

Health tips

健康のツボ

冬号
Vol.76

Winter 2018



株式会社 福岡保健企画

今月の
ツボ

新しいタイプの痛み止め



大楠診療所リニューアルオープン p4
FIG大楠医療介護総合センター

お薬Q&A p6
痛みについて

トピックス p7
秋のウォーキング・健康まつり

薬局紹介 p8
りんご薬局

福岡保健

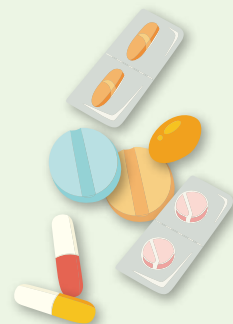
検索

<http://www.fhkph.co.jp/>



新しいタイプの 痛み止め

近年、新しいタイプの痛み止めがつかえるようになり、薬の選択肢が広がりました。



痛みはどうしておきるのでしょうか？

急性の痛み

怪我をすると、その傷ついた組織内で、体の大切な成分アラキドン酸からプロスタグランジンなどの「痛み炎症を起こす物質」が作られ、それが神経を興奮させます。神経はそれを電気信号に変え背骨の中の神経に送ります。その電気信号は次の神経に次々と送られ、最後に脳のいたる所に伝わり、痛みとして感じます。

慢性の痛み

怪我がひどくて神経が傷ついた場合や帯状疱疹のように神経が興奮し続けると、痛みは続きます。また関節リウマチなどは、病気そのものが炎症を引き起こし続けるために、神経が興奮し痛みが続きます。

もともと人は何日もストレスを受けると痛みに敏感になるようです。寒くなると痛い、天気が悪いと痛いなど、もともとの痛みの原因でない現象でも痛み炎症を起こす物質が作られ、痛みを引き起こします。そして痛み炎症が続くと組織の血行が悪くなり、固くなり、骨の変形なども起こって痛みが続き、悪循環となります。

痛みを止める薬にはどんなものがありますか？

痛み止めは単に痛みだけを止める薬と痛みと炎症を抑える薬、神経に作用する薬などがあります。痛みの感じ方は人によって違います。薬にもそれぞれに特徴があり副作用もあります。



従来のNSAIDs=非ステロイド性抗炎症薬

ジクロフェナク (ボルタレン ナボール など)
ロキソプロフェン (ロキソニン など)

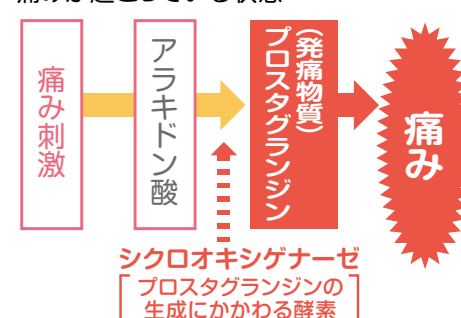
「痛み止め」としてもっともよく処方されます。強い抗炎症作用があります。プロスタグランジンなどの「痛み炎症を起こす物質」を抑えることにより痛みを鎮めます。しかし、胃や腎臓に大切な働きをする別のプロスタグランジンまで抑えるために、胃や腎臓が障害されることがあります。そのため同時に胃薬が処方されることがあります。

進化型NSAIDs Cox2選択的阻害剤

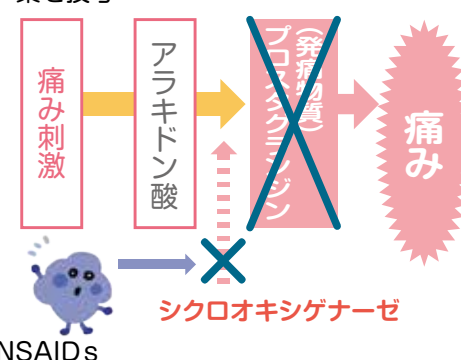
セレコキシブ (セレコックス)

比較的新しく開発された薬です。「痛み炎症を起こす物質」のプロスタグランジンだけを選択的に抑えるように改良されました。そのため胃や腎臓に影響が少なく、胃にやさしい痛み止めになります。

痛みが起こっている状態



薬を投与



アセトアミノフェン

アセトアミノフェン (カロナール コカール など)

解熱鎮痛剤として熱がある時に小児にも使用されている薬です。しかしどのように作用しているのかは不明とされています。今考えられることは、中枢(脳など)に作用することで熱を下げたり痛みを抑えたりしていると言われています。痛みを抑える作用は強いが、炎症を抑える作用は弱いです。

近年この薬の用量が以前に比べ高用量認められるようになりました。しかし、肝臓への影響があるため、長期服用される方や高用量で使用する場合には注意が必要です。



神経障害性疼痛治療薬

プレガバリン (リリカ)

