

いこころ

VOL. 40



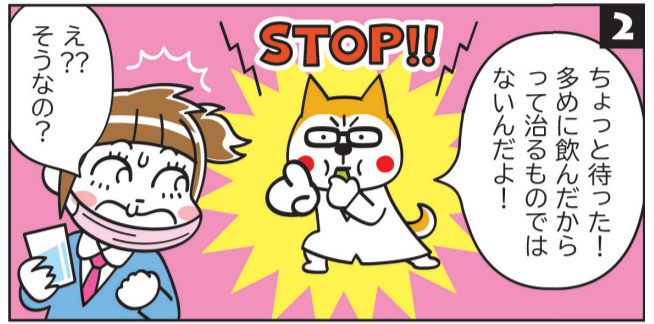
SPECIAL FEATURES

薬との正しい付き合い方とは？ 薬を飲む前に生活を見直してみよう



今回お話しいただいた先生

黒田 純子 先生 (くろだじゅんこ)
福島県立医科大学附属病院
薬剤部長



本格的な冬の到来で寒くなり、空気が乾燥する季節になりました。期末試験や受験の準備、部活動など、忙しい毎を送る中で、体調に不安があると、すぐに市販薬や飲み残しの薬を飲んだりしていませんか。薬に頼る前に、日々の生活を見直して、薬との正しい付き合い方を考えてみましょう。

1 飲み方を間違えるとクスリはリスクに 体の不調と薬との付き合い方

頭痛、腹痛、生理痛など、不調を感じたとき、すぐに薬やサプリメントなどに頼りたくなってしまいかもかもしれません。確かに、一時的に楽になることはありますが、薬を飲む前に、なぜ体調が悪くなったのかという原因に思いを巡らすことも大切です。

前日にいつもより多めに運動をした、深夜までスマホでゲームをしていた、あるいは食べ過ぎや睡眠不足など、体調は日々の生活習慣や行動によって変化しています。

我慢できないくらいの強い痛みがある場合には、薬を飲んだり、医

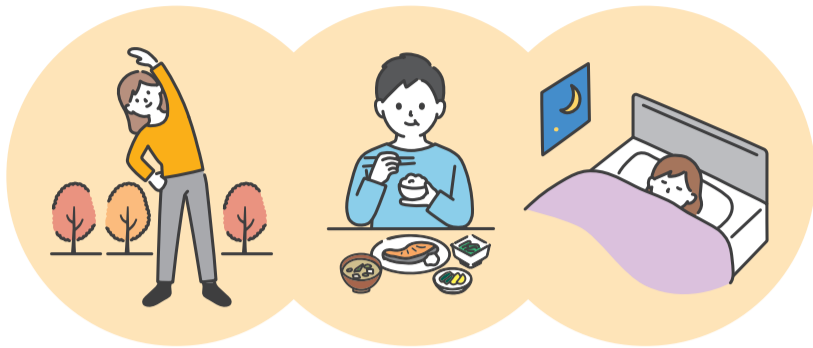
師の診察を受けたりする必要がります。しかし、ちょっとした不調の際に自分の判断で、以前飲み残した処方薬を飲んだり、家族が飲んでいた痛み止めをもらったりすることは避けた方がいいでしょう。さらに、**痛みがとれないからと自己判断で薬を多く飲んでしまうと、その副作用でさらに体調が悪化してしまう可能性があります。**飲み方や使い方を間違えると「クスリはリスク」になりかねません。まずは、薬とどのように付き合い合っているかを右のシートでチェックしてみましょう。

あなたと薬の付き合い方をチェック

チェック項目が多い人は、薬との付き合い方を見直すチャンス!

