

おくすり Q&A

塩素系消毒薬について教えてください

塩素系消毒薬は主に次亜塩素酸を利用して消毒します。今年は消毒用アルコールの代用品として注目を浴びました。医薬品では次亜塩素酸ナトリウムを主成分とするミルトン®(一般用医薬品)が有名です。

Q. 次亜塩素酸ナトリウムはどんな微生物に有効なのでしょう。

A. 次亜塩素酸ナトリウムは一般的な細菌に加えてウイルスにも効果があります。市販で手に入る消毒薬の中では消毒効果が強いものに分類されます。次亜塩素酸ナトリウムは有機物と次亜塩素酸が化学反応を起こすことで消毒効果を現します。消毒の対象が汚れていると次亜塩素酸がすぐに消費されてしまって、十分な消毒効果を現せないことがあります。消毒する前に、洗浄などで汚れを取り除いておくことがとても大切です。

Q. 次亜塩素酸ナトリウムを体に使ってもよいでしょうか。

A. 原則として人体には使いません。次亜塩素酸ナトリウムの安全データシートには、皮膚、目、肺に対する刺激性があると記載されています。肌荒れを防ぐためにも、付着した次亜塩素酸ナトリウムは流水でしっかりと皮膚の表面から取り除くようにしてください。次亜塩素酸は一定の時間接触させることで消毒効果を現します。消毒の効果がはつきりせず、眼に入る、吸入するという危険性があるため、スプレーや噴霧で使うことはやめましょう。



Q. あやまって消毒薬を飲み込んでしまいました。どうしたらよいでしょうか。

A. 口の中をすぐに水ですすぎ、そのあとに水、牛乳などを飲んで胃や食道の粘膜を保護します。次亜塩素酸ナトリウムは粘膜に対する刺激性があるため、飲み込んだ場合でも吐かせてはいけません。応急処置をした後は病院にかかることも忘れないようにしましょう。

私もコロナ禍と言われる期間に、次亜塩素酸ナトリウムの希釈液を水と間違えてうがいに使ってしまったという相談を実際に経験しました。次亜塩素酸ナトリウムには漂白作用があり、水溶液は無色透明です。食品が入っていた容器で保管しないようにしてくださいね。

次亜塩素酸により消毒する製品には、次亜塩素酸ナトリウム製剤以外にも、次亜塩素酸水もあります。名前は似ていますが使用目的や使用方法は大きく異なります。塩素系消毒剤は、成分の特徴をよく理解して正しく使用することを心がけてください。

執筆薬剤師 藪下 健太郎

わたしの健康とくすり

第294号



撮影/加藤 哲教

今月の内容

- 疾患シリーズ 血液疾患:鉄欠乏性貧血《連載・第1回目》
- ちょっとお耳を…… 今年は何年以上に注意!熱中症
- おくすりQ & A 塩素系消毒薬について教えてください

2020年7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

疾患シリーズ

血液疾患：鉄欠乏性貧血《連載・第1回目》

これから3回にわたり血液疾患について解説します。1回目は鉄欠乏性貧血です。

▶ 鉄欠乏性貧血とは

体内の鉄分が欠乏することによって起こる貧血です。多くの鉄は赤血球中のヘモグロビンの成分として存在し、出血すると失われます。血液2mL当たり1mgの鉄を含んでおり、閉経前の女性の半数には何らかの鉄欠乏状態がみられるというデータがあります。ダイエット等で肉類を摂らない方も要注意です。

▶ 鉄欠乏性貧血の症状

動悸、息切れ、倦怠感、頭痛などが主な症状ですが、学生では運動能力や集中力の低下が問題となることもあります。症状にはかなり個人差があり、ヘモグロビンが正常値の1/3まで減ってもほとんど症状のない方がいて驚いたこともありました。貧血がゆっくり進むと体が慣れるので症状が出にくくなるようです。



