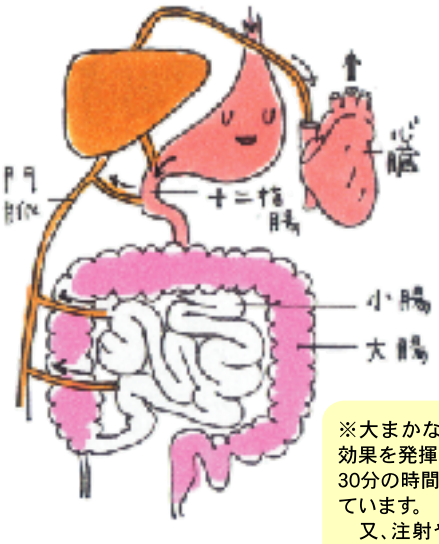
薬はなぜ、どうやって効くの？

1 薬は血流に乗って全身を巡り、患部に行き着く

殆どの内服薬は食道、胃へと移動し、消化液の作用を受け、その後小腸で吸収されます。そして血液等と一緒に血管を通って肝臓へと送られます。

肝臓は有害物質を分解し、無害にする『解毒作用』があります。薬も有害物質の一つなので、ここで分解されます。しかし、全て分解されてしまっては意味がありません。ですので、肝臓の分解能力を超える量の薬が使われ、分解されなかった分の薬が血管に戻され、血液と共に全身へ行き渡る際に、患部へ到達するのです。

但し脳だけは例外で、脳には異物が入り込まない様に「血液脳関門」と呼ばれる狭い門があり、殆どの薬の侵入を拒否しています。



※大まかな目安として、薬が効果を発揮するまでには20～30分の時間が必要だと言われています。
又、注射や点滴等の様に静脈中に直接薬を入れると、直後から効果が発揮されます。

2 患部へ到達した薬は

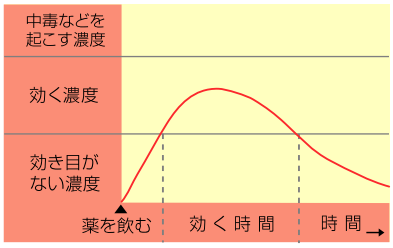
細胞が情報を受け取る部分をレセプター（受容体）といい、多くの薬はこのレセプターに受け止められて細胞の働きをコントロールし、薬効を発揮させます。

例えるなら、レセプターは鍵穴、薬が鍵という関係です。レセプターは、基本的に細胞の表面にあり、特定の物質だけをキャッチします。薬ごとにレセプターの場所が異なるので、レセプターのない物質は通常、薬としての役割を果たす事が出来ません。

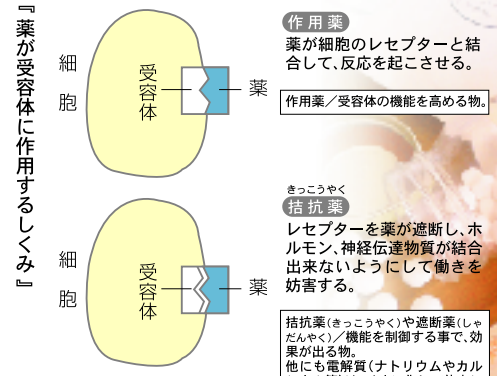
3 薬効発揮と血中濃度

大抵内服薬には、1日に服用する量と回数が指示されています。早く治そうとして、指示を無視し薬を一度に沢山飲んだ場合、効く濃度を超えてしまい中毒症状等の副作用を起こします。

薬が「どの位の時間で吸収され、何時間位体内で効果を発揮し続けるのか、いつ頃排泄されるのか」等は、薬の『種類・飲む量・年齢・性別・体重・肝機能』等の諸条件によっても異なるので必ず指示を守りましょう。



『薬の血中濃度の時間による変化』



『薬が受容体に作用するしくみ』

作用薬
薬が細胞のレセプターと結合して、反応を起こさせる。

作用薬／受容体の機能を高める物。

拮抗薬（きっこうやく）
レセプターを薬が遮断し、ホルモン、神経伝達物質が結合出来ないようにして働きを妨害する。

拮抗薬（きっこうやく）や遮断薬（しゃだんやく）／機能を制御する事で、効果が出る物。
他にも電解質（ナトリウムやカルシウム等）は、イオン化して体内に溶けていきます。

※抗生物質の様に「病気を引き起こす細菌」を殺す薬の場合、細菌の細胞膜の合成を阻害し、細菌を殺して薬としての効果を発揮します。

子供には必ず小児用の薬を！

「子供に飲ませる薬の量を体重で判断する」という説がありますが、間違っています。理由は、大人よりも子供の肝臓代謝能力が高い為。

子供には「小児用」、又は説明書に年齢別の使用量が書かれてある物を使いましょう。大人用の薬を少量にして使用する事等は厳禁です。

次の8月号では、「注意したい薬の飲み合わせ」「避けるべき薬と飲食物との飲み食べ合わせ」の代表的な物を一覧で紹介、「ジェネリック薬品」について、読者アンケートの「常備薬ランキング」の発表、「読者様の疑問質問に答えます」etc.をご紹介します。ご期待下さい！

