

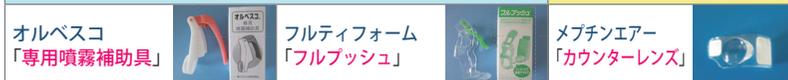
## おくすり Q&A

### おくすりお助けアイテムについて

- Q. 薬局でいつももらっている薬が使いにくくて困っています。何かいい方法はありませんか？  
A. 全てのお薬ではありませんが、お薬を使用しやすくするアイテムや体調を記録する冊子などがあります。今回は、「おくすりお助けアイテム」についてご紹介します。

#### ① 吸入補助具：気管支喘息や COPD 等で使用する吸入薬、医薬品は一例

**噴霧補助具：**ポンベを押せない場合に、噴霧時の押す力を軽減させます。吸入器に取り付けて握ると噴霧ができます。残量カウンターを拡大して見やすくします。



吸入器を手順通り回転させることが困難な場合に、回転を容易にします。



#### ② 経腸栄養剤 専用缶キャップ：エンシュア・リキッド、エンシュア・H、エネーボ配合経腸用液 簡易密封形式の缶キャップです。プルタブオープナーもついています。



#### ③ ヒルドイド専用計量スプーン：ヒルドイドクリーム 0.3%、ヒルドイドソフト軟膏 0.3% 100g 瓶 瓶から一定量の薬剤（約 0.5g (1FTU\*相当) と約 1.5g (3FTU 相当)）を量り取ることができます。



※ FTU：口径 5mm チューブで成人の人差し指の先端から第一関節まで出した量を 1FTU といい、約 0.5g に相当する。

#### ④ Eグリップ：エンブレル皮下注シリンジ、Eベース：エンブレル皮下注ペン 医薬品に装着すると自己注射を簡単に行うことができます。



#### ⑤ 持ち帰り用保冷バッグ：アクテムラ、エンブレル、ヒュミラ等の自己注射薬

#### ⑥ 冊子類（透析日誌、服薬記録：抗がん剤など、痛みと治療の日記など）

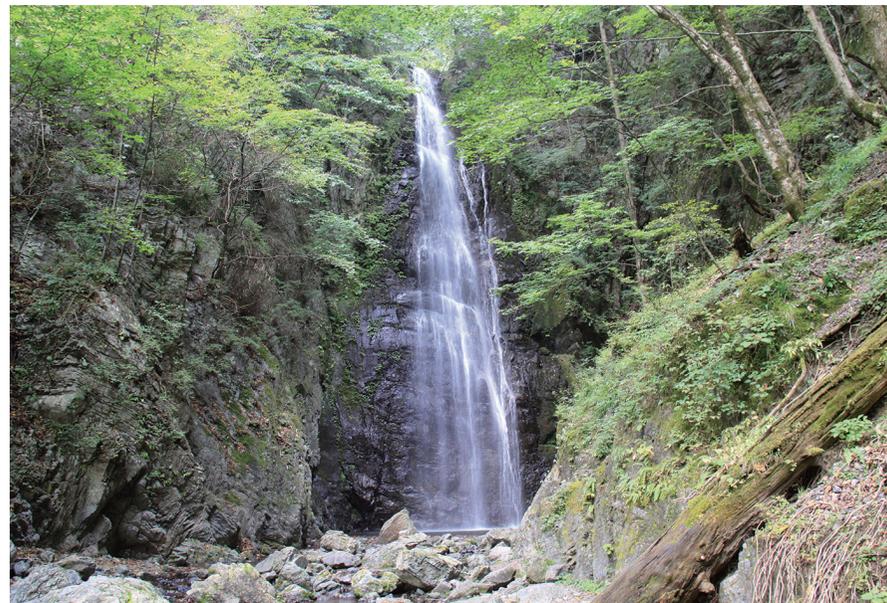
- ・ **透析日誌：**体重、血圧、脈拍、シャント音、飲水量、尿量など透析治療に役立つ情報を記録できます。
- ・ **服薬記録：**飲んだ薬の量や症状、気になることを記入します。飲み忘れを防ぎ、体調の変化を把握することができます。また、医療者が患者さんの状態を知るために役立ちます。
- ・ **痛みと治療の日記：**日々の痛みや不快な症状をご本人の感覚・言葉で書き留めます。受診時に日記を持参することで医療者へ「痛み」をより正確に伝えることができ、効果的な治療へとつながります。

今回紹介したアイテム以外にもあります。取扱いは薬局により異なりますが、お薬を使用していて、少し困ったことや「こんなふうになったらいいなあ」と感じたことがありましたら、ぜひ薬剤師にご相談ください。

執筆薬剤師 藤井 千文

# わたしの健康とくすり

第306号



撮影／加藤 哲教

## 今月の内容

- ・ ちよっとお耳を…… ① ヘアドネーションをご存知ですか？
- ・ ちよっとお耳を…… ② 朝ごはんって大事なんです！
- ・ おくすり Q & A おくすりお助けアイテムについて

