

## おくすり Q&A

### こどもの便秘～モビコール®ってどんなお薬ですか？～

Q. 1歳半検診で便秘を指摘され受診を続けています。先生から「モビコール®」という薬を試してみるように言われました。どんなお薬ですか？

A. **慢性便秘症に使われる、白い粉末状のお薬です。**モビコール®は水に溶かして飲むことで、水分を腸まで届け、硬い便に水分を含ませることができます。水分を含んだ便は柔らかく大きくなり、大腸の動きを活発にすることで、スムーズな排便につながります。日本では2018年に発売され、2歳以上の子どもから高齢者まで幅広く使用されています。モビコール®にはHD(高用量)とLD(低用量)の2規格あり、モビコール®HDはモビコール®LDの2包分に相当します。

Q. モビコール®の飲み方を教えてください。

A. モビコール®LDは1包あたりコップ1/3杯程度(60ml)、モビコール®HDはコップ2/3杯程度(120ml)の水に溶かします。**モビコール®は水に溶かすことで薬の効果を果たすため、必ず水に溶かしましょう。**モビコール®は塩味があるため、水に溶かしたものを飲みにくいと感じる人もいます。水以外にリンゴジュースや牛乳、お味噌汁などに溶かすことで塩味を隠すことができます。また、一度に飲みきれない場合は冷蔵庫に保管し、何回かに分けて服用することも可能です。子どもに薬を飲ませる際、ヨーグルトやアイスクリームに薬を混ぜて与える家庭もあると思いますが、モビコール®ではその方法は利用できません。服用でお困りの際は薬剤師にご相談ください。

Q. 水に溶かす飲み方以外に気をつけることはありますか？

A. モビコール®を溶かした水は、ほとんどが体に吸収されずに便となります。したがって、**モビコール®を溶かす水以外に適切な量の水分補給をするように心がけてください。**

Q. 定期的に便が出るようになったらお薬をやめてもよいですか？

A. **薬を減らしたりやめたりするタイミングが早すぎると再び便秘になってしまうことがあります。**タイミングについては医師に相談しましょう。その際、**排便日誌をつけておく**と医師が薬の用量を決める参考になるのにおすすめです。排便日誌には①1日のうち便がいつごろ出たのか、②便の硬さ、③便の量・便を出す時の症状(痛みがある、血がついた等)を記録するとよいでしょう。

こどもの便秘症の治療には時間がかかります。便を硬すぎないように保ち、いつも直腸(腸の一番肛門に近い部分)を空にしておくことが必要です。快適に排便できる状態を続けていくと多くの場合、次第に便秘症はよくなっていきます。私自身も我が子の便秘症と付き合っています。長い目で見て、一緒に頑張りましょう！



執筆薬剤師 岡部 由巳

# わたしの健康とくすり

第325号



撮影/田中 晴美

## 今月の内容

- ・疾患シリーズ 医療ソーシャルワーカーのお仕事《連載・第4回目》～つづやき編～
- ・ちょっとお耳を…… ゆずの効果
- ・おくすりQ & A こどもの便秘～モビコール®ってどんなお薬ですか？～

2023年2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

前回に続きソーシャルワーカーのつぶやきをお送りします。今回は外国人患者さんの悩みを想像しながらのつぶやきです。コロナ禍で外国人観光客が激減しているとはいえ、八王子市内で様々なお国の方をお見かけします。八王子に定住している外国人の方も大勢いらっしゃるでしょう。知らない食事、言語、文化に触れる機会が増えてワクワクすることも多いかと思えます。明るい側面がある反面、定住している方あるいは彼らが頼りとしている日本人配偶者がひとたび病気に襲われると、大変な苦勞を強いられます。大きな病気をした外国人の患者さんやその家族の支援は、ソーシャルワーカーの私たちも、どうしたらお役に立てるかと思いを悩まします。

