

# 侮ってはダメ、春の紫外線の影響

紫外線は1年中地球に届いていますが、その量が際立って多いのが5~8月です。山歩きやスポーツなど戸外にいることが多くなるこれからの時期、紫外線対策は欠かせません。紫外線のダメージを最小限にとどめましょう。

## 紫外線が目のトラブルを引き起こすことも

紫外線対策が必要な訳は、周知のとおり紫外線がシミやシワをつくらせたり、皮膚がんのリスクを高めます。紫外線の影響は皮膚にとどまりません。紫外線は目にも入ってきて、角膜を傷つけて角膜炎を起こしたり、目のレンズ(水晶体)を少しずつ変性させて濁らせ白内障の原因にもなります。

また紫外線は、肌にあるランゲルハンス細胞という、免疫に関与する細胞の機能を止めることもわかっています。このため、日焼けをするとヘルペスなどの感染症にかかりやすくなります。

## 日焼け止めはムラなく、ていねいに

紫外線を防ぐには、日焼け止めを塗る習慣を付けることが大切です。日焼け止めには、短時間で赤く炎症を起こす紫外線UVBの防止効果を示すSPF値と、シミやシワの原因となる紫外線UVAの防止効果を示すPA分類が表示されています。SPF値は「50+」、PAは「++++」が最高値です。最高値のものは効果は高いものの、場合によっては肌負担がかかることがあるので、紫外線量やシーン、肌質に応じて使い分けるとよいでしょう。

日焼け止めは塗る量が少なくても十分な紫外線防止効果を得られません。顔に使用する場合は、クリームタイプならパール玉1個分、乳液タイプなら円玉1枚分を目安に、ムラなくていねいに塗ります。これを2度繰り返します。最近は化粧下地やファンデーションとしても使える日焼け止めが人気を集めています。こうした化粧品を利用するのも良い方法です。

## 薬による光線過敏症が増えている

外出時には長袖の服や長ズボンを着用し、つばの広い帽子や日傘を利用しましょう。つばの広い帽子は目に入る紫外線を防ぐ効果もあります。さらに、紫外線カット効果のあるサングラスやメガネ、コンタクトレンズなどを組み合わせると、目の紫外線対策はほぼ万全となります。

なお、降圧薬や抗菌薬、鎮痛薬などの飲み薬や貼り薬を使用している方で、紫外線を浴びたあとに顔やうなじ、前胸部、腕、手の甲などが赤くなったり、ブツブツができたときは薬剤による光線過敏症の可能性があります。速やかに主治医や皮膚科を受診しましょう。最近ではさまざまな種類の日焼け止めが出ています。どれを選べばよいかわからないときには薬剤師に気軽にご相談ください。



イラストレーション: 塚直子



# Life 5月号

[class A 薬局の健康情報紙 ライフ] [無料]

薬剤師は健康づくりのパートナー/ 特集

# 薬局活用術



## ■侮ってはダメ、春の紫外線の影響...4

ヘルスケア・アドバイスブック「水丸薬局」を200名様にプレゼント...4

## 3 処方せんはいつ薬局に持って行けばいいの?

処方せんには医師が処方せんを発行した日付が記載されています。処方せんの有効期限はその日を含めて4日間です。有効期限を過ぎると、その処方せんを薬局に出してもお薬を受け取ることができません。薬局には早めに行きましょう。



## 5 なぜ保険証を提示しなくてはいけないの?

薬局では処方せんに基づいて薬を調合します。これを保険調剤といい、自己負担額以外は医療保険でまかなわれます。そのため、薬を受け取る時、その方が医療保険の加入者であることを示す保険証の提示が必要となります。



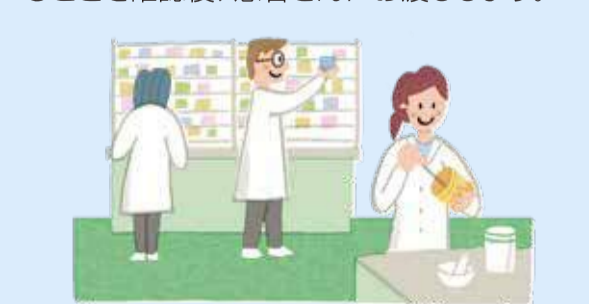
## 薬局について聞きたい 素朴な疑問

今までなかなか聞けなかった薬局のあれこれ。きちんとお答えします。



## 6 処方せんを受け取ってから 薬剤師は何をしているの?

処方せんの内容を細かく確認します。疑問が出たときには処方医に問い合わせることもあります。次に、薬を準備。粉薬や液剤の場合は計量し、分包します。薬がきちんと揃っていることを確認後、患者さんにお渡しします。