4 役目が終わった薬の行方

体内で効果を発揮した後は、血液と共に肝臓へ戻り幾つかの分解酵素の作用を受け、水に溶けやすい状態に代謝（分解・無毒化）されます。次に血液から老廃物を除去し、体を浄化する臓器である腎臓でろ過され、尿と共に体外へ排泄されます。

又、少量ですが呼気・唾液・乳汁・汗・便等にも排泄されます。

授乳中の女性が特に注意したいのが、ビ素や水銀が含まれた薬。これらは乳汁に排泄される為、要注意です。

飲む時間が不規則になると効果が半減！

内服薬の吸収率は空腹時が最も良いのですが、胃腸障害を考えると食後30分で服用するのが良いとされています。食事が摂れない場合は牛乳を飲んでから服用すると良いでしょう。（薬によっては飲み合わせが不可である物もある為、医師や薬剤師に確認しましょう）

逆に漢方薬は胃の中に食べ物があると吸収されにくくなる為、食前（食後・食間もある）の服用になります。

食事の時間に服用の基準を置く事で、効率良く吸収し効き目を良くします。決まった回数を守り、1日3回なら朝昼晩もしくは6時間置きに服用する事を心掛けましょう。飲み忘れても2回分をまとめて服用する事は厳禁です。1回くらいの飲み忘れはさして問題ありませんが、急性的な病気の場合はすぐに飲んだ方が良いでしょう。

薬の保管方法と有効期限

保管方法

通常、冷暗所で高温・多湿を避けて保管します。別の容器に移したり、空気に触れたままにしておくと変質する事があります。又高温多湿の状態では薬の成分が変化を起こし、場合によっては害を及ぼす事があります。

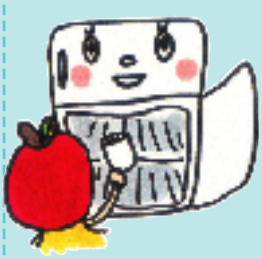
更に保存状態が良くても、ひび割れや変色、糖衣錠（飲みやすくする為に糖でコーティングされた薬）のツヤがない等の場合も服用は止めましょう。

例えば胃腸薬で「生薬や消化酵素」が多く含まれている物は変化しやすいですし、消炎鎮痛剤の一つであるアスピリンは時間が経過すると防腐剤等に使われる有害物質の「サルチル酸」と「酢酸」に分解されます。

ドリンク剤等は、店頭で日射しにさらされて販売されている事があります。液剤の方が変化は大きくなりますので、飲んで「おかしい」と思ったら、服用するのは止めましょう。

家庭での保管場所で最も適しているのは、冷蔵庫です。但し、外気との温度差が大きくなりますので、結露が起きる事があります。冷蔵庫から出して常温になってから服用します。

薬は保管方法と有効期限をよく確認して少しずつ買って使用するのが安全な使い方と言えます。



使用（有効）期限

市販薬の外箱を見ると使用（有効）期限の年月日が表示されています。これは、未開封で適切に保管された場合のもので、一度開封した薬の使用期限はもっと短くなります。（開封の際、日付を外箱に書き残しておくと便利です）薬は長期間保存すると、成分が少しずつ分解されてしまい、その効果を発揮しにくくなります。有効期限を過ぎてもすぐに効き目が無くなり、有害な物に変化する事はありません。しかし期限を1年以上過ぎた場合は、効力は弱くなっていると考えましょう。

開封後については、病気が治って不必要になった時点で使用期限切れと考えましょう。

みんな大好き心理テスト

今回は男性向けの心理テストです。友人、彼氏、旦那さん、男達の深層心理を覗いてみましょ♪

Q 真夜中に突然の地震！

「びっくりしたなぁ･･･。どれくらいの震度だったんだろう…。」突然の地震に飛び起きたあなたはとりあえずテレビをつけると、ちょうど地震速報が始まったところです。

でも、深夜の突然の出来事で、男性アナウンサーもあわてていたんでしょう。いつもの端正なお姿ではありません。さて、この男性アナウンサーのどこが乱れていたと思いますか？

a 歯に青ノリが付いていた。

b ネクタイが曲がっていた。

c 髪の毛が逆立っていた。

d 背広の襟（エリ）が裏返っていた。

みんな大好き
心理テスト

あなたの心の状態や性格が判る心理テスト

このテストは「男性の "普段人には絶対見せない秘密を探る "」テストです。何か隠し事がありそうな男性に是非受けさせてみて下さい。

a と答えた人・・・『金銭的に困っている人』

お金を計画的に使う人ではなく、給料日前はいつも金欠。借金も相当あり、外出にはクレジットカードが手離せないようです。

b と答えた人・・・『コンプレックスに悩んでいる人』

男性自身の象徴であるネクタイが曲がっていると言う事は、男として何かにコンプレックスを抱いています。女性の前で妙に男らしさを誇示しようとするならば、それはコンプレックスから来る行動パターンです。

c と答えた人・・・『体調があまり良くない人』

外見はそうでなくとも、かなり体調が悪いようです。仕事の疲れや、付き合いの酒が胃に負担になっているかもしれません。スポーツをして心身共にリフレッシュする事をオススメします。

d と答えた人・・・『女性問題で悩んでいる人』

体にまとう洋服は女性の象徴でもあり、それが乱れているという事はまさに女性問題を抱えてるようです。恋人との破局の危機や、二股がバレて修羅場になっている状態など。既婚者には不倫の可能性もあります。