薬の正しい知識
～正しく使って健康づくり～

厚木薬剤師会　理事　稲田　学

おくすりのこと、よく知らないまま飲んでいませんか？

ジェネリック医薬品、健康食品について、現役薬剤師がお伝えします！

なぜジェネリック医薬品は安いのでしょうか？

現在のジェネリック医薬品は安かろう、悪かろうではありません。

すでに発売されている有効成分をそのまま利用できるので、価格を安く抑えられるのがメリットです。

ジェネリック医薬品は、薬の開発費がほとんどかからないため、安く提供することができるのです。通常、医薬品の開発には莫大な費用と時間がかかります。そのため、製薬会社はその医薬品の開発費を回収するために、あらかじめ値段に反映させています。ただし、先発医薬品には特許期限があり、特許が切れることでほかの製薬会社がジェネリック医薬品として作ることができます。なので、開発費を抑えて安い価格設定が可能となっているのです。

ジェネリック医薬品に変更するために、患者さん本人ができることはありますか？

主治医と相談して、ジェネリック医薬品を使用しても良いか確認すると良いでしょう。安心して医療費節約のメリットを受ける事が出来るようになります。

また、ジェネリック医薬品は同成分でも各社から発売されていますので、自分に合った薬を選択するのは難しいことです。

このような場合は、薬局の薬剤師に相談しましょう。それぞれ服用しやすく工夫をされている医薬品もありますので、専門家に選定をお願いすると良いでしょう。節約できる金額も教えてもらえます。ただし、先発医薬品の特許が有効の場合には、ジェネリック医薬品は販売されていません。

また、処方箋を発行した医師の判断でジェネリック医薬品の変更不可にチェックがついている場合は、ジェネリック医薬品に変更することができません。

コストパフォーマンス以外に、ジェネリック医薬品のメリットはありますか？

例えば、小児科で使われているジェネリック医薬品では、子どもが飲みやすいように味を改善していたり、先発医薬品にはない規格を販売して、服用する錠数を減らしていたりと、服用しやすく工夫された医薬品があるといったメリットもあります。

インターネットやスマホの普及により入手しやすくなった健康食品について、気をつけることはありますか？

そもそも健康づくりにおいては、バランスの取れた食生活を送ることが大切です。

その上で、いわゆる「健康食品」を利用するに当たっては、それぞれの食生活の状況に応じた適切な選択をする必要があります。

健康食品においては、消費者に興味を持っていただくために魅力的な言葉を駆使して広告がされています。医薬品ではなく、食品ですので栄養補給や健康の維持など一般的な食品の範囲の目的しか持たせることができません。ですから、これを受けて過剰な期待を商品に求めることは間違った選択をしていることになります。

どのようなときに健康食品を検討するのが良いですか？

結論から言いますと、健康食品を積極的に利用する必要性は思い当たりません。

食事を通じて十分な栄養素をとることが出来る環境が整っていると思うからです。

食事では、食品の風味や香り、

温かさや冷たさを感じられますし、色合いや食感などを楽しみながら摂取することができます。五感を通して味わう食事の大切さを振り返ることなしに、健康食品を選択するのは賢明ではないと思います。

しかしながら、体の不調などを感じていて、普段の食事では解消されていない、栄養素が足りていないのでは、と考えてしまうことはあると思います。健康食品に頼るときは、一時利用と考えておくと良いでしょう。また、薬との飲み合わせを考慮しなければいけない成分もありますので、事前に医師や薬剤師に相談しておきましょう。

食品と薬の飲み合わせの注意が必要なものはありますか？

代表的な例をここで挙げたいと思います。

納豆やクロレラ、緑黄色野菜は、ワーファリンの効果を弱めてしまいます。ワーファリンは血液をサラサラにする効果で心臓病の治療薬ですので重要な薬の働きが効かなくなることがあります。

グレープフルーツジュースは、高血圧薬、コレステロール薬、睡眠薬の効果を高めてしまいます。オレンジ、レモン、みかんは問題ありません。

牛乳は一部の抗生物質の効果を弱めてしまうことがあります。また、他には便秘薬や骨粗しょう症の薬と一緒に飲むとマグネシウムやカルシウムの摂取過剰となって副作用が現れることがあります。

このように食品には薬との飲み合わせがありますが、対象となる薬とそうではない薬もあります。

例えば、高血圧薬は三十種類以上ありますので、患者さんごとに処方される薬は違っています。服用する薬にどのような注意が必要なのか、薬剤師から説明がありますのでよく確認しましょう。

問 清川村保健福祉課 ☎(288)3861

診療所だより

煤ヶ谷診療所
安井医師

乾燥肌について

清川村の皆さん、こんにちは。今月は、冬季に多い乾燥肌の話です。

冬の空気は乾燥しており、皮膚に乾燥とかゆみを起こします。これをかき壊せば、炎症を起こして湿疹を生じます。子どもは大人と比べて皮膚が薄く、お年寄りは皮膚のバリアとなる皮脂の分泌が少ないので、特に乾燥肌が多いと言われています。皮脂の分泌が保たれていても、からだを洗う際にナイロンタオルでゴシゴシ擦ると皮膚の角質が壊れて、刺激に弱くなります。皮膚の汚れはナイロンタオルを使わずに素手で洗うだけでも十分だそうです。

治療は、保湿薬によるスキンケアです。入浴後は多めに塗るとよいでしょう。肌に合うようなら市販の保湿薬でも問題ありません。シャワーだけでなくお風呂にもつかるという方は、保湿効果のある入浴剤を使うのもよいでしょう。

かゆみが強ければ、かゆみ止めの抗ヒスタミン薬を処方することもあります。かき壊して湿疹を生じてしまったら、ステロイド外用薬の処方も検討します。

乾燥予防ですが、加湿器などで湿度を調整した方がよいでしょう。冬はこたつを使用する人も多いと思いますが、長時間の使用は皮膚が乾燥するので、ほどほどにした方が良いです。

問 県立煤ヶ谷診療所 ☎(288)1352