- 体調が悪いとすぐに市販薬やサプリを使う
- 以前に医師からもらった薬の飲み残しを使う
- 効かないから多めに飲んだ
- 家族や友だちの薬を使うことがある
- 飲み忘れたとき、2回分飲んだことがある
- 市販薬やサプリを買うとき、成分を見ない
- エナジードリンクや眠気覚ましをよく飲む

2 薬は体の回復を助けるパートナー 普段のセルフメディケーションが大切



ちょっとした体調不良、例えば軽い頭痛やお腹の調子が悪いときなど、すぐに病院に行くほどではないけれど、放っておくのも心配ですよね。そんなとき、薬は体の回復を助けるパートナーとなります。しかし、薬さえ飲めば安心というわけではありません。

「セルフメディケーション」という言葉を知っていますか？ **自分で自分の健康を管理し、軽い病気やケガを自分で手当てすることを言います。これは、単に「我慢することや「市販薬を適当に飲む」ことではありません。**

一番大切なのは、自分の体の変化に気づく力を持つことです。睡眠不足や食生活の乱れがないかチェックし、予防のために栄養バランスを

考えたり、適度な運動を取り入れたりとすることがセルフメディケーションです。

もし軽い不調を感じたら、薬剤師さんに相談して市販薬を適切に使うことも含まれます。ただし、症状が長引いたり、我慢できない痛みがあったりするときは、無理せず病院に行き、医師の診断を受けましょう。これもセルフメディケーションの一つです。



3 薬と正しく付き合うための3つのステップ 変だと思ったら医師や薬剤師に相談しよう

次に、病院で医師が処方してくれた薬との正しい付き合い方について、大切な3つのステップをご紹介します。薬を安全かつ効果的に使うために、ぜひ覚えておきましょう。

① 医師・薬剤師に しっかり情報を伝えよう

薬は、飲む人の体質や生活習慣によって合う・合わないがあります。薬を受け取る際は、症状や困っていることだけでなく、次の情報を正直に伝えましょう。

- 他に飲んでいる薬やサプリメントがあるか
 - 薬や食べ物のアレルギーがあるか
 - 眠くなると困る状況(受験勉強、部活動など)があるか
 - 現在の体調で不安な点があるか
- これらの情報は、あなたにぴった

りの薬を選ぶための、とても大切なヒントになります。

② 飲む量と時間を必ず守ろう

薬の量は「体の中でちょうどよく効果を発揮する」ように計算されています。決められた量と時間を守って使いましょう。

- 「早く治したいから」といって一度に多く飲んでも、効果が早まるわけではありません。
- 飲み忘れたことに気づいても、飲み忘れた分をまとめて飲んだり、2回分を一度に飲んだりするのは絶対にNGです。薬が効きすぎたり、副作用が出たりする可能性があります。
- 食前・食後といった指示も、薬の吸収や効果に関わるので守りましょう。

③ 「おかしい」と感じたら すぐに相談しよう

薬を飲んで「かゆみ」「気分が悪い」「ふらつき」など、いつもと違う症状や体調の変化が出たら、それは副作用かもしれません。すぐに薬の服用を中止し、薬剤師または医師に相談しましょう。いつ、どんな薬を、どのくらい飲んだかを正確に伝えることが、適切な対処につながります。

4 一度にたくさん飲むオーバードーズは危険。つらいときは話を聞いてくれる相談窓口へ

「オーバードーズ(overdose)」という言葉を知っていますか？これは、薬を決められた量より大量に、頻りに飲んでしまうことです。

最近、特に深刻な問題となっているのが、若者を中心とした市販薬のオーバードーズです。ある研究結果では、高校生の60人に1人が過去1年間に市販薬を乱用した経験があると

