

おくすり Q&A

薬の期限は使い始めてからどれくらい？

Q. 外用薬（目薬・注射薬・塗り薬・点鼻薬・吸入薬など）を開封したら期限はどれくらいですか？

A. 薬の容器に記載されている期限は、未開封の状態での使用期限です。目薬の開封後の期限は1ヵ月が基本です。開封後は空気に触れ、期限を守らないと雑菌が繁殖し、新たな目のトラブルの原因となります。糖尿病のインスリン注射は開封後おおむね1ヵ月の製品が多いです。塗り薬は開封後、早めに使い切りましょう。2種類以上の塗り薬を薬局で混合している場合、次の診察日までは使っていただけますが、治療期間が終了して使わなくなったら長期間保管せずに廃棄しましょう。点鼻薬・吸入薬は1ヵ月から未開封の使用期限まで、製品により異なりますが、頓用の薬以外は決められた用法で使っていれば1ヵ月以内に使い切ることが多いと思います。例えば花粉症で使用中の点鼻薬が余っても、翌シーズンの使用は避けましょう。個別に開封後の期限が定められている薬以外は、以上の目安で使用してください。



Q. 使用期限内なら余った飲み薬を服用しても大丈夫？

A. 処方された薬は治療期間内の使用が基本です。未開封でも、温度・湿度・光の保管条件によって変質したり効果が低下したりする恐れがあります。室温で保管する薬は直射日光の当たらない涼しい場所で、光を通さない缶などの密閉容器に乾燥剤を入れて保管すると劣化を防ぐことができます。保管中に包装が破れたり、変色した薬は服用しないでください。また錠剤の一包化や、薬局で粉薬を調整した場合、調剤する段階で包装が開封された状態となります。そのため頓服薬などが余っていても、3ヵ月を目安に再度受診し処方してもらいましょう。



Q. 調剤された薬の期限はどのように調べるのですか？

A. 外用薬は容器に使用期限が記載されています。内服薬は使用期限が記載された外箱から出して調剤するので、患者さんには期限の記載がされていない状態でお渡しとなります。薬をお渡しした日付、錠剤やカプセルのシートの耳に記載されたロットが分かれば、薬局で使用期限を調べることができます。薬局名、調剤日、薬品名などが記載されている薬袋に入れて薬を保管し、薬局に問い合わせる時は必要な情報を伝えてください。

薬の期限を切らさず安全に使っていただくために、使用期限内の古いものから使用し、余った薬は医師又は薬剤師に伝え、残薬調節をしましょう。

執筆薬剤師 矢野 莉子

わたしの 健康とくすり

第331号



撮影／田中 晴美

今月の内容

- ・疾患シリーズ 糖尿病と心臓病《連載・第6回目》
- ・ちょっとお耳を…… 夏は細菌性食中毒にご用心!!
- ・おくすり Q & A 薬の期限は使い始めてからどれくらい？

2023年8月発行

発行者 八王子薬剤センター 橘 隆二
東京都八王子市館町 1097 電話 042-666-0931

協力 八王子薬剤師会

糖尿病と心臓病

前回は「糖尿病と合併症」でしたが、今回は、「糖尿病と心臓病」に関する話題です。糖尿病は世界中で急速に増加している慢性疾患であり、その合併症として心臓病が特に深刻な問題となっています。心臓病には心不全や心筋梗塞などが含まれ、糖尿病患者においても注目されています。心不全と心筋梗塞との関連性と予防、そして糖尿病患者における心臓病治療の重要性について概説します。



糖尿病の影響を心臓に与えるメカニズムを考察しましょう。糖尿病は高血糖によって血管と神経に損傷をもたらします。この損傷により、冠動脈(心臓に酸素を供給する血管)が狭窄し、心臓への血液供給が減少します。この結果、心臓は酸素不足となり、**心筋梗塞**の発症リスクが高まります。