まず言葉の壁。日本人だって分かりづらい医療用語は当然外国人の方にとってはもっと難しい。だが、いちいち「どういう意味？」と聞くのは気が引けてつい「はい」と言ってしまうがち。病気の説明でなくても、受付の人に早口で日本語特有の回りくどい表現を使って話されるだけで大混乱。日本の病院の仕組みや、医療費の制度にしても外国人に限らず日本人だって病院に慣れていなければ全くなじみはないですよ。それを誰がどのように説明したら不安が減るように説明できるでしょうか。「日本に来たんだから日本語を覚えてこい」なんて昭和な発想をしている人もまだ少なからずいるのでは。また、『はい』と言ったじゃないかと思うかもしれませんが、誰だって言われたことが分からなかったのに、焦ったり遠慮したりして、ついつい「はい」って言ってしまいませんか？

助けてあげたいと思っても誰もがすぐにバイリンガルになれるわけでもないですし、世界共通と思われる英語を相手が話せるとは限りません。言語が通じないことによる最も大きな弊害は、理解し納得した上での医療やサービスを受けられないこと。八王子医療センターのソーシャルワーカーはその点に大きな危機感を持ち医療通訳のシステムを利用できるよう準備しているところです。ただ、全ての場面で通訳を使うのは現実的ではありません。誰もが話し方を工夫して理解してもらえるよう努力することも大切かと思えます。また残念ながら政治事情により祖国から避難されている方も身近にいらっしゃるかもしれません。そういった方々に心情を寄せて共存しようとするのが私たちの務めではないかなと思えます。

～超ミニ資料編～

「やさしい日本語」と聞いてどんなことを想像しますか？



その①「本日はどのようなご用件でいらっしゃいましたでしょうか？」

→日本人にとっては親切に聞かれたと感じる質問も、日本語が堪能でない方にとっては難しい表現かもしれません。失礼かなと思っても、通じなければ何も始まらないので、「今日はどうでしたか？」と聞いてみたらどうでしょう。

その②「薬局の前で右折して下さい」

→漢字が続く単語は日本人にとっては便利。でも漢字が分からない方にとってはこの上なく難しい。「薬局」は「薬の店」、「右折」は「右に行く」など単語を説明文のように崩して話してみたらどうでしょう。

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……

ゆずの効果

立春を迎え、寒い冬の季節もあと少し、春の日差しが近づいてきている今日この頃です。と言ってもまだまだ寒い日は続きますね。冬になると庭やスーパーなどで鮮やかな黄色のゆずが目に入ります。みなさんもお正月にかけてはよく見かけたのではないのでしょうか。ゆずは鑑賞用だけではなく、調味料やジャムに加工することによって食を豊かにし、冬至にゆず湯に入る習慣も昔からあります。今回は、体の内側からも外側からも健康に保つゆずの効果についてお話ししたいと思います。

《 柚子：ミカン科ミカン属、常緑樹 》

- ①風邪予防：ゆずにはほかの果実よりも多くのビタミンCが含まれています。特にゆずの皮には果汁の4倍ものビタミンCが入っています。ビタミンCには疲労回復作用、抗酸化作用があります。また、白血球のはたらきを活性化させるので免疫力の向上につながります。
- ②美肌作用：ビタミンCにはメラニン色素の生成を抑える効果があるのでしみ、そばかすの予防になります。

果実の種類 ビタミンC含有量 (mg)

ゆず (果皮)	160	レモン (果汁)	50
キウイフルーツ (黄肉腫)	140	ゆず (果汁)	40
キウイフルーツ (緑肉腫)	71	グレープフルーツ	36
いちご	62	温州みかん (早生)	35

※可食部 100g に含まれる成分です。出典 / 文部科学省食品成分データベース

- ③保温効果：ゆずの皮には、リモネンという精油成分(70%以上)が豊富に含まれています。リモネンには血管を広げて血流を促す効果があります。お湯に入れるとその精油成分が湯に溶け出し、体を芯から温めてくれるのです。冷え性の方にはとても向いています。
- ④リラックス効果：揮発性の爽やかな柑橘類の香りは鼻からスーッと抜け心身ともにリフレッシュさせてくれます。アロマや芳香剤などで楽しむのもよいですね。ただ香りがよいというだけでなく、パントテン酸というビタミンが含まれており、ストレス軽減に効果があります。このパントテン酸はストレスを和らげる副腎皮質ホルモンの生成にかかわっています。

食べてもよし、お風呂に入れてもよし、香りを楽しむもよし。ゆずをお好みの方法で楽しんでみてはいかがでしょうか。



執筆薬剤師 濱中 亜寿香