## 4 お薬手帳を持って 行ったほうがいいのか?

お薬手帳は処方された薬の名前や量、回数などを記録する手帳です。記録があると薬の重複や飲み合わせなどがより正確にチェックできます。お薬手帳を複数お持ちの方は薬局へご持参ください。1冊にまとめます。



## 7 なぜ症状を聞かれるの?

処方せんには薬の情報は記載されていますが、病気の状態や体調の変化などの詳細は書かれていません。処方せんの内容がその方の状態に合っているかを確認するために、病気や症状、アレルギーの有無などをお尋ねします。



クスリンです。

## ご意見をお寄せください 読者アンケート

より良い紙面作りと、薬局のサービス向上のためにぜひご協力ください。

締め切りは、6月5日(当日消印有効)です。

回答方法 ご回答はハガキ、QRコードどちらかの方法でお一人さま1回限りとさせていただきます。

### ハガキ

- Lifeを受け取った薬局の名称と所在地(例: ●●薬局 ●●店 ●●市)
- 体力作りのためにしていることはありますか?  
(1.よく歩くようにしている 2.筋力トレーニングをしている 3.したいけど出来ない 4.していない 5.その他)
- ①の薬局へのご意見・ご要望
- Lifeへのご意見・ご要望
- 郵便番号・住所
- 氏名
- 性別
- 年齢
- 電話番号

※記入漏れや間違いがあるとプレゼントをお送りできない場合があります。

QRコード 右のQRコードを読み取り必要事項を入力してください。ご利用端末が対応していない場合は、ハガキでご回答ください。



○上記以外の方法での応募は受け付けておりません。

※あて先(切ってハガキに貼ることができます)

〒150-0001 東京都渋谷区神宮前5-47-11 クラスAネットワーク Life5月号係

アンケートにご協力いただいた方の中から抽選で200名様に下記の商品をプレゼントいたします。

プレゼント 200名様



## 安西水丸さんのイラストが楽しい

「水丸薬局」は本紙の「class A 薬局で相談しよう」のコーナーをコンパクトにまとめた、他では手に入らないclass A 薬局オリジナルのヘルスケア・アドバイスブックです。日々の健康管理やお薬、薬局のことについてご案内しています。

「水丸薬局」 サイズ:127mm×180mm 本文ページ数:120ページ クラスAネットワーク ☎03-5778-9388 ○商品については、上記にお問い合わせください。

※プレゼントの当選発表は発送をもってかえさせていただきます。ご回答いただいた方の個人情報(氏名)クラスAネットワークにて厳重に管理し、プレゼント以外の目的で使用することはありません。お寄せいただいたご意見・ご要望等は、今後の紙面作り(Webサイトを含む)及び薬局サービス向上に活用させていただきます。 ※プレゼント商品は薬局で取り扱っていない場合もあります。

### お知らせ

健康情報をWebでも

Lifeの姉妹サイト「class A ヘルシーライフクラブ」では、Lifeのバックナンバーをはじめ、旬の健康情報を配信しています。ぜひご覧ください。 <http://www.e-classa.net/> class A ヘルシーライフクラブ [検索]

健康脳クイズの答え 答えは、「レンキュウ」でした。



次号予告 6月号は「足」を特集します。どうぞお楽しみに。

薬剤師にご相談ください お薬から健康生活までトータルで応援します。

処方せんがなくてもお気軽に薬局におこしください。

発行 株式会社クラスAネットワーク 〒150-0001 東京都渋谷区神宮前5-47-11 TEL:03-5778-9388 FAX:03-6368-5322 E-MAIL:info@i-classa.com

クラスA薬局は、近隣のクラスA薬局を連携し、ホリスティックなケアを「Life」5月号で実現しています。http://www.e-classa.net/

イラストレーション:橋本豊



# 薬のこと

薬局の薬剤師は薬の専門家です。薬を安全に服用していただくために、常に新しくなるお薬の情報も把握しています。

## 選ぶとき

### 処方薬と一般薬ってどう違うの？

処方薬は処方せんをもとに調剤される薬で、その人の体質や症状に合わせて処方されます。一般用医薬品（OTC医薬品）は処方せんがなくても購入できる薬で、薬剤師や販売登録者から説明を受け、患者さんが選びます。

