

さくら

NPO 法人相模原アレルギーの会
〒252-0314
神奈川県相模原市南区南台 6-8-20
Tel 042-745-8801
メール:
allergy-kai@sagamihara-allergy.or.jp
HP : <http://sagamihara-allergy.or.jp>

「お薬の話～普段お使いの薬は

正しく使えていますか?～」

第18回講習会&懇親会を「お薬の話～普段お使いの薬は正しく使えていますか?～」をテーマに2016年5月28日にユニコムプラザさがみはらでおこないました。

アレルギー性皮膚炎の薬について、小俣裕之先生から。ついで、ぜんそく薬について、寶福誠先生からご講演をいただき、最後に活発な質疑応答をおこないました。

アレルギー性皮膚炎の薬について

(独) 国立病院機構相模原病院薬剤科
小俣裕之先生



「アレルギー性皮膚炎についてお話しします。現在国民の半数近くの人が、アトピー性皮膚炎、ぜんそく、花粉症など何らかのアレルギー性疾患を持っているといわれています。アトピー性皮膚炎については、

特にステロイド外用薬に対する一部の偏った情報によって、ステロイドの拒否の患者さんがあり、治療が難しい問題があります。

★スキンケア(異常な皮膚機能の補正)そして薬物療法の基本。

スキンケアについては、皮膚の清潔を保ち、必要に応じた保湿剤を選択します。症状がなくても日常的に保湿し、爪は短く切って、搔かないこと

この号には

1面 お薬の話

4面 寄稿文

5面 活動報告・お知らせ

6面 27年度事業報告と28年事業計画

が大切です。また新しい服は洗濯してから着ると良いです。

薬物療法は、免疫反応を抑えるステロイド外用薬です。少量で短期間と考える方もおられるかもしれませんが、中途半端に使うと、かえって悪化させたり長引かせたりします。医師の指示通りに必要量を必要部位に必要な期間きちんと使うことが大切です。顔には弱いものを使います。また内服の抗アレルギー剤や抗ヒスタミン薬も治療の一つです。ステロイド外用薬には5段階あり、子供は大人より皮膚が薄く吸収が良いとされているので、原則として1ランク弱いものにします。また適切な量を塗ることが大切です。フィンガーチップユニット (FTU) といい、成人の人差し指の一番先から第一関節に乗る量で約0.5gに相当します。これで大人の手ひら2つ分くらいの面積に塗ることができます。入浴後5分以内に、ティッシュで軽く水分を取った後で保湿剤を塗ります。保湿剤とステロイド剤と併用する場合は、まず保湿剤を広目に塗り、その上にステロイドは患部だけに塗ります。ステロイドの副作用を正しく理解することが大切で、内服と外用剤を混同しては、いけません。内服薬はムーンフェイスや骨粗鬆症などの副作用がありますが、アトピー性皮膚炎は外用薬なので、ここまで全身に影響するとはいわれていません。少し良くなったからと勝手に中止したりすると、悪化して薬を強くしなければならなかったり、塗る期間が長くなったりするので注意してください。自分勝手な塗布や自己判断での中止はせず、必ず主治医の先生の指示に従うようにしてください。

ローションは1円玉大で大人の手のひら2枚分に相当するといわれています。

接種、栄養指導、運動療法です。

薬は段階があり、軽症では短期作用型で吸入式のβ2

主なステロイド外用薬の臨床効果分類

(軟膏、クリームなどの基剤の違いにより効力が異なるものも見られる)