いうデータもあります。もしかすると、あなたの身近な友人やクラスメイトにも、経験者がいるかもしれません。

市販薬だからといって安心はできません。過剰に服用を続ければ、重い意識障害や肝臓・腎臓の障害、呼吸不全を引き起こし、最悪の場合、命の危険があります。

また、薬を乱用し続けると体が効

果に慣れてしまい、同じ量では満足できなくなり、少しずつ量が増えていきます。そして、「やめたくてもやめられない」状態、つまり薬物依存になってしまうことがあります。

オーバードーズの背景には、多くの場合、不安、孤独感、強いストレス、人間関係の悩みなど、「心のSOS」が隠れています。悩みを一人で抱え

込まず、信頼できる友人や家族、学校の先生、スクールカウンセラー、福島県の「心と健康の相談窓口」などに相談してみましょう。

薬は正しく使えばあなたの健康の味方ですが、使い方を間違えれば命を脅かします。この機会にもう一度、薬との正しい付き合い方を見直しましょう。

困ったときは 相談窓口へ



相談窓口	連絡先	受付時間	特徴
福島県精神保健福祉センター	024-535-3556	平日 8:30~17:15	こころの健康に関する専門的な相談窓口
こころの健康相談ダイヤル	0570-064-556	平日 9:00~17:00 18:30~22:30	全国共通ナビダイヤル。身近な公的相談機関につながる
福島いのちの電話	024-536-4343	毎日 10:00~22:00	年中無休。さまざまな悩みを聞いてもらえる電話相談
LINE相談「こころつなぐ@福島」	ID: @228dcnon	毎日 18:00~22:00	スマートフォンから気軽に利用できるLINEでのチャット相談



1人の患者さんに対して、さまざまなスキルを持った医療スタッフが連携して、治療やケアに当たることです。福島県医科大学附属病院では、日々さまざまなチームが活動しています。

第7回 抗菌薬適正使用支援チーム (AST)

耐性菌を作らないために日々奮闘

が生き残って増えてまいります。この耐性菌による感染症は治療が難しく、世界保健機関(WHO)も「人類が直面する公衆衛生上の脅威トップ10の1つ」と位置づけるほど、世界的な脅威となっています。

この耐性菌の増加を防ぎ、患者さんの治療効果を上げるために活動しているのが、福島医大附属病院の抗菌薬適正使用支援チーム(AST)です。医師、薬剤師、看護師、臨床検査技師がチームで活動しています。



や尿などを調べて原因菌を突き止め、分かり次第、その原因菌を標的とした抗菌薬に切り替えます。

また、熱が下がって症状がなくなっても、原因菌が分かるまでは広域抗菌薬を続けるケースもあります。しかし、必要以上に使い続けると耐性菌リスクが高まるため、注意が必要です。

ASTは、患者さんの経過や検査結果など多角的な情報をもとに、多職種で緊密に協力し、個々の患者さんにとって適正な治療となるよう支援しています。患者さんの安全を守りながら、耐性菌の増加を防ぐために、日々努力し続けています。

※AST=Antimicrobial Stewardship Team

「薬剤耐性菌」とは?

抗菌薬の適切な使用を支援

私たちの体には多くの細菌が存在しており、病気や体の状態が変化していると感染症を起こしやすくなることがあります。感染症が疑われた場合には抗菌薬が使われます。しかし、抗菌薬には大きな課題があります。それは、「薬剤耐性菌」の出現です。

抗菌薬を長く使い続けると、患者さんの体の中で、薬が効く普通の細菌(非耐性菌)は減りますが、薬が効きにくい細菌(耐性菌)だけ

抗菌薬を適正に使うために 毎日のチェックと提案を行う

抗菌薬の選択は主治医が行うことが多いですが、ASTは検査結果や患者さんの状態を確認し、より安全で効果的な治療となるようサポートする役割を担います。感染の原因となった細菌(原因菌)が分からない初期の段階では、多くの細菌に対して効果を示す薬(広域抗菌薬)を使うことがあります。同時に血液

診療現場からの相談を受け改善へ 薬剤師の知識を生かし経験を積む

抗菌薬化学療法認定薬剤師は、ASTの中心として主に抗菌薬の適正使用に取り組んでいます。抗菌薬の使用目的、量・期間、患者さんの病気と回復状態などを毎日確認するとともに、検査結果や耐性菌を持つ患者さんを把握しています。