2021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

## ちょっとお耳を……①

### ヘアドネーションをご存知ですか？

みなさんは「ヘアドネーション」という言葉を聞いたことがありますでしょうか？最近では、テレビや新聞、ネットなどのニュースでもよく取り上げられていますね。

ヘアドネーションとは、長く伸ばして切った髪を寄付することです。国内のNPO法人や企業などのいくつかの団体が、この寄付で集められた髪を使って**医療用ウィッグ**を作製し、**小児がんや先天性の脱毛症、不慮の事故、その他様々な理由により頭髪を失った子どもたちに無償で提供**しています。様々な理由で髪の毛を失った子どもたちは、そのことが遠因となって、学校生活や日々の暮らしのなかで、周りの目を気にし、精神的に深い傷を抱えていることもあります。ポリエステルやアクリルなどの化学繊維を用いた安価なウィッグもありますが、人工毛特有の光沢（テカリ）やつむじの部分からカツラだと分かってしまいます。しかし、人毛を100%用いた完全オーダーメイドのウィッグとなると30万円から長さによっては100万円もします。子どもの成長にあわせたメンテナンスも必要で、経済的な負担から断念せざるをえないのが現状です。

ウィッグをつければ解決するという簡単なことではないかもしれませんが、多感な年齢である子どもたちの可能性や夢と希望を少しでもサポートできたらとの想いから寄付の輪が広がっています。

#### Q.ヘアドネーションとして寄付できる髪の条件は？

A. 頭部全体を覆うフルウィッグとして用いるには**最低31cm以上**の切り取った髪の長さが必要で、セミロング・ロングヘアのウィッグを作製するための50～60cm以上の長い髪の寄付は慢性的に不足しています。著しく傷んでいなければ、カラーリングしていても問題ありません。

#### Q.どこで寄付を受けつけていますか？

A. 主要な団体に、日本初のヘアドネーション団体である「NPO法人 JHD & C」、東日本大震災をきっかけに設立された宮城県仙台市の「NPO法人 HERO」、医療用ウィッグメーカーの社会貢献活動としての「つな髪」があります。

#### Q.どのようにカットして寄付すればよいのですか？

A. 自身で所定の方法でカットして団体に送付することもできますが、団体の活動に賛同しているサロンでカットし送付してもらいます。(カット代は別途)

ひとつの医療用ウィッグを作製するには、約30～50人ほどのヘアドネーションが必要です。ヘアドネーションは個人の想いが繋がりに形となるのです。



31cm以上とることができました

寄付できたのは62g

執筆薬剤師 加藤 哲教

## ちょっとお耳を……②

### 朝ごはんって大事なんです！



朝ごはん、食べていますか？

農林水産省の調査(令和元年)では18歳～39歳の男女2,000人のうち、「ほとんど毎日食べる」と回答した人が56.4%、「ほとんど食べない」と回答した人が**23.1%**という結果が出ています。朝ごはんを食べない理由として「忙しいから」「朝は食欲がないから」「習慣で」といったものが多く挙げられています。しかし、朝起きた時の脳はおよそ**10時間(夕飯を食べてから起床するまでの時間)の絶食状態**にあります。起きた時すでに脳の栄養不足状態です。朝ごはんを食べないとさらに約5時間の栄養不足状態が続きます。

朝ごはんを食べないでいるとさらに約5時間の栄養不足状態が続きます。

#### 朝食を食べるメリット

##### 体温を上げる

睡眠中に低下した体温を上げて、血流を良くします。また、ご飯やおかずをよく噛むことで脳や胃腸を目覚めさせてくれます。

##### 脳を活性化

ご飯やパンに含まれるブドウ糖が脳のエネルギー源となり集中力ややる気を高めます。

##### 便通を整える

排便のリズムが整い、便秘の予防になります。

##### 肥満予防

欠食が続くと身体が脂肪を蓄えようとして太りやすい体質に。



#### 早寝・早起き・朝ごはんを心掛けて過ごそう

忙しくて食べられない人へ

- 休日や夜、作り置きをする。
- 納豆や豆腐、市販のカット野菜、ヨーグルトやツナ缶などの缶詰を利用して、調理しなくても食べられるもので手軽に。



忙しい朝にピッタリ!! <しらすトースト>

材料	作り方
食パン 1枚	食パンに☆を全部のせてトースターで焼くだけ!
☆ しらす 大さじ1	
☆ とろけるチーズ 大さじ1	
青のり 小さじ1	



朝、食欲がなくて食べられない人へ

- 夜ごはんの量は多くないですか？  
→よく噛んで味わえば、腹八分目でも満足感UP♪
- 夜ごはんの時間は遅くなっていませんか？  
→脂っこい食事は控えて、具だくさんの野菜スープや冷ややっこがオススメ!

朝ごはん一応食べてるよっていう人は…

**主食**(ご飯、パンなど)、**主菜**(肉、魚、大豆製品、卵など)、**副菜**(野菜、キノコ、海藻、いも類など)を揃えてバランスを考えてみましょう!



#### 朝ごはんをしっかり食べて健康な身体作りをしましょう!

執筆 薬学部実習生 志村 真由 (監修薬剤師 石沢 由貴子)