薬効	一般名	代表的な商品名
I群 ストロング	クロベタゾールプロピオン酸エステル ジフロラゾン酢酸エステル	デルモベート ジフラル、ダイアコート
II群 ベリーストロング	モメタゾンフランカルボン酸エステル ベタメサゾン酪酸エステルプロピオン酸エステル フルオシノニド ベタメサゾンジプロピオン酸エステル ジフルプレドナート アムシノニド ジフルコルトロン吉草酸エステル 酪酸プロピオン酸ヒドロコルチゾン	アルメタ アンテベート トプシム、シマロン リンデロンDP マイザー ビスゲーム ネリゾナ、テクスメテン バンデル
III群 ストロング	デフロンプロピオン酸エステル デキサメサゾンプロピオン酸エステル デキサメサゾン吉草酸エステル ハルシノニド ベタメサゾン吉草酸エステル ベクロメタゾンプロピオン酸エステル フルオシノニアセトニド	エクラー メサデルム ボアラ、ザルックス アドコルチン リンデロンV、ベトネベート フロバデルム フルコート
IV群 マイルド	プレドニゾン吉草酸エステル酢酸エステル トリアムシノニアセトニド アルクロメタゾンプロピオン酸エステル クロベタゾン酪酸エステル ヒドロコルチゾン酪酸エステル	リドメックス レダコート、ケナコルトA アルメタ キンダーベート ロコイド
V群 ウィーク	プレドニゾン	プレドニゾン

アレルギー疾患診断・治療ガイドライン2010より引用

刺激薬、あるいは抗コリン薬を頓用します。重症になると薬剤に加えて酸素療法などが必要になってきます。抗コリン薬は、前立腺肥大で排尿困難の方には禁忌です。また緑内障を悪化させるという報告もあります。

自己判断で止めず、毎日きちんと使う

ことが大切ですので薬の使い忘れが無いようにして下さい。

★アレルギー性皮膚炎に対する内服薬です。抗アレルギー薬や抗ヒスタミン薬、ステロイド剤、免疫抑制薬などがあります。抗ヒスタミン薬は眠気や倦怠感などの副作用が出るものもありますので、車の運転には注意していただきたいです。今は眠気が出にくいものもあります。治療を続けていくうえで薬を正しく使いながら、うまく共存していくことが大切です。

★COPDについてです。タバコ煙を主とする有害物質を長期に吸入曝露することで生じる肺の炎症性疾患ですが、喫煙や加齢に伴う併存症が多く見られます。また体内に必要エネルギーが増え全身の合併疾患としての栄養障害や、COPDの薬は糖尿病にも注意します。

喫煙は肺がんのリスクが5倍に上昇し、COPDと肺がんを合併すると7倍の死亡率になるともいわれています。次に治療ですが、完全なる禁煙、予防

ぜんそく薬について

(独) 国立病院機構相模原病院薬剤科主任 寶福誠先生

ぜんそく治療についてもガイドラインといい、標準的な治療法があります。大病院でも近くの診療所でもガイドラインに沿った治療法は同じなので心配することはありません。

少し良くなったからと、薬を自己判断で止め、悪化してあわてて再び使い出す患者がいるようですが、症状が出ていなくても使い続ける必要があることを念頭において、適切な治療と自己管理が必要です。

★治療薬には、長期管理薬(コントローラー)の吸入ステロイド薬と、長時間作用型には気管支拡張薬、その他には抗アレルギー薬などがあります。



吸入器(ネブライザ)・吸引器・SPO2などのことなら
なんでも揃う
吸入器.com

吸入器.com <http://www.kyunyuki.com>
株式会社タケウチ
〒113-0033 東京都文京区本郷 3-8-5
フリーダイヤル: 0120-066-884

東レ アンデル II 使用
クリニックふとん
東レ アンデル C 使用
マイトフリーふとんカバー

アトピー、アレルギー性疾患の方はもとより、ご家族の皆さまの健康のために。

製造販売元 株式会社 **カービック ジャパン**
<http://www.kirbic.co.jp/>

お問い合わせ 資料請求は ☎ **0120-22-6471**

発作治療薬(リリーバー)は短期使用する経口ステロイド薬と短時間作用する気管支拡張薬(β 2刺激薬)があります。

発作時に使う気管支を拡げる薬は、1回吸入して20分様子を見て、治まらなかったら2回目の吸入をします。又さらに20分様子を見て3回目を吸入して、これで治まらなければ通院します。

