

みなさん、こんにちは。昼間の日差しが少しずつ強さを増し始めました。紫陽花が赤や青色に色づき、蛍も飛び始めています。気付かないうちに季節は春から夏へと移行しているようです。過日、『薬の副作用について-I』のお話がありましたのでご案内いたします。

◎地域交流施設で、健康推進教室が行われました。

みなさんは副作用の経験はありますか？かゆくなったり、肌荒れを起こしたり、おなかが痛くなったりと、とてもつらいですね。

今回は薬剤師による「薬の副作用について-I」の内容についてご紹介したいと思います。ぜひ参考にしてください。

★薬の『主作用』・『副作用』について

病気を治したり、症状を軽くする薬本来の目的の働きを『主作用』と言います。

また、薬が原因で顔や体にブツブツができたり、胃が痛くなるなど、薬本来の目的以外の好ましくない働きを『副作用』といいます。

★健康教室の様子

健康教室開始早々に、参加者の方からたくさんの方の薬に関する質問が薬剤師の古賀さんへ投げかけられました。様々な薬を扱う現場で働いている古賀さんの回答は分かりやすく、とても会場は盛り上がりました。

薬を服用する誰もが、少なからず不安や悩み、疑問を抱えています。それらを解消する時間として、今回の教室を存分に活用していただきたいと考えていたので、意見の飛び交う様子を拝見できてとてもうれしく思いました。

症状をよくするための薬が、ストレスになってしまったら本末転倒です。薬の服用に関して質問や相談等あれば、気兼ねなく医師や看護師、薬剤師にお声かけください！

分からないこともしっかり
教えてくれるから
安心だなあ。



★副作用の種類



薬を服用するときに、誰しも一番気がかりなのは『どんな副作用があるのか?』ということではないでしょうか。私たちを不安にさせる副作用には大きく分けて2つの種類があります。

- ①比較的多くの薬で共通のもの
- ②特定の薬で出やすいもの

★①比較的多くの薬で共通の副作用

<アレルギー性の副作用>

アレルギーとは、細菌やウイルスなど、体に有害な物から体を守るための働きが過剰になっている状態のことを言います。比較的好くみられるアレルギー性の副作用『皮膚症状』について紹介します。

・播種状紅斑型薬疹

手・足・体幹などに赤い発疹が散らばって出現します。水疱ができたり、皮膚が剥げ落ちるようなときは注意が必要です。

・じんましん

蚊にされたような膨らみが現れ、かゆみを伴います。全身に現れるが、衣服に覆われた部位にできやすい特徴があります。

・固定薬疹

アレルギーの元となる原因薬剤を摂取した後、数分～数時間で水疱や赤い発疹が現れます。全身どの部位にも現れ、炎症が治まると色素沈着がみられるようになります。再発のたびに色素沈着は著明になります。

・光線過敏症

ある種の薬を使用すると、皮膚が日光などの紫外線的作用に対して非常に敏感になります。日焼けのような痛みと発赤がでたり（光毒性薬疹）、日光にあたった後にのみあらわれるアレルギー反応（光アレルギー性薬疹）が生じることがあります。

・多形滲出性紅斑

上肢と下肢の外側に円形または楕円形の境界線のはっきりした紅斑が現れます。

<投与経路固有の副作用>

内服薬、坐薬、貼り薬についてのメリット、デメリットをご紹介します。

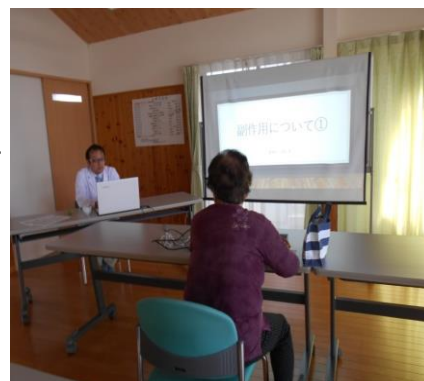
	メリット（主作用）	デメリット（副作用）
内服薬	薬を飲むことで簡単に投与できる。 針を刺したり、薬を貼ったりする必要がない。	飲んだ後に吐き気やむかつきなど、消化器症状がでやすい。
坐薬	飲み薬と比べて体内での分解が少ない。 体内への吸収が早い。 食事の影響を受けにくい。	冷蔵庫で保存しなければならない。 量の調節がむずかしい
貼り薬	食前・食後の制約がない 嚥下障害のある人・薬を飲むのが困難な人でも薬を投与できる	発赤、かぶれ、かゆみなど、皮膚症状が起きやすい。

用途に合わせて、様々な効果を発揮する薬ですが、しっかり用法・用量を守らなければ、自分の体に害のあるものになってしまいます。みなさんは、自己判断で薬を服用したり、中断したりしていませんか？
もう一度薬との付き合い方について見直してみてください。
副作用の経験が多いと感じる方は、副作用を招く可能性が見つかるかもしれません。

他にも・・・

原因薬を服用した1～3週後に発熱やじんましん、関節痛が起こり、薬剤を中止すると速やかに症状が改善するものもあります。

これを『血清病様反応』といいます。



★『アナフィラキシー』について

『アナフィラキシー』という言葉をご存知ですか？
アレルゲン（アレルギーを起こす原因物質）等の侵入により、全身にアレルギー反応があらわれ、生命に危機を与え得る過敏反応のことを言います。