### ジェネリック医薬品って何？

新薬の特許が切れた後に販売される、同じ有効成分をもつ薬のこと。新薬のような莫大な開発費がかからないため、価格が安いのが大きな特徴です。水なしで飲めるなどの工夫をしたものもあります。

### 年をとって、今までの薬が飲みにくくなった



薬によってはカプセルをはずしたり、錠剤を砕いたりして、飲みやすくできるものがあります。しかし、ご自身の判断で薬の形を加工すると薬の効き方に影響することもあるので、薬剤師にご相談ください。

### 妊娠したら薬は飲めないの？



妊娠中は胎児への影響を考えると、なるべく飲まないようにしましょう。しかし、薬を飲んでお母さんの病気を治療したほうが胎児の健康にいい場合があります。まずは医師や薬剤師に相談を。

## 飲むとき

### どのくらいの量の水で飲んだらいいの？

薬は通常、胃で水に溶けて吸収されて作用します。水なしで飲むと、薬がのどや食道に引っかかり、その場で溶け出して潰瘍を引き起こすことがあります。薬はコップ1杯程度の水やぬるま湯で飲むのが基本です。

### 錠剤を砕いて飲んでいい？

いけません。薬によっては表面に溶けにくい工夫をして胃への影響を少なくしたり、少しずつ薬の成分が溶けるように工夫したものがあります。砕いてしまうと、せっかくの工夫が無意味になります。

### 食事時間が不規則で、決まった時間に飲めない



一般的に、服用時間が食事どきを目安に決められている理由の一つは飲み忘れを防ぐため。一定間隔をおいてきちんと服用すればOK。ただし血糖降下剤のように食事なしで服用すると危険な薬も。

### 薬を飲むのを嫌がる子どもへのよい方法は？



オブラートや服薬補助ゼリーを使う方法があります。食べ物に混ぜる場合には、薬剤師に必ず確認を。組み合わせによっては非常に苦くなったり酸っぱくなったりするので、味の確認も忘れずに。

## 飲んだ後

### 薬の飲み忘れに気づいたときは？

服用時間からあまり経っていないときはその時点で、次に飲む時間が迫っている場合はそれまで待ち、1回分を飲みます。種類によっては気づいたときに飲むものや飲む時間帯が決まっているものがあるので、気になるときは薬を受け取った薬局に確認を。

### 服用後、かゆみや吐き気などが出てきたら？

服用後、それまでなかったかゆみや吐き気など普段と異なる症状が現れたときは、できるだけ早く医師や薬剤師に相談を。自己判断で薬の服用を止めたり続けたりすると、危険な場合があります。

### 症状が治まったら薬を飲むのを止めてもいい？



急に薬を止めると、薬で抑えられていた症状が出て、危険な場合があります。医師は薬の量を減らしたり、弱い薬に変更しながら段階的に止める方法をとります。自己判断はこうした治療の妨げにもなります。

### 薬の種類が多くて飲み忘れてしまう



お薬カレンダーや薬の整理箱などのグッズを利用する方法があります。薬局では1回ずつ1袋にまとめる「一包化」や、処方医に薬の見直しの提案をするなどの対応を行っています。

## ゲンキ レシピ vol.109 トマトとパプリカのオムレツ

調理時間：10分 エネルギー：約200kcal  
塩分量：約0.4g

### リコピンとビタミンCで紫外線対策



トマトやパプリカに豊富なビタミンCには、メラニンの生成を促進する活性酸素を抑える抗酸化作用のほか、シミやそばかすを防ぐ働きがあります。また、トマトに豊富なリコピンは強い抗酸化作用をもって、肌の健康だけでなく、生活習慣病の予防や老化の抑制にも効果があるといわれています。熱にも比較的強く、油と一緒に摂ることで吸収率が上がります。

#### 材料(2人分)

- 卵……………3個
- 塩……………少々
- バター……………10g
- トマト……………1個
- コショウ……………少々
- パセリ……………適宜
- パプリカ……………1/4個
- オリーブ油……………小さじ1

#### 作り方

- 1 トマトは一口大に切る。パプリカは種を取って細切りにする。
- 2 フライパンを熱してオリーブ油を入れ、トマトとパプリカを入れて炒める。
- 3 ボウルに卵を割り入れて溶き、塩、コショウする。
- 4 トマトとパプリカに火が通ったら③のボウルに取る。
- 5 フライパンにバターを入れ、溶けたら④を入れて焼く。好みでパセリのみじん切りを。



Web版「ゲンキレシピ」もご覧ください <http://www.e-classa.net> → 「ゲンキレシピ」をクリック Webでしか見られない季節のヘルシーレシピも公開中!



