

現場で役立つ介護職のための医学的知識講座「薬剤に関する豆知識」

研修会後のアンケートからの質問①～⑤に、講師の田中会長よりお答えいただきました。

- ① お薬を飲んだ時、皆さんあまり水を飲まれません。薬の数に対し、どのくらいの水分を目安に摂っていただくのが良いのでしょうか？

内服薬の多くは、適当量（コップ半分ぐらい）の水と一緒に服用したほうが望ましいと言われていています。中には多く（コップ1杯ぐらい）の水と一緒に服用したほうが効果的な場合もあります。ちなみに多くの水と一緒に服用することが効果的な薬剤には、下剤があります。

一般的に内服薬の多くは、水を飲むことにより、胃腸管に接触する薬の表面積が大きくなるために吸収が促進されます。また、胃での溶解・吸収が水の服用が多いほど速やかに起こります。

したがって薬は少なくともコップ半分ぐらいの水で服用する必要があります。

- ② 睡眠剤はどうして頓服ではないのでしょうか？高齢者の方にどっさり処方されているのを見ると不安です。

睡眠薬を服用されているとすれば不眠症があるのだと思われます。

不眠症とは睡眠障害の一種で、「寝つけない」「夜中によく目が覚める」などの夜間の睡眠トラブルのために、昼間の日常生活に支障をきたす状態が続くことです。現在、日本成人の5人に1人はなんらかの眠りに関する問題を抱えていると言われていています。不眠症は決して珍しいことではなく、誰でもなる可能性のある病気です。

睡眠不足が原因で起こることとして、慢性的な疲労があったり、不安やイライラ感が強くなったり、昼間の眠気で転倒があったりします。体の免疫機能や防御機能も低下し、さまざまな病気を起こすきっかけになったり、病気を悪化させたりします。睡眠不足のとき、風邪をひきやすくなるのはこのためだと思われます。ホルモン分泌のバランスも悪くなることから、血糖値が上がったり、血圧が高くなったりします。これが慢性的に続くと、糖尿病や高血圧を発症したり、または悪化させるおそれもある様です。

高齢者にとってキッチリ睡眠を取り、規則正しい生活を送る為には毎日睡眠剤を服用することも健康を維持するためには必要な事ともいえると思われます。

又、その日の入眠状況で服用をコントロール出来るように、頓服で処方されている場合があります。

③ 認知症で、薬を噛んで食べてしまう方には、どう対応すれば良いでしょうか？

お薬によっては噛み砕いて服用すると、効果が弱くなったり、効果がほとんどなくなったりする薬も存在する為、基本錠剤・カプセルのままの服用が望ましいのですが、どうしても噛み砕き服用される様であれば、まず剤型の変更を考えます（チュアブル・OD・ゼリー・水剤等）。次はお薬自体の変更を主治医にお願いします（噛み砕いて服用しても問題のないお薬へ）。

是非、薬剤師にご相談下さい。

④ 日頃から十分気を付けていても、誤薬をしてしまうことがあります。二重、三重の確認をしておりますが、他に対策があれば教えていただきたいです。

人間は完璧では有りません。医者は誤診 薬剤師は調剤ミス 看護師は配薬ミス・処置ミスを起こすし、失敗もします。

ミスを起こした・失敗を起こしたことを責めるのではなく、改善に生かすことが大切だと言えます。

薬剤師は処方箋が来たら、調剤しますがまずこの処方箋に不備・間違いが無いかを確認し（まず医師を疑います）、無ければ調剤します。

でも調剤した薬剤師がちゃんと処方通りのお薬を調剤したかは必ず疑ってかかります。

信用してしまうと、間違いに気がつかないのです。

自分たち薬剤師は常に人間はミスをする生き物だということを前提に調剤しています。

誤薬防止の為には二重・三重の確認は怠らずに行い、さらに利用者のお薬の内容（詳しく覚える必要は無く、何の薬か・どんな効果があるのか）を理解する事も大切で、現時点ではこのことが最良の対策と思われれます。

誤薬とは

- 誤薬とは、利用者が誤った種類、量、時間または方法で薬を飲むことを差します。誤薬は、薬の内容や量によっては生命に重大な危機を及ぼすことになり、決して起こってはならない事故です。しかし、「ついうっかり」「思い込み」などのヒューマンエラーが最もおこりやすい事故でもあります。

⑤ 薬剤師さんへ相談することに、敷居が高く感じられます・・・どうすれば気軽に相談できるようになりますか？

まずは調剤薬局を訪問して顔の見える関係を築く事が大切です。お薬についてわからない事は、たとえ小さな事でも薬剤師に相談して頂ければ、ちゃんと教えてくれる、相談にのってくれる薬剤師が多い事に気が付くと思います。調剤薬局を訪問することはなにも敷居の高いことではありません。

今回の勉強会に参加させて頂き、逆に現場の方々がどんなことに悩み、苦労されているか私自身が大変勉強になりました。同じ介護に従事する者として、気軽に薬剤師を訪問し相談して頂きたいと思います。