アナフィラキシーに血圧低下や意識障害を伴う場合を、アナフィラキシーショックといいます。アレルゲンは薬剤にとどまらず、食品やその他の成分でも起こります。

▶ 以下の3項目のうちいずれかに該当すればアナフィラキシーと診断する。

1. 皮膚症状（全身の発疹、掻痒または紅潮）、または粘膜症状（口唇・舌・口蓋垂の腫脹など）のいずれかが存在し、急速に（数分～数時間以内）発現する症状で、かつ下記a、bの少なくとも1つを伴う。



皮膚・粘膜症状

さらに、少なくとも右の1つを伴う



a. 呼吸器症状
（呼吸困難、気道狭窄、喘鳴、低酸素血症）



b. 循環器症状
（血圧低下、意識障害）

2. 一般的にアレルゲンとなりうるものへの曝露の後、急速に（数分～数時間以内）発現する以下の症状のうち、2つ以上を伴う。



a. 皮膚・粘膜症状
（全身の発疹、掻痒、紅潮、浮腫）



b. 呼吸器症状
（呼吸困難、気道狭窄、喘鳴、低酸素血症）



c. 循環器症状
（血圧低下、意識障害）



d. 持続する消化器症状
（腹部痙攣、嘔吐）

3. 当該患者におけるアレルゲンへの曝露後の急速な（数分～数時間以内）血圧低下。



血圧低下

収縮期血圧低下の定義：平常時血圧の70%未満または下記

生後1か月～11か月	< 70mmHg
1～10歳	< 70mmHg + (2 × 年齢)
11歳～成人	< 90mmHg

★②特定の薬で出やすいもの

『痛み止め』はみなさんがよく使う薬の一つではないでしょうか？
特定の薬の例として、今回は『痛み止め』についてご紹介します。

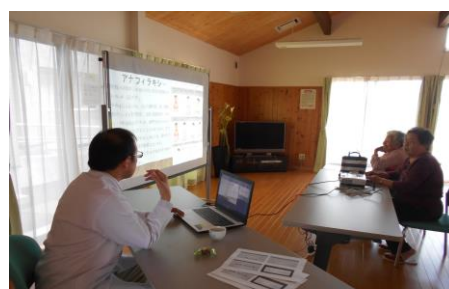
種類	薬品名	副作用
非ステロイド性抗炎症薬 (最もポピュラー)	ロキソニン・ボルタレン セレコックス・ハイペン など	胃腸障害 腎障害
ステロイド性抗炎症薬 (元祖抗炎症薬)	プレドニン・リンデロン デカドロン・フルタイド など	骨粗鬆症、糖尿病、浮腫、 高血圧、動脈硬化、白内障、 緑内障、精神障害、月経異 常 など多彩
アセトアミノフェン (抗炎症作用は弱い)	カロナール	肝障害 米国ではアルコールに次 いで2番目に多い肝硬変 の原因物質
神経因性疼痛治療薬 (神経性の痛みをブロック)	リリカ タリージェ など	めまいや眠気、意識消失 高齢の方に出やすい

他にも、非ステロイド性抗炎症薬とアセトアミノフェンの共通した副作用として、『連用障害』があります。

服用が15日以上ある状態が3か月以上続く場合、薬物乱用性頭痛が疑われます。痛みがなければ、極力痛み止めを飲まないことが副作用を起こさないポイントになります。

また、痛み止めと合わせて胃薬を処方してもらうなどの対応策も考えられます。その際は、しっかりと医師と話し合い、自分の体に合った薬を処方してもらいましょう。

病院にかかる時は
お薬手帳を忘れずに！



★おわりに

残念ながら今回ご紹介できていませんが、実際に健康教室では副作用による様々な皮膚疾患の写真を見る事ができました。どの写真も思わず声が漏れてしまうほど衝撃的で、重症な薬疹の場合、死亡が報告されることもあるそうです。今回の教室で、薬の副作用がもたらす脅威と、自己判断で薬を服用・中断することの恐ろしさを感じました。

みなさんご自分が持っているアレルギーをいくつご存知ですか？何のアレルギーを持っているのか把握しておくことは、副作用を招かない第一歩です。アレルギー検査は『採血のみ』の簡単な検査です。この機会に一度、検査されてはいかがでしょうか。

何かの症状が出たら、面倒くさがったり、我慢せずに

早く皮膚科を受診してください。

皮膚科に行って初めて、その症状が

『副作用』だったということもあります。

素早い対応で、副作用を最小限に抑えましょう！

◎『チャレンジデー』今年の対戦相手は神奈川県座間市！

5月29日（水）の全国同時に行われるチャレンジデーに、大牟田市が14度目の参加をしました。当日『サロン・すいせん』で行われた健康体操の参加人数を報告させていただきました。お昼の時点では、座間市がリードしていましたが、最終報告で大牟田市が参加者80,478人、参加率69.8%となり、見事勝利しました！勝利へ貢献できてうれしく思います。参加者の皆さんありがとうございました！引き続き健康体操を頑張りましょう！また、健康体操に興味がある方は是非いらしてください！一緒に体を動かしましょう！

●大牟田地域住民医療・介護情報共有拠点事務室 OSKER

大牟田の医療・介護施設情報を掲載しています。どなたでも好きな写真を投稿できるギャラリーを製作いたしましたのでご紹介いたします。次号は「頭と体の体操」をご紹介します。

TEL 0944-57-2007

Web サイト

<https://osker.org/>