# 薬局で相談したい薬のこと、健康のこと

どんなことを薬局で相談できるのか、具体例をご紹介します。ただし、ここで取り上げているのは、薬局が行っている健康サポートのほんの一部。お薬や健康についての疑問、知りたいことなど、もっとご相談ください。

# 健康のこと

薬剤師は地域の健康サポーター。健康に関して右のようなこともご相談ください。

## 食事

### 減塩をするように言われた



栄養バランスのとれた食事が基本です。そのうえで、種類は汁を残す、しょうゆやソースをかけすぎない、干物などの塩蔵品は控えるなどを心がけましょう。最近は管理栄養士がいる薬局や、栄養相談会を行っているところもあります。

### 健康食品に興味がある



サプリメントを含めた健康食品は薬ではなく、日常の食事で不足している栄養成分を補うものです。まずは食生活を振り返りましょう。健康食品の種類によっては薬の効果に影響するものがあるので、利用する際には薬剤師にご相談ください。

## 運動

### 運動を勧められた



生活習慣病の予防や改善に効果があるとされているのがウォーキングです。1日まずは8,000歩が目標ですが、急に歩数を増やすと膝や腰を痛めることがあるので、普段の歩数や時間を今より少し増やすことから始めるとよいでしょう。

## 睡眠

### よく眠れない



不眠は病気やストレスなどのほか、カフェインや薬によっても引き起こされます。昼間に適度な運動をする、毎日同じ時間に布団に入る、寝室の温度・湿度を快適にするなど、試してみましょう。不眠が続くようであれば医療機関の受診を。

## 禁煙

### 禁煙したい



最近は禁煙外来を設けている医療機関があり、一定の条件を満たせば医療保険で禁煙治療を受けることができます。定期的な受診ができない方には市販のニコチンパッチやニコチンガムなどを利用する方法も。薬剤師にご相談ください。

## 6月1日～7日は「薬局へ行こう! ウィーク」です。

ウィーク期間中は、各薬局が骨の健康度や血管年齢などの測定をしたり、健康セミナーを開催したりと、さまざまな企画をご用意。ぜひ、お近くの薬局にお寄りください。参加薬局は下記で検索できます。



薬局へ行こう! ウィーク 公式サイト <http://www.e-classa.net/week/index.html>



薬局へ行こう! ウィーク [検索]

## 介護在宅のこと

医療的なサポートが必要な患者さんの自宅を定期的に訪問し、生活を支えるのが在宅医療スタッフです。薬剤師はその一員として、医師や訪問看護師、ケアヘルパーなどと連携しながらサポートします。薬剤師は薬を届けるとともに、本人や家族から話を聞いて服用状況や体調を確認したり、薬の相談に応じたりします。気になることがある場合には、医師やケアマネジャーなどに相談することもあります。



## 健康脳クイズ

下の問題を読んでマスにあてはまる文字を入れましょう。A～Eをつなげてできる言葉は？

答えは、4ページにあります

1	2	3	4	5
A				
6			7	
		8		9
			E	
10				
11	C		D	13
B		14		

タテのカギ

ヨコのカギ

- ① 主な産地は長野。サラダ菜やサンチュが仲間
- ② 10本の腕をもち、敵にあうと墨を吐く
- ③ 景色がゆらゆらと揺れて見える現象
- ④ 文章などを部分的に直したり、書き加えたりすること
- ⑤ 物事の意義・本質などをさぐって見きわめようとする
- ⑥ よい短歌を選び出すこと
- ⑦ 勝負事などで調子がよいこと。「○○がある」
- ⑧ めぐりあわせ。さだめ。
- ⑨ 人の好みはさまざま。「○○食う虫も好き好き」
- ⑩ アイスクリームやシャーベットなどのこと
- ⑪ 一瞬の喜びを「○○喜び」という
- ⑫ 歯の高い下駄
- ⑬ 新聞の社説などの記事のこと
- ⑭ 仕事先と自宅を往復すること
- ⑮ 雨の多い時期のこと
- ⑯ 花火大会などに着ていきます
- ⑰ 盛りが過ぎる。「○○が立つ」

脳が喜ぶ話 脳のためには1日30分程度の少しきつめの有酸素運動を。有酸素運動は脳の神経細胞のエネルギー源となるたんぱく質(BDNF)を作り出します。