

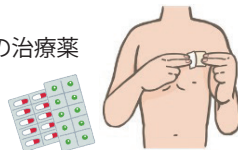
## おくすり Q&A

### 貼った場所以外に効く貼り薬って何ですか？

貼り薬には「貼った場所にだけ作用するタイプ」と「貼った場所以外の部位に作用するタイプ」があることはご存知でしょうか。後者の様な貼り薬を「**経皮吸収型製剤**」といいます。薬の成分が貼った場所から皮膚を通して血液に吸収され、**貼った場所以外の部位に作用するよう設計された貼り薬**です。

#### Q. 経皮吸収型製剤にはどのようなものがありますか？

A. 認知症や慢性疼痛、狭心症、更年期障害など様々な疾患の治療薬として使われています。中には既に飲み薬として販売されていた成分が経皮吸収型製剤として新たに販売されているものがあります。以下の表がその一例です。



薬品名	薬の効能	同成分の飲み薬
ネオキシ®テープ	過活動膀胱	ポラキス®錠
ハルロピ®テープ	パーキンソン病	レキップ®錠 / CR錠
アレサガ®テープ	アレルギー性鼻炎	レミカット®カプセル
ロナセン®テープ	統合失調症	ロナセン®錠
ホクナリン®テープ	気管支喘息、気管支炎など	ホクナリン®錠

#### Q. 経皮吸収型製剤は飲み薬と比べてどんな点が優れていますか？

- A.
- ①皮膚から薬が吸収されそのまま全身に運ばれるので、飲み薬のようにすぐに肝臓等で分解されないため**薬の濃度を一定に保つことが出来ます。**
  - ②副作用が起きた場合、剥がすことで**すぐに使用を中止することが可能です。**
  - ③飲み薬に比べて**胃の不快感や吐き気などの副作用が起りにくい**です。
  - ④お薬を使い忘れているか**目視で確認することが出来ます。**
  - ⑤**嚥下障害のある人や薬を飲むことが困難な人でも使用が可能です。**



#### Q. 注意することはありますか？

A. 貼る部位がかぶれることがあります。同じ場所に貼らずに決められた場所の範囲内で**貼る場所を変えたり**、貼らない時や貼る前日に**保湿クリームを塗ったり**することで予防、軽減することが出来ます。皮膚のバリア機能を傷つけない為に**ゆっくり剥がす**ことも重要です。また、種類によって貼る枚数や回数、時間、使用部位、切断の可否、入浴中の使用法などは決められています。自己判断で使用を調節せずに医師の指示通りに正しく使用しましょう。薬を使用していて、かぶれる、すぐに剥がれるなどお困りごとや不明なことなどございましたらいつでもお気軽に薬剤師にご相談ください。



執筆薬剤師 岩田 真味

# わたしの健康とくすり

第291号



撮影／田中 晴美

## 今月の内容

- ・ちょっとお耳を…… 「ロコモ」ってなに？
- ・おくすり Q & A 点鼻薬正しく使えていますか？
- ・おくすり Q & A 貼った場所以外に効く貼り薬って何ですか？

2020年4月発行

発行者 八王子薬剤センター 茂木 徹  
東京都八王子市館町 1097 電話 042-666-0931

協力 八王子薬剤師会

## ちょっとお耳を……

### 「ロコモ」ってなに？

皆さんは「ロコモ」という言葉を聞いたことがありますか？ロコモとは、**ロコモティブシンドローム（運動器症候群）**の通称であり、骨や関節、筋肉などの運動器に障害が生じたことで、「立つ」「歩く」といった機能が低下してしまっている状態のことです。「メタボ（メタボリックシンドローム）」に続く新たな国民病ともいわれています。様々なものが進化し便利な世の中になってきている一方で、足腰を使う機会が減り、骨や関節、筋肉など運動器の衰えが問題視されるようになってきました。ロコモが進行すると、支援や介護が必要となる可能性も少なくありません。実際に、要支援・要介護となった原因の約4分の1は運動器の障害であり、健康寿命（元気に自立して過ごせる期間）を縮めてしまう大きな要因となっています。

いつまでも自分の足で歩くために、ロコモについて詳しく見ていきましょう。



#### ☑️ ロコチェック

日本整形外科学会では、「ロコチェック」と称してロコモの可能性をテストする7つの項目を挙げています。1つでも当てはまれば、**運動器が衰えているサイン！**ぜひ一度チェックしてみてください。

