

薬の正しい管理が安全安心につながります

普段あまり気にしない薬の管理。しかし、薬の有効性、安全性を保つためには、薬を正しく管理することがとても大切です。ここでは薬の保管方法と服用（飲み忘れ）について説明します。

高温・多湿・直射日光を避けての保管が基本です

処方薬、市販薬ともに、高温・多湿・直射日光を避けて保管しましょう。特に医療機関から数カ月分の薬を一度に処方されるという方は、保管場所に注意が必要です。これから先、寒くなってくると暖房器具を使うことが多くなります。薬の保管には、暖房器具から離れた場所を選びましょう。タンスの上なども暖かい空気が集まる場所なので保管場所としては適しません。

また、小さなお子さんが間違えて飲み込まないように、手の届かない場所を選ぶことも大切です。不要の薬を捨てるときもお子さんの目につかないように処分することを忘れずに。

薬が入っていた容器から別の容器に入れ替えると、内容や使い方がわからなくなり、誤用や事故のもとになります。容器はそのままの状態、添付文書なども一緒に保管しましょう。

薬の保管においては使用期限にも注意が必要です。市販薬の場合は、パッケージに使用期限が書かれています。定期的にチェックして、使用期限が切れていたら廃棄してください。

表示や指示のある薬はそれに従いましょう

薬によっては保管方法が決まっているものがあります。例えば、坐薬の中には冷蔵庫で保管するものがあります。この場合は、飲食物と間違わないように「薬」などと大きく表示し、はっきり区別できるようにしておくとい良いでしょう。なお、冷凍庫での保管は避けま。

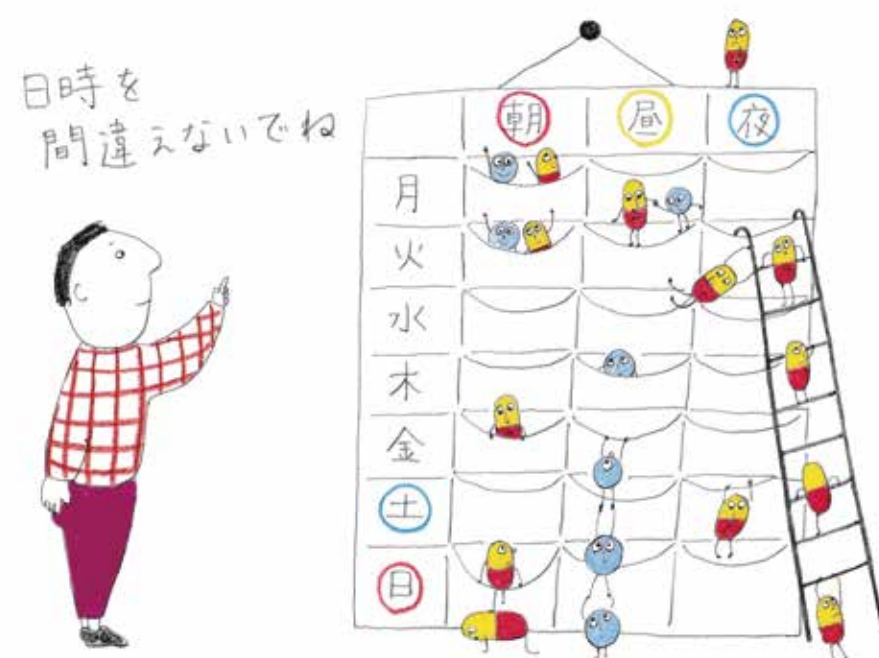
目薬に遮光袋が付いているときがあります。これは直射日光による薬の成分の変質を防ぐためです。遮光袋は色付きとは限らず、最近では透明のものも増えています。袋に「遮光袋」と表示されていたら、必ずその袋に入れて保管しましょう。

