

## おくすり Q&A

### 貼る痛み止めについて教えてください

Q. 肩や腰の痛みで整形外科から痛み止めの飲み薬を処方されていましたが、新しい薬が出たからと貼り薬に変更になりました。1日1回、1か所貼るだけで効果が出ると言われたけれど、湿布とは違うのですか？

A. ジクトル®テープ（ジクロフェナクナトリウム経皮吸収型製剤）ですね。NSAIDs（非ステロイド性消炎鎮痛薬）と呼ばれる痛み止めでは初めての**全身作用型の貼り薬**です。2021年5月にがん性疼痛治療薬として販売開始されており、2022年6月には腰痛症、肩関節周囲炎、頸肩腕症候群及び腱鞘炎の痛みにも使えるようになりました。貼り薬は、薬の成分が皮膚から吸収されます。薬を貼った周辺のみで直接効果を発揮する「局所作用型」と、薬の成分が全身をめぐる「全身作用型」があります。



(ジクトル®テープ指導箋より抜粋)

ジクトル®テープのような**全身作用型の貼り薬**は、飲み薬と同様に、皮膚から血液に吸収された薬の成分が全身を循環して患部に効果を届けます。貼るのは痛みのある場所だけでなくかまいません。ジクトル®テープ3枚で、同じ成分の飲み薬の1日最大量と同じ程度の効果が得られます。このため、NSAIDsの飲み薬とは通常は併用しません。がんの痛みには1日3枚、それ以外の痛みには1日2枚が上限となっています。

Q. がんの痛みにも効くのですか？

A. がんの痛み主に使われているのはオピオイド系鎮痛薬ですが、ジクトル®テープのようなNSAIDsもがんの痛みにも効果があります。「がん疼痛の薬物療法に関するガイドライン(2020年版)」でも、オピオイド系鎮痛薬以外の選択肢としてNSAIDsの使用が推奨されています。オピオイド系鎮痛薬は、痛みに対する効果は強い一方で、便秘や吐き気、嘔吐、眠気などの副作用が問題となることがあります。ジクトル®テープをはじめとしたNSAIDsは、副作用でオピオイド系鎮痛薬が使えない方でも使用できます。また、オピオイド系鎮痛薬で効果が不十分な場合に追加することもできます。がんの症状や、抗がん剤の副作用によって吐き気や嘔吐、嚥下困難などがあり、薬を飲むのが難しい患者さんも多くいます。そういった方々にとっても、全身作用型の貼り薬としてのNSAIDsであるジクトル®テープが役に立つことが期待されています。

執筆薬剤師 川崎 真理子

# わたしの健康とくすり

第322号



撮影/加藤 哲教

## 今月の内容

- ・疾患シリーズ 医療ソーシャルワーカー（MSW: Medical Social Worker）のお仕事《連載・第1回目》
- ・ちょっとお耳を…… 亜鉛について
- ・おくすり Q & A 貼る痛み止めについて教えてください

2022年11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

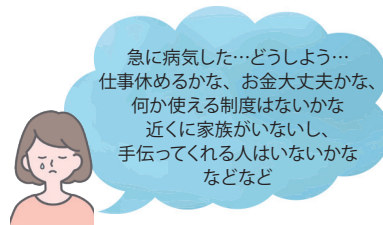
協力 八王子薬剤師会

◆「ソーシャルワーカー」って聞いたことがありますか？

一昔前に比べれば「ソーシャルワーカー」という言葉が世の中に浸透した気がします。が、何となく聞いたことあるけど何をしているかはよくわからないという方のほうが多いかと思います。医師、看護師、薬剤師と比べれば一言で表現するのが難しいですが、あえて言うなら「病気やケガによって生活で大変になってしまったことを少しでも立て直すのをお手伝いする人」でしょうか。ちょっと長いですね…

◆どんな時に相談したらいいの？

病気やケガは老若男女を無差別に襲ってきます。年代や置かれている立場できっとそれぞれ違った困りごとが発生するでしょう。何に困るかを自分で整理できないこともあるでしょう。はっきり相談したいことが決まっていなくて漠然としていても相談はできます。



◆どんなことを相談したらいいの？

困りごとの整理から始まることもありますし、生活や経済を助けてくれる制度の案内や手続きのお手伝いということもあります。中にはとにかく話を聞いてほしいという方もいらっしゃいます。ソーシャルワーカーだけでは解決できない場合は他の職種や機関などにおつなぎすることもあります。