- ① 片脚立ちで靴下がはけない
- ② 家の中でつまずいたりすべったりする
- ③ 階段を上がるのに手すりが必要である
- ④ 家でのやや重い仕事が困難である（掃除機の使用、布団の上げ下ろしなど）
- ⑤ 2kg程度の買い物をして持ち帰るのが困難である（1Lの牛乳パック2個程度）
- ⑥ 15分くらい続けて歩くことができない
- ⑦ 横断歩道を青信号で渡りきれない

#### ! ロコモ対策

ロコチェックで当てはまるものがある方！できることから1つずつロコモ対策を続けていきましょう。

足腰を強化する適度な運動習慣	骨や筋肉を強くするバランスの良い食事
<ul style="list-style-type: none"><li>・ 階段を使う</li><li>・ 日光を浴びる</li><li>・ ウォーキング</li><li>・ 屈伸</li><li>・ 片脚立ち</li><li>・ スクワット</li></ul> など	<ul style="list-style-type: none"><li>・ 小魚や乳製品といったカルシウムの多い食品を取り入れる</li><li>・ 朝食に牛乳や果物をプラスしてみる</li><li>・ たんぱく質とビタミンB6を一緒に摂る たんぱく質：豚肉、卵、魚、大豆製品など ビタミンB6：マグロの赤身やカツオ、赤ピーマン、キウイ、バナナなど</li></ul>

せっかく運動をしても、食事をきちんと摂らなければ、痩せて筋肉が減ってしまいます。近年では高齢者の痩せすぎ（低栄養状態）も問題となっているので、栄養素をバランスよく摂ることに注意しながら、より健康的な身体づくりをしていきましょう！

執筆 薬学部実習生 永峯 杏樹（監修 薬剤師 石沢 由貴子）

## おくすり Q&A

### 点鼻薬正しく使えていますか？

多くの国民が悩まされ、国民病ともいわれる花粉症。この時期になると、くしゃみや鼻水の症状が出て、病院で薬を処方されたり、一般用医薬品を購入されたりする方も多いのではないのでしょうか。内服薬や目薬、点鼻薬など種類は多々ありますが、今回は花粉症で使われる点鼻薬についてお話しします。



#### Q. 花粉症の点鼻薬ってたくさん種類があるけど、何が違うの？

A. 医療用医薬品、一般用医薬品ともにステロイド、抗アレルギー薬、血管収縮薬などの種類があり、**薬の効き方や強さ、使い方**などが異なります。現在多く使われているのは薬液を噴霧するタイプのもので、正しく使うことによって症状を緩和することができます。

#### Q. 正しい使い方を教えてください。

A. 薬液を噴霧するタイプの使い方をご説明します。

- ① **最初に使うときは、容器をよく振った後に数回押し、薬液が完全に霧状になったのを確認します**（2回目からはこの確認は不要です）。しっかり霧状にすることで、鼻の粘膜全体に薬液を届けることができます。
- ② **使う前に鼻をしっかりとかみましょ**う。  
鼻水に邪魔をされて薬液が鼻の粘膜にしっかり付かず、効果が出にくくなることがあります。
- ③ **容器を上下によく振ってください**。  
よく振ることで薬液がサラサラになり、霧状で噴霧されやすくなります。よく振らずに噴霧すると、本来の効果が得られないことがあります。
- ④ **顔をうつむき加減にして、容器を素早く強く押し噴霧しましょ**う。  
弱くゆっくり押しすと、霧状にならず、薬液が垂れる原因にもなります。
- ⑤ **薬を鼻の奥まで行き渡らせるために上を向いて鼻でゆっくり息をしましょ**う。  
この時薬液が垂れてくることはありますが、鼻をかんでしまうと薬液が流れ出てしまいます。ティッシュなどで軽く拭き取るようにしてください。
- ⑥ **使用後は容器の先端をきれいに拭きましょ**う。  
噴霧口に鼻の中の汚れが詰まると、上手く噴霧できなくなったり、薬液が汚染されてしまったりする原因になります。



この他にも、粉末状の薬剤を噴霧するタイプや、薬液を鼻の中に垂らすタイプも存在します。それぞれのお薬の詳しい使い方、使用に際しての不明な点やお困り事があれば、いつでも薬剤師にご相談ください。

執筆薬剤師 川上 真成