薬局で処方薬をもらったり、市販薬を購入したりする際に、薬剤師より保管についての指示があった場合は、それに従うことが原則です。

飲み忘れが多い場合は薬剤師に相談を

服用の時間や回数を守ることも薬の管理の重要なポイントです。服用する薬の種類が多くて、どの薬をいつ飲めばよいのかわからなくなるという場合には、おくりカレンダーや薬整理箱などを利用するとよいでしょう。また、飲む時間ごとに薬を1つの袋にまとめる「一包化」を行っている薬局もあります。

薬の管理についてわからないことがある場合は薬剤師に気軽に相談してください。



イラストレーション：塚直子

疲れ目予防で スッキリ生活

特集

■薬の正しい管理が安全安心につながります…4

チェリーピローを 100名様にプレゼント…4

暗い場所で読書や勉強をする



暗い場所では対象が見にくいので、はっきり見ようとしてピント調節を行う毛様体筋が緊張しつづけます。

サングラスは見た目を選んでいる



色の濃いサングラスでも、UVカット率が低いと、紫外線を浴びてしまいます。疲れ目や充血などの原因に。

パソコン作業を長時間している



ピント調節を行う毛様体筋の緊張が続きます。まばたきの回数が減り、涙が蒸発しやすくなり、ドライアイにも。

強いストレスを感じている



ストレスが高まると交感神経が優位になり、涙の分泌が減り、ドライアイの原因に。



CHECK!

疲れ目生活していませんか?

疲れ目を起こす原因が生活の中に潜んでいるかも。あてはまる項目があるか、チェックしてみましょう。

コンタクトレンズを毎日長時間着用している



角膜が酸素不足に陥る可能性が。コンタクトレンズは涙の蒸発速度が早いので、ドライアイのリスクもアップ。

睡眠不足が続いている



夜は涙の分泌量が少なくなるため、夜更かしすると目に大きな負担が。睡眠は目の疲れの回復に有効。

食事の栄養バランスがとれていない



栄養バランスの整った食事を3食規則正しくとることは、目の健康を保つうえでも大切なポイントです。

長期間同じ眼鏡やコンタクトレンズを使っている



使い始めたときは目にピッタリ合った眼鏡でも、時間の経過とともに度数が合わなくなることも。

見えにくくても、眼鏡などを 使わずに我慢している



ものははっきり見るために、毛様体筋が無理やりピントを合わせようと頑張ることで、目の疲れを招きます。

エアコンの効いた場所にいることが多い



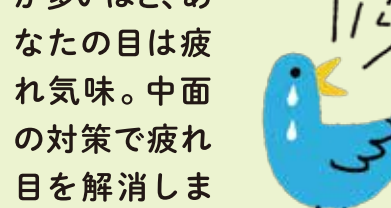
エアコンは空気を乾燥させます。空気が乾燥すると涙が蒸発してドライアイが発症、目の疲れの原因に。

アイメイクは、まぶたの縁までラインを引いている



涙の蒸発を防ぐ油分はまぶたの縁にあるマイボーム腺から分泌。アイメイクによってその分泌腺が詰まることも。

あてはまる項目が多いほど、あなたの目は疲れ気味。中面の対策で疲れ目を解消しましょう。



イラストレーション：寺山武士

イラストレーション：寺山武士

ご意見をお寄せください より良い紙面作りと、薬局のサービス向上のためにぜひご協力ください。

読者アンケート 締め切りは、11月5日(当日消印有効)です。

回答方法 ご回答はハガキ、QRコードどちらかの方法でお一人さま1回限りとさせていただきます。

ハガキ

- Lifeを受け取った薬局名と所在地 (例：ライフ薬局 ●●店 ●●市)
- 健康相談のしやすさについて (よい・よくない・どちらともいえない)
- ②の理由
- ①の薬局へのご意見・ご要望
- Lifeへのご意見・ご要望
- 郵便番号・住所
- 氏名
- 性別
- 年齢
- 電話番号