ステロイド薬には内服の経口薬と、吸入薬があります。経口薬は胃潰瘍や糖尿病、骨粗鬆症、高血圧などの副作用があるといわれているため、吸入ステロイド薬が主に用いられています。吸入薬は気道に直接噴霧されて抗炎症効果を発揮するため、局所に効果的に届き、全身性の副作用の心配はほとんどありません。ただ吸入には、咽頭部にカビが着くカンジダ症、嘔声、上気道の刺激による咳など局所の副作用があります。吸入薬使用後は口内や喉に薬が残らないように、うがいをすることが重要です。クチュクチュと3回したら、ガラガラを3回必ずします。うがいが難しければ食前に吸入をすれば同じ効果が期待できます。

気管支拡張薬 β 2刺激薬の副作用には動悸、手の震え、不眠、めまいがありますので、気になるときは次の受診を待たずに先生に相談しましょう。高血圧、心臓病、甲状腺疾患、糖尿尿などを、お持ちの方は症状が悪化する場合があるので注意が必要です。

★その他の気管支拡張薬について

テオフィリン薬は気管支拡張作用と、抗炎症作用とを併せ持っています。喫煙、抗血管薬、抗結核薬の併用は濃度を下げてしまい、薬の効果が弱まってしまうという報告があるので注意してください。

★抗アレルギー薬について

抗ヒスタミン薬は眠気や口が渇く等の副作用があります。最近では眠気が出ないものも出ています。ロイコトリエン受容体拮抗薬(オノン)は重篤な副作用は報告されていません。処方されてすぐ効くのではなく、2週間位は服薬しないとあったような効果は表れません。トロンボキササン合成阻害薬は咳ぜんそくに有効です。

★漢方薬について

西洋薬に比べると漢方薬の副作用は、かなり少ないといわれていますが、含まれる成分によっては間質性肺炎や肝機能障害がおこる場合があります。処方されて4週位したら受診して体の状況を先生に診ていただきましょう。


患者さんの体質、体力と、そのときの闘病反応の強弱によって方剤を選び治療を行う「髄症」を原則としています。発作の急性期にはエフェドリン類を含み気管支拡張作用や鎮咳作用がある「麻黄剤(小青竜湯)」、慢性期には抗炎症作用のある「紫胡剤(柴朴蕩など)」があります。下垂体副腎機能の賦活作用があり、ステロイド薬を減らせる場合があります。夜に咳が多く、痰の切れない患者さんには「麦門冬湯」、アレルギー性鼻炎には「小青竜湯」、高齢者のぜんそくで腰痛、下半身の脱力や冷えを持つ腎虚の患者さんは「八味地黄丸」などがあります。

漢方薬使用の際の注意事項として、重症のぜんそくや発作のひどい時は西洋薬を優先する。漢方薬を使う時は「証」に合った薬を先生が判断して選び3~4週間続けて効き目を確かめ、効果があるようなら1~2年続けて使い、無ければ調合の見直しをします。また免疫療法(減感作療法)もあります。

★まとめ

1. 正しい病識をもつこと
2. ぜんそく状況やピークフローを通じてぜんそくの管理状態を把握すること
3. 長期管理薬を毎日正しく使用すること
4. 吸入薬使用後は、必ずうがいをすること

この4点を再確認して実践することです。これを最



GlaxoSmithKline

生きる喜びを、もっと
Do more, feel better, live longer

私たちは、世界中の人々がより充実して心身ともに健康で長生きできるよう、生活の質の向上に全力を尽くすことを使命とします。

グラクソ・スミスクライン株式会社
〒151-8566 東京都渋谷区千駄ヶ谷4-6-15 GSKビル
<http://glaxosmithkline.co.jp/>