また、糖尿病は心臓の機能を低下させることで**心不全**を引き起こす要因ともなります。高血糖によって心臓の壁が厚くなり、拡張期の心臓機能が悪化します。心臓は十分に血液を送り出せず、全身に適切に酸素や栄養素を供給できなくなります。これによって、徐々に心不全の症状が現れ、日常生活に支障をきたすこともあります。

心筋梗塞や心不全に罹患するリスクが高い糖尿病患者において、予防と早期治療の重要性は言うまでもありません。まず、予防の観点から、健康な生活習慣の確立が欠かせません。**バランスの取れた食事**、**適切な運動**、**禁煙**は、心臓病リスクを低減するだけでなく、血糖値のコントロールにも役立ちます。

さらに、心臓病と糖尿病のリスク因子を管理することも重要です。**高血圧**、**高コレステロール**、**肥満**などは心臓病と糖尿病の両方に関連しているため、これらの要因を早期に発見し、適切な治療を行うことが重要です。

もちろん、心臓病治療と同時に、糖尿病の管理にも重点を置くことが必要です。適切な**インスリン療法**や**血糖降下薬**の使用は、心臓病リスクの低減と糖尿病の合併症予防に効果的です。近年は、糖尿病治療薬にも心臓病リスクを軽減させる薬剤も利用されています。糖尿病患者の心臓病リスクを低減するためには、血糖値の厳密なコントロールが重要です。

予防と治療においては、患者自身の自己管理が重要です。糖尿病患者は日々の**血糖値モニタリング**や医師の指示に従い、**適切な食事**や**運動**を心掛けることが必要です。同時に、心臓病患者も医師の指導を受けながら**定期的な健康診断**を受け、心臓機能やリスク因子の管理に努めることが大切です。




次回は、糖尿病と高血圧についてのお話をいたします。

ちょっとお耳を……

夏は細菌性食中毒にご用心!!



細菌性食中毒は湿度と気温が高い時期に起こりやすくなります。症状は、下痢、嘔吐、腹痛などがありますが、中には後遺症や死に至る合併症を引き起こすものがあります。重症化する可能性のある代表的な細菌性食中毒について一例を紹介します。

腸管出血性大腸菌 (O-157) 	<ul style="list-style-type: none"> ● 激しい腹痛を伴う下痢の後に血便になる。 ● 6～7%の割合で、溶血性尿毒症症候群を引き起こし、溶血性貧血による全身倦怠感や息切れ、血小板減少による出血斑や、腎障害を引き起こして死に至ることがある。
カンピロバクター 	<ul style="list-style-type: none"> ● 頻度の多い下痢が起こりやすく、血便が起こることがある。 ● 0.1%の割合で、手足の麻痺や顔面神経麻痺などが現れるギラン・バレー症候群を発症し、後遺症が残ることがある。
サルモネラ菌 	<ul style="list-style-type: none"> ● 40℃近くの高熱が出ることもある。 ● 5%の割合で、菌が血液中に入り重症化することがある。 ● 重度の急性脱水症になり意識障害や痙攣が起きることがある。

食中毒かも、と思ったら……

下痢止めを使用せず、脱水症状にならないように、**こまめに経口補水液を飲み、様子をみましょう**。水分補給ができない、呼吸が不安定、意識がもうろうとする、などの症状がある場合や、一向に回復しない場合は受診してください。乳幼児、高齢者、妊娠中の方、基礎疾患をお持ちの方などは重症化することがあるため、すぐに受診する必要があります。



食中毒にならないためには？

食中毒にならないためには、予防することが重要です。基本的な食中毒予防に、「(細菌を) につけない」、「(細菌を) ふやさない」、「(細菌を) やっつける」の三原則があります。主な予防法は以下の通りです。

- につけない** : トイレの後や、食事の前、ペットに触れた後など、こまめに手を洗う。
- ふやさない** : テイクアウト料理や、出前料理は常温で放置せず、すぐに食べる。
- やっつける** : 肉・魚用と、野菜用でまな板や包丁を分ける。調理器具やスポンジは、熱湯や塩素系漂白剤で消毒する。



食中毒が起こりやすい時期です。食中毒の予防法を確認して身を守りましょう!