こうした活動は、感染制御チーム(ICT: Infection Control Team)と一体的に進めており、私は感染制御認定薬剤師としてICTのメンバーでもあるので、2つのチームをつなぐ役割も担っています。

病棟の診療科からは「抗菌薬を投与しても熱が下がらない」などの相談があります。電子カルテや患者さんの様子、培養検査結果を確認した上で、医師や臨床検査技師とも情報を共有しながら原因菌や感染臓器を推定し、

抗菌薬化学療法認定薬剤師の仕事

抗菌薬の適正使用で患者を守る

それに応じて治療の見直しを提案します。その結果、患者さんの状態が改善されると、病院全体の治療のレベルが上がることにつながりますし、薬剤師としてとてもうれしいことです。

病院薬剤師を選んだ理由とは 後進に“やりがい”を伝えたい

薬学部を卒業後、病院で働く薬剤師は全体の2割ほどです。私は学生時代に、病院での実習で患者さんと直接関わること、そして医師や看護師などとチームで協力して治療を進めることに魅力を感じ、福島県立医科大学に就職しました。調剤や注射薬の調製といった基本業務に加え、感染症治療の奥深さに触れ、その魅力と重要性を実感しました。現在はASTメンバーとしての活動が業務の中心となり、抗菌薬を適

正に使うことで耐性菌の発生を防ぐ取り組みに携わっています。また、後進の薬剤師の指導や、学会でASTの活動などの発表も行っています。

病院薬剤師の魅力は、医師・看護師・臨床検査技師など多職種と協力しながら、治療方針の検討に関わることができる点です。患者さんの状態を多角的に把握し、最適な薬物療法を支えることが、病院ならではのやりがいだと感じています。



この方に聞きました!

油井 優さん
(ゆい すぐる)

福島県立医科大学附属病院
薬剤部/感染制御部 主任薬剤師

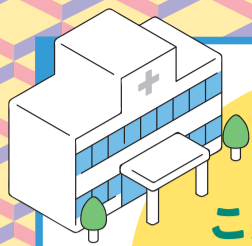
もっと知りたい人は
こちらをチェック ▶

<https://www.fmu.ac.jp/home/kangobu/scene/team/>



薬剤師のお仕事に興味や質問のある方はこちらまでメールにてご連絡ください。▶ ✉ kikakug@fmu.ac.jp





どんな役割 こんな役割

福島県立医科大学附属病院
感染制御部

VOL.19



第19回は、福島県立医科大学附属病院感染制御部についてご紹介します。

「感染制御部」という名前を聞いたことがありますか？ 実はこの部署こそが、患者さんやご家族、そして医療スタッフ全員を感染症から守るといって、非常に重要な「見えない役割」を担っています。

役割① 感染の「芽」を徹底的に摘む

病院には、さまざまな病気に闘っている方々が入院しています。中には免疫力が低下している方もおり、感染症が命取りになる場合があります。感染制御部は、病院全体を見渡してリスクを探し出す「感染症のハンター」です。

【日々の監視(サーベイランス)】院内でどのような感染症が発生しているか、その傾

向をデータで分析し、感染の兆候をいち早く察知します。

【対策の徹底】手洗いや手指衛生、マスクや防護具の適切な使用方法、清潔区域の維持など、感染を防ぐための具体的なルール(マニュアル)を策定し、全職員に周知・徹底させます。