“健康”という名の“しあわせ”を守りたい



鳥居薬品株式会社
〒103-8432 東京都中央区日本橋本町3-4-1
<http://www.torii.co.jp>

低限守って管理状態をよくすることが大切です。

質疑応答

(独) 国立病院機構相模原病院薬剤科

寶福誠先生

渡辺章巧先生

小俣裕之先生

問：ぜんそく歴40年です。フルタイドは喉焼けしてパルミコートに変更してもらいました。シムビコート吸入薬で背中や胸が痛みや、歯が突きあげられるような違和感があります。

寶福：剤形の違いによって、粒子形が異なります。例えばフルタイドより粒子が細かいのに変えるだけで、正しく吸入できて、うがいも、きちんと出来ていれば咽頭内に薬剤が残るのが減って副作用が違ってくると思います。効果については大きく変わらないのに、ちょっとしたことで副作用は大きく変わってくると思います。その他に抗アレルギー薬、ロイコトリエン拮抗薬(オノン)、抗ヒスタミン薬などもあります。

問：アセトアミノフェンがダメです。市販の風邪薬のパブロンで全身に蕁麻疹が出て、セデスも使えず困っています。

寶福：OTC(Over the counter)といって医師の処方箋がなくても薬局、薬店で購入出来る一般用医薬品、市販薬には注意が必要です。アセトアミノフェンはOTCには、ほとんど入っています。また市販のかぜ薬、解熱鎮痛薬にピリンは、今ほとんど入っていません。また選択肢に漢方薬もあります。風邪の引きはじめなら葛根湯などがあります。

問：4年前から、殆どの薬にアレルギーが出て使えません。パッチテストでも反応が出てしまい、緑内障の薬も使えません。長く続けると特にダメです。

渡辺：薬剤は原薬そのものだけではなく添加物、例えば乳糖やトウモロコシでんぷんが、目薬には生理食塩水などが加わっています。それが合わないのかも

しれません。薬剤によって添加剤が違い、全部それを検査するのは大変ですが、合うものがあるかもしれません。

問：吸入薬の使い方と注意すべきことはありますか

寶福：吸入薬は正しく吸入することが大事です。それぞれによって違いますが、例えばフルタイドは空打ちしては、いけません。また正しく吸入出来るかを、薬剤師に確かめてもらうと良いかもしれません。(まとめ：馬淵)

★なお、ぜんそくの薬については、(独)環境再生保全機構発行の「ぜん息とCOPDのことがよくわかる本」およびグラクソ・スミスクライン社発行の「喘息のくすり一覧」に用法等情報が詳しく載っています。ご参考にしてください。(野口)

寄稿をしていただきました

当会の啓発活動に多大なる貢献をしていただきました、相模原病院の薬剤科主任の寶福誠先生が本年4月1日付けで、国立病院機構横浜医療センター薬剤科副部長に栄転されました。また、前市会議員のおおつき(大槻)研先生からも寄稿いただきました。特に大槻先生には、相模原市との連携等について、ご尽力を頂きました。紙面をお借りし両先生の今後の一層のご活躍をお祈りいたします。(野口)

独立行政法人国立病院機構横浜医療センター

薬剤部副部長 寶福 誠先生

ぜんそく治療について

ぜんそくは糖尿病や高血圧症などの慢性疾患と同様に、患者の日常生活が影響を受け精神的、肉体的、

Takanashi LGG 乳神菌 140億個 2021

良い菌を増やし、悪い菌を減らす。

おながへGG!

タカナシヨーグルト

おながへGG!

WWW.takanashi-milk.co.jp

「いっしょがいいね」シリーズは石井食品の京丹波工場の食物アレルギー認識工場で作られた商品です。

いっしょがいいね

特定原材料7品目不使用 (卵・乳・小麦・えび・かに・そば・落花生不使用)

