

# 保健便り

H30.1.11  
村岡小学校  
保健室



新しい年がやってきました。1月はお正月で町が華やぐ一方、インフルエンザの流行が本格化するなど健康に注意したい時期でもあります。

1月5日を「小寒」、20日を「大寒」というように、暦の上でも本格的に「寒」に入ります。お正月気分を引き締めて、良い一年のスタートを切りましょう。

## くすりの常識・非常識

年間を通してかぜ薬・頭痛薬・目薬など、いろいろな薬を大人も子どもも使用しています。最近ではインターネットによる医薬品の販売（1～3類）も可能となり、薬はより身近なものになってきました。そこで、正しく使用するために、薬についての知識を少しご紹介します。

### 薬と相性が悪い食べ物・飲み物

#### トウガラシ(カプサイシン) × 薬

気管支拡張剤(テオフィリン)との併用で薬剤の消化吸収が増大するため、頭痛・吐き気のほか、重傷ではけいれん・意識障害を起こすことも…。

#### コーヒー、紅茶、緑茶など(カフェイン) × 薬

- ①気管支拡張剤(テオフィリン)の中枢神経興奮作用が強くなって、頭痛などがあらわれます。
- ②解熱鎮痛薬(アスピリン)との併用で、あざや出血傾向が高まります。

#### 牛乳や乳製品 × 薬

- ①抗生物質(テトラサイクリン系抗生物質)、抗菌剤(ニューキノロン系抗菌剤)  
カルシウムを多く含む飲食物は、化学反応を起こし、薬の効果を弱くします。薬服用後2時間程度は、牛乳を飲まない方が望ましいようです。
- ②アルミニウム塩を主剤とする制酸剤(胃腸薬)  
大量の牛乳との併用で、軽症では疲労感・脱力感・吐き気など、重症ではけいれんや意識を失うこともあります。
- ③便秘薬(腸で溶けるように製剤設計されているもの)  
牛乳は胃の中のpHを上昇させてアルカリ度を高めるため、腸で溶けるべき下剤が胃で溶け、胃痛や吐き気などを起こすことがあります。

#### レバー・小松菜など(鉄分の多い食品) × 薬

下痢止め(タンニン酸アルブミン)は鉄分との組み合わせで作用が弱まる場合があります。

#### グレープフルーツジュース × 薬

子どもでは抗てんかん薬(カルバマセピン)、成人では降圧薬、高脂血症薬、催眠鎮痛薬など、様々な薬がグレープフルーツジュースとの併用で、薬剤の血中濃度を高くすることが知られています。

## 薬の知識Q&A

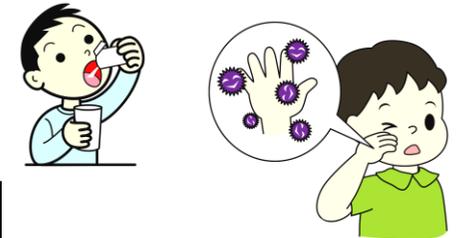
### Q 開封後の使用期限、いつまで？

A：箱に記載の使用期限は、未開封で規定の温度管理をした場合の期限です。

また、医師の処方せんにより調剤されたシロップ剤は、防腐剤が入っていないので、たとえ冷蔵庫で保管していても、投与期限を過ぎたものは使用しないでください。(液の薬は期限前でも、にごりや浮遊物がないか確かめてください)

### 開封した薬の使用期限の目安

- ・瓶入りのバラ状態の錠剤やシロップ剤は開封後半年
- ・目薬は開封後3ヶ月まで

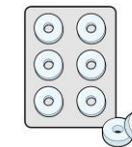


### Q トローチって、なめすぎると良くない？

A：善い菌を減らしてしまうことも…

トローチには、のどの痛みや炎症の原因菌を殺す薬剤を含んでいるものがあります。規定以上の回数を使用すると、善い菌を減らしてカビが増殖することもあるので注意してください。

ちなみにトローチの穴は、子どもが誤って飲み込んだときに窒息せずに済むほか、表面積を大きくすることで、だ液で溶かすのを早めるのに役立っています。



### 目からインフルエンザに感染？

眼球は皮膚で覆われていないため、ウイルスのついた手で目をこすると、粘膜から菌が侵入します。

洗っていない手で目をこすることはやめておきましょう。

### Q 子どもに大人用の目薬を使用しても大丈夫？

A：特に問題はありません

では、なぜ子ども用目薬が存在するのでしょうか？その理由は、点眼した時の差し心地です。子ども用は、刺激感がなく清涼感のあるメントールなどが入っていません。またボトルの先端を丸く作ることで、点眼時に恐怖感を与えない工夫がされています。



### Q 目薬を子どもに使用するときの注意点は？

A：目薬1滴で全身に影響!?

点眼量などに注意してください。意外と思われるかもしれませんが、1滴でも全身に影響を与える目薬もあります。規定の量を守って使用しましょう。

#### 小児に点眼する時の注意点

- ①点眼量は1滴
- ②点眼後は静かに目を閉じる
- ③数分間涙囊(鼻の付け根あたり)をおさえて喉へ回るのを防ぐ