◆どこに相談に行ったらいいの？

最近は医療ソーシャルワーカーがいる病院が多く、東京医科大学八王子医療センターの場合は「総合相談・支援センター」という部屋の中にいます。病院がやっている時に直接来室されるかお電話をください。まず部屋の前には様々な社会福祉制度のリーフレットが置いてあります。どうしても見慣れない言葉が並んでしまうので、「わからないから説明してほしい」だけでも大丈夫です。リーフレットは「高額療養費」「高齢者医療」「難病」「身体障害者手帳」「人工透析を始められた方」などが置いてあります。世の中には「介護保険」「傷病手当」など他にもいろいろ制度があります。人によって利用できる制度が違ってきますので、ぜひドアをノックしてお声掛けください。



今回は2回シリーズの第1回です。次回は、どういう時に相談したらよいか皆さんがイメージしやすいように、どのような相談があるか紹介したいと思います。

東京医科大学八王子医療センター 総合相談・支援センター  
医療ソーシャルワーカー 木村 聡子

ちょっとお耳を……

亜鉛について

亜鉛 (Zn) といえば、生活の中では500円玉や乾電池の材料として使われている金属ですが、人間の身体にとっても欠かせない成分の一つです。体内に存在する亜鉛の量は、成人で1.5g～3gと微量ですが、タンパク質の合成に関わる酵素を筆頭に、約200種類以上の酵素の構成成分であり、骨格筋・骨・皮膚・肝臓・脳・腎臓など様々な器官に存在しています。そのため、亜鉛不足で起きる症状も味覚異常、免疫力の低下、爪や皮膚の異常、成長障害、生殖機能の低下など多岐にわたります。亜鉛は体内で作ることができないため、食事から摂取する必要があります。

●1日にどれくらい必要？

厚生労働省「日本人の食事摂取基準(2015年版)」によると、推奨される1日の亜鉛摂取量は、成人男性で10mg、成人女性で8mg(妊婦は+2mg、授乳婦は+3mg)です。通常の食事をしていれば不足することはないと言われてはいますが、「国民健康・栄養調査報告(平成27年3月)」によると、男女ともに20歳代以降は、実際の摂取量が推奨量に比べて少なく、亜鉛が不足気味であることがわかっています。特に、妊婦・授乳婦の摂取量は推奨量に比べて著しく少なくなっています。

●亜鉛不足になる原因

① 偏った食事や極端なダイエット

亜鉛は肉類や魚介類などに多く含まれており、食物繊維や青菜に含まれるシュウ酸が亜鉛の吸収を阻害するため、肉類や魚介類を食べないビーガンやベジタリアンなどは亜鉛が不足しやすいと言えます。

② フィチン酸や食品添加物の過剰摂取

未精製の小麦や種子等の穀類・豆類に多く含まれるフィチン酸を過剰に摂ることにより、きちんと亜鉛を摂っていても十分に吸収されず亜鉛不足になるおそれがあります。また、加工食品やレトルト食品に含まれる食品添加物(ポリリン酸ナトリウムなど)も亜鉛の吸収を阻害します。

③ お酒をよく飲む

アルコールの代謝に関わる酵素は亜鉛を材料としているため、飲酒によって体内の亜鉛が消費されます。また、アルコールの利尿作用で尿中への亜鉛排出も促進されます。

④ 運動を頻繁に行っている(スポーツ競技者など)

亜鉛は汗の中にも多く含まれているため、発汗量に比例して体外へ流出する量が増加します。また、運動の強度が高くなるほど、亜鉛の消費量も増加します。スポーツで引き起こされる貧血の一つとして、亜鉛欠乏性貧血が知られています。亜鉛はタンパク質を含む肉、魚介、大豆製品などに多く含まれており、腸管からの吸収率は30%前後と言われてはいますが、ビタミンCを含む食品と同時に摂取すると、より吸収が上がります。レモンやかぼす、柚子などの柑橘類を添える工夫もおすすめです。また、亜鉛は水溶性のため、調理する際は短時間で加熱・または汁ごと食べられるように鍋やスープなどにするのがよいでしょう。食事からの適正量摂取であれば亜鉛による副作用が起きることはありませんが、サプリメントや亜鉛強化食品などで1日2g以上摂取した場合には、悪心、嘔吐、食欲不振、下痢などの急性中毒が起る可能性があります。サプリメントで亜鉛を摂取する際は、食品で不足している分を補うことにとどめ、過剰摂取とらないよう注意が必要です。

表：食材100gあたりの亜鉛含有量(mg)

肉類	豚レバー	6.9
	牛もも肉(赤身)	4.4
	鶏もも肉(皮なし)	2.0
魚介類	牡蠣	13.2
	うなぎ(蒲焼)	2.7
	ほたて(生)	2.2
	しじみ	2.1
大豆製品	高野豆腐	5.2
	納豆	1.9

※出典：文部科学省 五訂増補日本食品標準成分表

執筆薬剤師 相川 紗綾香