無添加調理だから

石井食品株式会社

http://www.ishiifood.co.jp/

お電話サービスセンター 0120-86-1914

社会的に支障となる病気です。しかし、現代医療でぜんそくは糖尿病や高血圧症などの慢性疾患と同様に、患者の日常生活が影響を受け精神的、肉体的、社会的に支障となる病気です。しかし、現代医療では完全に治すことはできないため、病状をコントロールして発作が起こらないようにすることが大切です。そのためにぜんそくについて理解し、ご自身のぜんそくの状態とピークフローの測定値の変化に自らが適切に対処し発作を未然に防ぐことが必要です。ぜんそく治療の具体的目標としては、夜間や早朝の咳や呼吸困難がなく十分な睡眠がとれること、健常人と変わらない生活と運動ができることです。ぜんそく患者様の多くは御自身のぜんそくコントロールがうまくいっているととらえられがちですが医療者側から見るとコントロール不十分であることが多いのが現状です。次の一覧表でご自身の状況を確認してみてください。いかがでしたか？コントロール良好というカテゴリーのハードルがいかにか高

	コントロール良好 (全ての項目が該当)	コントロール不十分 (いずれかの項目が該当)	コントロール不良
喘息症状 (日中及び夜間)	なし	週1回以上	コントロール不十分 の項目が3つ以上 当てはまる
発作治療薬の使用	なし	週1回以上	
運動を含む活動制限	なし	あり	
呼吸機能 (FEV1およびPEF)	正常範囲内	予測値あるいは 自己最高値の 80%未満	月に1回以上
PEFの日(週)内変動	20%未満	20%以上	
増悪	なし	年に1回以上	

いかご理解いただけたかと思えます。冒頭で述べた通りぜんそくは今のところ完治できない慢性疾患です。適切な治療を行い日常生活ではほとんど症状が出なくなったとしても治療を継続してください。ぜんそく治療は吸入薬が中心となりますので毎日決まった時間にご使用ください。なお吸入薬使用後は必ずうがいをしてください。万一、吸入治療を続けているのにぜんそく発作がおきたり悪化するようならば再度、医師あるいは薬剤師に吸入指導を受けることをお勧めいたします。ぜひ、ぜんそくが悪化しないように、自己管理(コントロール)をしっかり実践されるように願っています。

前相模原市議会議員 おおつき(大槻)研 様

私自身、幼少よりアトピー性皮膚炎に苦しみ、人

生を半分失ったかのような闘病生活を送ってきました。自分自身が患者であり、皆様のお気持ちは自分事として痛切に感じます。私は一貫して「人が健康に生きる」ために、自分が何をできるか考え、仕事としてきました。18歳より政治に携わってきたのも、その一心からです。外見が物を言う世界で、人前に出ていくのは無理だと周囲に止められました。しかし、「自分が降りたら、アレルギー患者の灯が消える」との思いで、活動に邁進しました。相模原市議員時代、相模原病院をアレルギー対策の拠点として、全国に発信するよう再三再四訴えました。その存在を知って頂いて、救われる方が少しでも増えて欲しいとの思いからでした。会の皆様と一緒に政策提言した結果、アレルギー週間に、行政がしっかりと事業を行うこととなりました。引き続きできうる限り、本会のために力を尽くして参ります。

活動報告とお知らせ

★第17回 講習会・懇親会

5月28日(土)「成人ぜんそくとCOPD～合併することもあります～」の講習会が開催されました。講師には元国立病院機構相模原臨床研究センター副センター長 長谷川真紀先生 アドバイザーに国立病院機構相模原病院薬剤師渡辺章功先生、小俣裕之先生でした。ぜんそく患者として少し耳が痛い話もありましたが、毎日のコントロールをおこない体調管理、生活環境設備を心がけたいと思いました。

(報告：荒川)

★6月9日にNTTデータ経営研究所から「子どもの食物アレルギー、特に給食について」患者会としてどのような取り組みをしているか、行政に対しての提言等をどのように考えているか等インタビューを受けました。実際に困っておられる患者さんから、有意義な体験談等を話していただきました。

★ご寄付を頂きました

イオン相模原店 幸せのイエローシート
会員 村松 弘子 様
会員 矢野 粹 様

いつも患者会をご支援いただきありがとうございます。今後共よろしく願い申し上げます。