▶ 鉄欠乏性貧血の治療

一般的には鉄剤を内服します。クエン酸第一鉄、フマル酸第一鉄、硫酸鉄などの種類があり、副作用（胃腸障害が多い）が出た際に別の種類を試してみると軽減されることがあります。効果はほぼ同じで、便が炭のように真っ黒になります。鉄剤をお茶で飲むと吸収が阻害される一方、ビタミンCでは吸収が促進されますので、野菜・果物類と一緒に摂ると良いでしょう。お茶が好きな方は鉄剤の内服から1-2時間程度ずらして飲む分には問題ありません。

▶ 鉄欠乏性貧血で気を付けたいこと

軽い貧血であっても消化管系の病気が隠れていることがあるので、中年では要注意です。少量の消化管出血では自覚症状がないことも少なくありません。また、若年者では鉄欠乏性貧血にピロリ菌感染が関与していることもあります。特に鉄剤が効かない、あるいは良くなったり悪くなったりを繰り返す方でピロリ菌を除菌すると完治する方もいますので、積極的な検査が望まれます。

▶ 鉄分が多く含まれている食品

レバー以外でも、牛・豚・鶏肉でも鉄分を摂取できます。またカツオ・イワシなどの魚や貝類（アサリ、ハマグリ等）にも含まれていますので、食事の一品に加えてみてはいかがでしょうか。

▶ 鉄が含まれているサプリの効果は？

サプリでもある程度の効果はあります。一般に鉄が含まれているサプリ1錠の鉄含有量は10-20mg（鉄剤は50-100mg）なので、治療よりも日常の鉄不足を補う使い方が適していると思います。

東京医科大学八王子医療センター 臨床検査医学科 田中 朝志

ちょっとお耳を……

今年は例年以上に注意！ 熱中症

夏になり暑い日が続いています。さらに今年は新型コロナウイルスを想定した『新しい生活様式』が示され、感染防止の3つの基本（①身体的距離の確保、②マスクの着用、③手洗い）や3密（密集、密接、密閉）を避けるなどの対策を取り入れた生活様式が求められています。コロナ対策と熱中症対策をうまく両立させることが大切になります。

✓ 熱中症になりやすい条件

熱中症を引き起こす条件は、「環境」と「からだ」と「行動」によるものが考えられます。

環境	からだ	行動
気温が高い 湿度が高い 風がない	高齢者や乳幼児 持病のある方 体調不良の場合	激しい運動 屋外での長時間の作業 水分補給ができない状況

これらの条件に当てはまる場合、熱中症にかかるリスクは高くなります。

✓ 予防

熱中症を予防するためには、涼しい服装、日陰を利用すること、水分をこまめにとること、家の中でも冷房をつけることなどをしっかり行うことが重要です。

また、熱中症になりやすい環境を表す指標として暑さ指数(WBGT)があり、熱中症を予防する目的で使われています。暑さ指数28℃以上で熱中症にかかる人は急増します。環境省熱中症予防情報サイトでご自宅やお出かけ先の暑さ指数を簡単に確認することができますので、ぜひ活用してみてください。

さらに今年は新型コロナウイルス感染予防のためマスクをつける機会が増えるため、余計に暑さを感じ熱中症になる可能性が高くなってしまいます。では、新型コロナウイルス対策と熱中症対策をどのように両立させればいいのでしょうか？

熱中症対策とコロナ対策を両立するために

- 1 屋外で人と十分な距離（少なくとも2m以上）が確保できる場合には、熱中症のリスクを考慮して、マスクをはずすようにしましょう。
- 2 マスクを着用している場合には、長時間の作業や運動は避け、のどが渇いていなくてもこまめに水分補給を心掛けましょう。また、周囲の人との距離を十分にとれる場所で、マスクをはずして休憩することも必要です。
- 3 新型コロナウイルス感染症を予防するためには、冷房時でも換気扇や窓開放によって換気を確保する必要があります。この場合、室内温度が高くなるので、熱中症予防のためにエアコンの温度設定をこまめに調整しましょう。



これらのことに気を付けて、新型コロナウイルスにも熱中症にも負けず、健康に夏を乗り切りましょう！

執筆 薬学部実習生 鷹野 遥（監修薬剤師 石沢 由貴子）