【教育と訓練】職員向けの研修を定期的に行い、感染予防に関する知識とスキルをアップデートします。

このようにして感染が広がる「芽」を確実に摘み取り、安全・安心な医療環境を守っています。

役割② 緊急事態に立ち向かう「司令塔」

インフルエンザや新しい感染症の持ち込み、あるいは院内での集団感染が疑われる場合、感染制御部は、緊急対策チームの「司令塔」として即時に動き出します。

【迅速な調査と封じ込め】感染源や感染経路を徹底的に調査し、隔離や消毒などの封じ込め策を指揮して拡大を防ぎます。

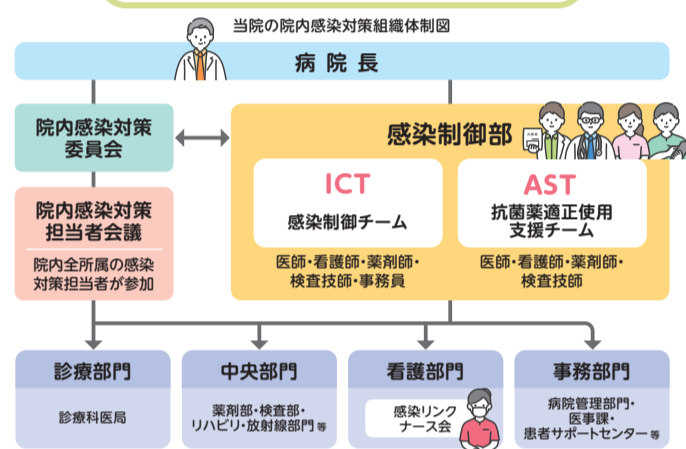
【情報の発信】患者さん・ご

家族・地域社会に向けて、正確な情報を迅速に提供し、混乱の防止に努めます。

感染制御部の活動には、最新の医学知識、微生物学、疫学(病気の発生や広がりを研究する学問)など高度な専門知識が必要です。医師、看護師、薬剤師、臨床検査技師など多様な専門職が連携し、チームで取り組んでいます。

病院の安全は、患者さんの治療と同じくらい重要です。感染制御部は「感染を起こさない、広げない」を目指し、皆が安心して最高の医療を提供できるよう、縁の下で医療の土台を支えています。

病院の見えない守護神! 感染制御部



INFORMATION & TOPICS

NEW

福島県立医科大学附属病院に 脳卒中・心臓病等総合支援センター開設

本学附属病院に「脳卒中・心臓病等総合支援センター」を開設し、令和7年10月より本格稼働しました。このセンターは、脳卒中や心臓病の治療だけでなく、福島県民全員が「元気に活躍できる期間(健康寿命)」を延ばすことを目標とする「支援のハブ」です。



センターは、福島県が抱える深刻な生活習慣病のリスクに挑むため、高校生の皆さんも参加できる「予防」を重視した健康イベントを企画し、最新情報を発信していきます。さらに、もしご家族が病気になっても、医師、看護師、リハビリスタッフ、薬剤師、管理栄養士、社会福祉士など、多職種からなるチームを組み、関係機関と連携しながら、地域全体で「切れ目のないサポート」を提供することを目指して活動します。ぜひご注目ください。

詳しくはこちら

https://www.fmu.ac.jp/hospitals/hikarigaoka/sosiki/nousocchuu/nousocchuu_.html



NEW

福島県医師会からのお知らせ

冬休みは、受験勉強や部活動などで忙しく、つい体調の変化を見逃しがちな時期です。具合が悪いときやケガをしたときは「大丈夫」と思い込まず、早めに受診することが大切です。また、保護者の皆さまにおかれましても、早期の相談・受診を心がけていただければ幸いです。

冬休みや年末年始を安心して過ごすためにも、以下をあらかじめご確認ください。



日医君・福島県バージョン

▶ 福島県救急電話相談

「救急車を呼ぶべきか」「受診が必要か」判断が難しい場合には、**#7119** または **024-524-3020** にて専門家が電話で適切な対応をアドバイスします。

詳しくはこちら



▶ 福島県医療情報ネット(ナビ)

冬休みや年末年始の休日夜間対応医療機関を検索できます。

詳しくはこちら



※医療機関の対応状況は変更となる場合がありますので、受診の際は医療機関へご確認ください。

