

健康生活 あんないナビ

薬の効果的な 管理法

夫も一工利用で薬カレンダーや薬箱管理 も「薬の一包化」に忘れ・間違い

薬は医師に指示された量と回数、時間を守って服用するのが基本です。医師の指示に従わずに服用してしまふと治療計画や症状の改善に支障が出ることもあります。とはいっても薬の飲み忘れは多くの人が経験していると思います。そうした事態を防ぐにはどうしたらよいのでしょうか。

薬の飲み忘れや飲み間違いを防ぐためには、薬を一日ごと、あるいは時間単位で区切られた箱に分けて管理する方法などがあります。こうした薬箱は、比較的安い価格で手に入

ります。また空き箱を利用して自分で作ることも難しくありません。箱にこだわることなくカレンダー型の壁掛けを利用する手もあります。いくつかの病気が合併して起きている場合、通院している病院がいくつかに分かれていると、それに合わせて薬の種類が増えていくケースがあります。こうした方は「お薬手帳」を持ち歩くようにしましょう。これによって同じような成分を持つ薬の重複を防ぐことができます。

薬の種類が増えてきたら「お薬手帳」を持ち歩くと同時に医師や薬剤師に相談して「薬の一包化」ができないか相談してみましょう。薬の一包化を行うことによって薬の飲み忘れや飲み間違いを防ぐことができます。

また認知症ははじめ様々な理由で薬の正確な服用が難しい方は「在宅患者訪問薬剤管理指導」の利用を主治医に相談してみてください。この制度は医師の指示により薬剤師がご自宅に訪問して、薬の服用を適正に行えるよう指導する制度です。ただ、この制度を利用するには医師の指示はもちろん在宅療養、一人では通院が困難といった、いくつかの条件があります。

(1面からつづき)
緩下剤で便秘改善を確認し4週間後に内視鏡検査を実施。ニフレックを1.5リットル飲んだところで排便がないのでCT検査したところまさに「糞詰まり」状態でした。すぐ処置し事なきを得たが便秘診断せず直ぐに内視鏡検査をしていれば腸破裂を来した可能性もあった例です。

50歳代男性の症例。「2日前から腹痛、便秘では」との訴えで便秘と診断。薬で済ませてもおかしくないが、X線を撮ったら上行結腸に便が詰まり、そこから先に進まずストップ。何かから邪魔をしている器質性便秘と分かりました。詳しく調べた結

果はがんでした。腹部X線、CT撮影が欠かせない、患者さんの言葉だけで診断してはならない例でした。

便秘の治療は、最初から薬ではありません。食生活を見直し、食物繊維や乳酸菌、水分補給などバランスの取れた食事と栄養摂取で便秘が良くなれば十分です。それでよくならない場合は薬です。もちろん便秘にならないためにはお腹の筋肉を鍛えることやウォーキング、マッサージも大事です。生活習慣の見直しも大切です。ストレスを溜めないことも大切です。それでもよくならない時は来院し、西野を指名してください。便秘の診察を申

最近 よく聞く言葉

自然界には約5千種のポリフェノールがあると知られています。その中で最近注目されているのが、ブルーベリーや赤ワインなどに含まれるアントシアニンです。きれいな青紫色をした野菜、果物に含まれるフラボノイド系の色素で種類は現在見つかっているだけで5百種類以上あります。

人間は紫外線を浴びると表皮内のメラニン色素が活性化します。そして肌を黒くすることでダメージから細胞を守ろうとす

る防御反応が皮膚に起こります。これに対して植物はアントシアニンなどの色素を作ることで紫外線から自分の細胞を守っています。

アントシアニンの効能でよく知られるのが眼精疲労回復や視力改善など目の健康に関するものです。アントシアニンは、目の網膜にあるロドプシンというタンパク質の再合成を促す働きがあり、目の機能改善に役立つと考えられています。その作用こそ「ブルーベリーは目に良い」とされる最大の理由なのです。

このほかメタボ(内蔵脂肪症候群)の予防効果や血圧上昇の抑制、動脈硬化抑制といった効果も期待されています。またパワフルな酸化作用もあることから健康や美容面でも注目されています。アントシアニンを多く含む主な食品は、ブルーベリー、ビルベリー、カシス、ナス、ブドウなどがあります。アントシアニン含有を謳った栄養機能食品もありますが、医薬品ではないため摂取すれば必ず効果が得られるものではありません。あくまでも日常の食生活を整え、そのうえで不足栄養を補うために使うということを忘れないでほしいものです。