

～がんサポートセミナー通信～

5月のセミナーは「教えて！薬の上手な付き合い方」でした

<講師紹介> 当院薬剤師 廣瀬龍樹さん

いつも地下で点滴の調剤をしてくれています。患者さんの前で話す機会は少ないとの事で緊張した様子でしたが、クイズも交えながら楽しくセミナーが進みました。



<セミナー内容の紹介>

1、くすりってどんなもの？

- ・「くすり」とは、人間の健康状態を回復し、保持し、向上させるものの総称を言います。
- ・薬は体をめぐります 吸収→分布→代謝→排泄
主に小腸で吸収されて体を巡り、肝臓で分解（代謝）されて腎臓を通過して排泄されます。
- ・抗がん剤って？→がん細胞の増殖を抑える薬ですが、一般の薬よりも効果と副作用が密接しているため、通常量でも副作用が出やすい薬です。
(一般の薬は通常量であれば副作用は少なく、投与量が多くなると副作用が出やすくなりますが、抗がん剤は通常量でも副作用が出やすい薬であるため、ケアが必要となります。)
- ・抗がん剤の一般的な副作用→吐き気・食欲不振・下痢・口内炎・貧血・脱毛など
〔症状を和らげる薬を使いながら副作用をうまくコントロールする事が抗がん剤と上手に付き合うひけつです。〕
- ・副作用が出ないと抗がん剤は効いていないのか？
→「薬が効いていれば必ず副作用が出る」というわけではありません。
予防薬が効く人もいますし、副作用の出かたは人それぞれです。
- ・点滴よりも飲み薬は効き目が弱いのか？
→そんな事はありません。点滴治療の方が強い副作用が出るというわけでもありません。その人の病状に一番合った薬を選択しています。



2、くすりについての〇×クイズ（答えは2枚目に）高得点者には豪華！？景品が準備されました♥

- ① 同じ薬でも効きやすい人と効きにくい人がいるって本当？
- ② すべての薬はお茶やジュースではなく、「ミネラルウォーター」で飲む事が望ましいの？
- ③ 「グレープフルーツジュース」は薬の作用を弱めてしまう事がある？
- ④ お酒を毎日たくさん飲んでいる人は飲まない人よりも薬が効きにくい？
- ⑤ サプリメントの「グルコサミン」は関節痛に効果があるものなので、薬に影響はない？
- ⑥ 薬の飲み方で「食間」は食事の途中で飲む事で胃への負担を減らす飲み方である？

3、くすりの上手な飲み方

- ・とろみをつける オブラートを使う 服薬ゼリーを使う
- ・カプセルは下をむいて飲むと飲みやすい（カプセルが浮くため）



次回は7月19日スキンケアについてです。

みなさまのご参加お待ちしております

がん患者・家族のためのサポートセミナー

2014.5月発行

～〇×クイズの答え～

①答えは〇

薬は体に入ると主に肝臓で分解（代謝）されます。この代謝をしてくれる「代謝酵素」と呼ばれる物質の量で薬の効きが決まります。

②答えは×

薬は「水」で飲む事が基本ですが、「ミネラルウォーター」は例外です。ミネラルウォーターの中でも「硬水」（カルシウムやマグネシウムを多く含むもの）は、骨粗鬆症治療薬のビスフォスフィネート製剤と呼ばれる薬や一部の抗生剤では同時に飲むと作用が弱くなってしまいます。

③答えは×

グレープフルーツジュースはさまざまな薬の効果を「強めて」しまう事が知られています。

④答えは〇

アルコールを頻繁に飲んでいると、肝臓でアルコールを分解する代謝酵素が増えていきます。薬を飲んでも、その代謝酵素によってすぐに分解されてしまう薬もあります。

⑤答えは×

グルコサミンには血液をサラサラにする作用があると言われています。ワーファリンという薬を飲んでいる人が勝手にグルコサミンを飲みはじめてしまうと、さらに血液が止まりにくくなる恐れがあり危険です。（サプリメントの内服は医師に相談しましょう。）

⑥答えは×

食間は「食事と食事の間の空腹時」です。目安としては食事の約2時間後です。

（食後の薬は食事を取らないと飲んではいけないのか？→食事を取った後の方が良いといわれている薬もありますが、多くは飲み忘れがないようにわかりやすい目安として「食後」としています。絶対に食事を取らないと飲んではいけないというわけではありません。「必ず食後で」と言われている薬は食後に飲みましょう。）