※記入漏れや間違いがあるとプレゼントをお送りできない場合があります。

QRコード 右のQRコードを読み取り必要事項を入力してください。ご利用端末が対応していない場合は、ハガキでご回答ください。

○アンケートに関するお問い合わせはクラスAネットワーク(ページ右下)まで。

〒150-0001 東京都渋谷区神宮前5-46-2 クラスAネットワーク Life10月号係

プレゼント 100名様

天然素材でじんわりたわる

3ページで紹介した、チェリーピローをプレゼント。さくらんぼを加工する際、廃棄していた種を再利用しています。種には空洞があり、中の空気を暖めると保温効果、冷やすと保冷効果があります。カバーは取り外して洗濯可能です。

Nu Cuisine (ヌ・クイズ)
サイズ：260mm×120mm
2,160円(税込) 東根市観光物産協会 ☎0237-41-1200
○商品については、上記にお問い合わせください。

※プレゼントの当選発表は発送をもってかえさせていただきます。ご回答いただいた方の個人情報(株)クラスAネットワークにて厳重に管理し、プレゼント以外の目的で使用することはありません。お寄せいただいたご意見・ご要望等は、今後の紙面作り(Webサイトを含む)及び薬局サービス向上に活用させていただきます。

お知らせ

■処方せんの有効期限にご注意ください
処方せんは、交付された日を含めて4日以内(土日祝含む)に薬局にお持ちください。特に記載がある場合を除き、有効期限が過ぎた場合は、処方せんの再発行が必要になります。

■健康情報をWebでも
Lifeの姉妹サイト「class A ヘルシーライフクラブ」では、Lifeのパックナンバーをはじめ、旬の健康情報を配信しています。ぜひご覧ください。
<http://www.e-classa.net/> [class A ヘルシーライフクラブ] 検索

次号予告 11月号は「歯の健康」を特集します。どうぞお楽しみに。

薬剤師にご相談ください
お薬から健康生活までトータルで応援します。

処方せんがなくともお気軽に薬局にお越しください。

スッキリ疲れ目予防

ちょっとした工夫や心がけで目にやさしい生活を送ることができます。早速、今日から実行しましょう。

度数の合った眼鏡やコンタクトレンズを



眼鏡やコンタクトレンズの度数が合わない、毛様体筋がピントを無理やり調節しようとしてオーバーワークに。現在、眼鏡やコンタクトレンズを使っていて、

目が疲れるようなら、眼科でその眼鏡やコンタクトレンズの度数が適正かどうかをチェックしてもらいましょう。

十分な睡眠で目を休ませて



睡眠は疲れ目の誘因となる精神的ストレスの解消にも効果的。良質な睡眠を得るためには、寝る前のパソコン作業やスマホ操作などは控える、室内の照明を

暗くする、就寝前にコーヒーや緑茶などのカフェインを含む飲み物は避ける、寝酒はしないなどの対策が有効です。

パソコン・スマホ・タブレットとは正しい付き合い方で



画面と目の距離は40cm以上離す、画面はやや見下ろす高さにする、使用中はいすに深く腰掛けて背筋を伸ばした姿勢を保つ、周囲の風景や照明が画面に映り

込まないようにする、などを心がけましょう。1時間画面を見続けたら5〜10分の休憩をとることも大切なポイント。

部屋の明かりや空調管理など目にやさしい環境を



部屋の明かりは明るすぎても暗すぎてもダメ。部屋の明かりを消してベッドサイドのライトだけで読書をする人がいますが、これは目を大変疲れさせるので避けま

しょう。空調の風は直接目に当たらないように気を付けて。加湿器を利用して室内の乾燥を防ぐのも良い方法です。

若い人もスマホ老眼に!?