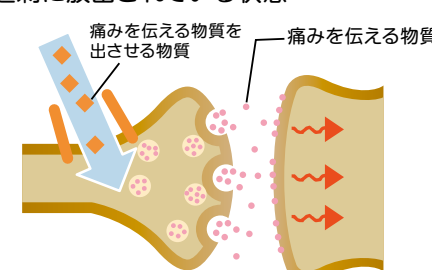
神経障害性疼痛治療薬は近年かなり注目されている薬です。神経が過剰に興奮したり神経が傷つくと、慢性的に痛みやしびれを起こします。これは、神経から「痛みを伝える物質」が過剰に放出されているからです。神経障害性疼痛治療薬は、「痛みを伝える物質」が過剰に放出されるのを抑えることで痛みをやわらげます。

神経障害性疼痛の種類

- ・坐骨神経痛
- ・三叉神経痛
- ・しびれをとまなう痛み
- ・帯状疱疹後神経痛
- ・腰痛症
- ・針で刺したような鋭い痛み
- ・糖尿病神経障害
- ・神経障害性疼痛
- ・電気が走るような痛み

副作用には、眠気やふらつき、めまいがありますので車の運転や危ない作業は避けてください。炎症が続くことによる痛みは抑えられないので、その場合はNSAIDsやCOX2阻害薬が併用されます。

「痛みを伝える物質」が過剰に放出されている状態



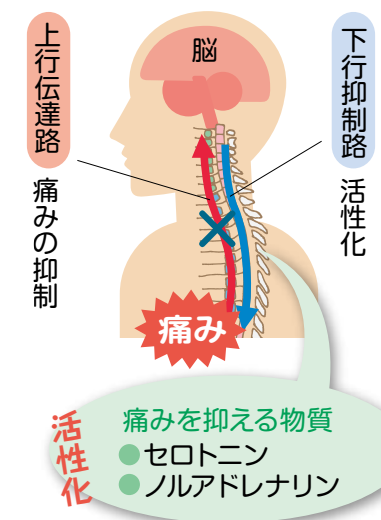
「痛みを伝える物質」の放出を抑えている状態



オピオイド鎮痛剤(非麻薬)

トラマドール (トラマール ワントラム)
トラマドール・アセトアミノフェン配合剤 (トラムセット)
ブプレノルフィン (ノルスパンテープ)

もっとも強力な痛み止めになります。癌の疼痛にも処方されます。この薬は他の全ての痛み止めがきかない場合に処方されます。脊髄と脳に存在する「鎮痛に関与するオピオイド受容体」に作用することにより、強い鎮痛作用を現します。また、脳からの痛みを抑制する物質を活性化します。しかし、副作用も多く、吐き気、便秘、呼吸抑制、眠気などがあります。鎮痛作用しかなく、NSAIDsや神経障害性疼痛治療薬も併用されることがあります。



痛み止めは、根本的に病気を治療するものではありません。良い治療をするためには、病気をよく理解し、運動やリハビリ、体重コントロールなどをしたうえで、痛み止めを治療のサポート役として服用してください。

6ページで痛みについてのQ&Aを掲載しています→

地域と共に暮らしてきた大楠診療所リニューアルオープン

複合施設 FIG 大楠医療介護総合センター

充実した医療体制、介護体制を整えています。
皆さまお気軽にお越しください。



大楠
診療所



グループ
ホーム
ひまわり大楠



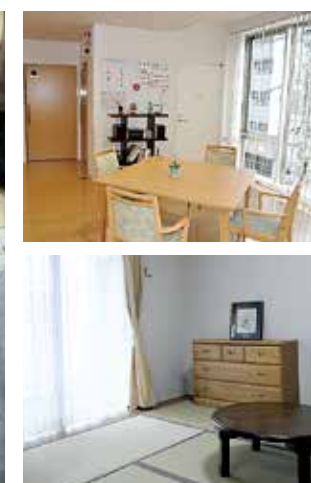
訪問看護
ステーション
すみれ



小規模
多機能
ホーム
ひまわり大楠



リハビリ
デイサービス
ひまわり大楠



地域交流スペース



1階には地域のたまり場として活用できる地域交流スペースを備え、「くらしの保健室」で気軽に健康相談をできる環境をつくりました。



痛みについて

Q-1 雨の日や寒い日になると痛みが強くなるのですがなぜですか？

A これにはいくつかの有力説があるようです。

① 炎症物質ヒスタミン説

雨が降ると関節痛になるのは、「湿度」が大きく関係しています。湿度が高くなると、アレルギーや炎症のもととなる、体内のヒスタミンという物質が増えます。

ヒスタミンが出ると、炎症性の細胞が集まりやすくなるため、炎症が起こり、体の節々に痛みが出るのです。

② 自律神経説

気圧が低下すると体はその変化に順応しようとするため、速やかに血圧と心拍数を上昇させようとし、交感神経が活発になり、血管収縮あるいはアドレナリンを放出させます。これら順応しようとする反応が、同時に痛覚の反応を高めてしまい、痛みが増すと考えられます。ただし、気圧がしばらく一定に保たれていると血圧、心拍数は落ち着き、痛みもおさまります。また、気温の低下によっても、血圧と心拍数が上昇することがわかっています。

Q-2 解熱鎮痛薬を服用しましたが、1時間たっても痛みがおさまりません。成分の異なる他の解熱鎮痛薬をさらに服用してもよいでしょうか？

A ダメです。すぐに他の解熱鎮痛薬を追加して服用はしないでください。成分が違うからといっても「解熱鎮痛薬」としては類似していることがあります。成分の作用が重なることで、副作用が現れる可能性があります。

どうしても他の鎮痛剤を服用したい場合は、服用した薬の用法・用量に記載してある服用間隔を経過した後に服用してください。

解熱鎮痛薬を服用しても、痛みが引かない場合は、なにか他の病気が原因で症状が起きている可能性もありますので、医療機関を受診してください。

Q-3 鎮痛薬に、「ピリン系」「非ピリン系」と書いてありますがなぜですか？

A 体質によってはピリン系あるいは非ピリン系の薬に反応してしまう人がいるからです。ピリン系とは、ピラゾロン骨格をもつ解熱剤のこと。たとえば、アミノピリンやスルピリンなどがあります。非ピリン系はそのピラゾロン骨格をもたない解熱剤のこと。アセトアミノフェンやイブプロフェンがあります。そういう方はその系統に該当する薬はアレルギーが出る場合がありますので注意が必要です。

現在、鎮痛薬の多くは、「非ピリン系」のお薬です。バファリンの成分であるアスピリンはピリンと名前がついていますが、ピリン系ではありません。自分でわからないときは、薬局・薬剤師にお尋ねください。

おくすりに関する悩みや、ご質問は…

あなたのかかりつけ薬局の薬剤師に、お気軽にご相談ください

11/11 秋のウォーキング in うきは 道の駅うきはと柿狩



27名（うち職員5名）で楽しく歩きました！



季節を感じながらのウォーキング



久薬剤師の「高血圧」講座



清水禅寺



見事に実った柿をたくさん採りました

まず訪れた清水禅寺では名水100選にも選ばれている湧水を味わいました。紅葉を期待していましたが、少し時期が早かったようで木々は赤く色づいてはいなかったものの、趣のある良いお寺でした。

清水禅寺から道の駅うきはまでは約1.5kmウォーキング。ところどころに柿や柚の木などがあり豊かな自然を楽しみつつ全員で歩きました。

道の駅うきはでは野菜や果物、お土産を買うなど楽しみ、その後佐々木農園で昼食をとりました。久薬剤師が『高血圧』について講義を行ないました。血圧の正しい測り方やお薬についてなど皆さんの関心度も高く、真剣に話を聞いておられました。

講義の後は農園内で皆さんかごいっぱいになるほど柿狩りを楽しみました。農園の方から熟した柿はその場で食べていいですよとっていただいたので、皆さんと美味しくいただきました。

健康まつり

今年も健康まつりに参加しました

かもめ薬局



たたら介護薬局





渡辺 栄美 (事務員) 市村 好恵 (薬局長) 加来 健太郎 (薬剤師) 植村 なつき (事務員)

2017年10月にリニューアルオープンしたりんご薬局は、2018年に開局13年目を迎えます。増築工事中には皆さまにご協力いただき感謝しております。薬剤師2名、事務2名とスタッフを増員し広く明るい薬局で皆さまをお迎えしております。患者さま宅へのお薬の訪問だけでなく、お薬がうまく飲めない、残ってしまう等お薬についての相談、介護についての相談なども受け付けております。地域の方々の健康や日々の生活をサポート出来る様、努めて参ります。皆さまのご利用お待ちしております。



赤い看板が目印



広々とした待合室



一人ひとり丁寧に対応いたします

平和アクションプラン2017

たくさんの平和メッセージをありがとうございます

憲法川柳に対する平和へのメッセージを募集したところ、約2か月間で81件のメッセージが集まりました。参加していただいた方にはハンドタオルをプレゼントいたしました。たくさんのご応募ありがとうございました。

寄せられたメッセージを紹介します

これからずっと九条と共に生きたい!

憲法9条は世界に誇る日本の財産だと思います。

第9条、25条を改めて読み返そうと思いました。

地球の宝、憲法第9条。地球上から戦争をなくしたい。

プレゼントした憲法川柳のハンドタオル