加齢により目のレンズの調節力が低下し、近いところが見えにくくなる老眼。通常、40歳を過ぎると始まります。ところが最近、スマホの長時間使用により老眼のような状態になる“スマホ老眼”が若い人にも増えています。スマホの使用はほどほどに。



紫外線対策を忘れずに



紫外線を長時間浴びたり、短時間でも強い紫外線の中に行くと目にダメージが。その代表が、結膜が角膜の表面に伸びてくる翼状片です。紫外線で角膜

上皮がダメージを受けることも。登山などのときは紫外線カットのサングラスをかけるなどの対策を。

食べ物にもひと工夫



目の疲れ対策として積極的に摂りたいのが、網膜内で光を感じる物質ロドプシンの材料になるビタミンAや、強力な抗酸化作用があるビタミンCやEです。また、青魚に多く含まれるEPAやDHAなどのオメガ3脂肪酸はマイ

ボーム腺を正常化するといわれています。

予防とケアで疲れ目スッキリ

パソコンやスマートフォンなどの普及で目を酷使するシーンが増えている現代生活。早めの予防とケアで目を疲れから守りましょう。

スッキリ疲れ目ケア

目の疲れはためないことが大切。だからこそ毎日のケアが欠かせません。ちょっとした休憩時間を利用してできる目のケアをご紹介します。

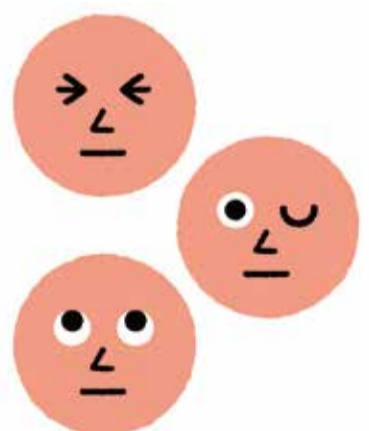
蒸しタオルで目を温めて

蒸しタオルをまぶたの上に乗せます。目のまわりの血行がよくなり疲労物質が取り除かれるうえ、血液から各所に必要な栄養素が運ばれます。また、まつげの生え際にある油の分泌腺(マイボーム腺)も温められて、分泌が促進され、涙の蒸発を防ぎます。精神的なリラックス効果も期待できます。



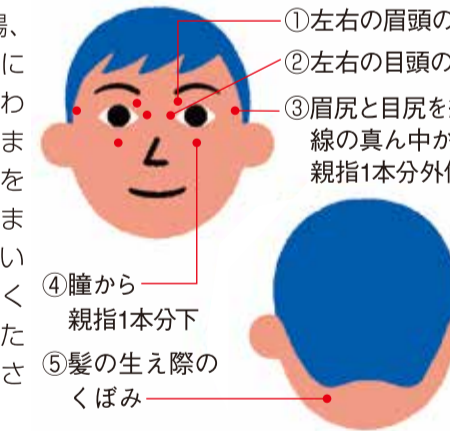
目のストレッチで緊張をほぐして

両目をぎゅっと閉じてからパッと大きく開く、パチパチまばたきをする、左右交互にウイंकをする、上下に動かす、左右に動かす、目をぐるぐる回すなどの目のストレッチで緊張をやわらげましょう。時間がないときは遠くを見るだけでも目の休息になります。



ツボ押しマッサージで血行促進

①攢竹、②睛明、③太陽、④四白など、目のまわりには目の疲れに効くといわれるツボがあります。また、⑤風池も目の動きを促すツボといわれています。各箇所を20回くらい指の腹でゆっくりと軽く押すのがポイント。まぶたの上から眼球を強く押さえるのは厳禁。



目薬で目にうるおいを

目薬の容器がまつげに触れると容器の先から細菌が入り、点眼薬が汚染される恐れが。使い捨てタイプの目薬なら安心です。また、できれば防腐剤や刺激物の入っていないものを。点眼した直後は、目を閉じて目頭を軽く押さえるようにしましょう。



知っておきたい目のトラブル

見え方がおかしいと感じる場合は目の病気が隠れているかも。自覚症状がないこともあるので定期検査を。

近視の子どもが急増!?



文部科学省の学校保健統計調査によると、子どもの視力は年々低下しています。この背景には、子どもたちが外で遊ぶなくなり、可視光線の一つで太陽光に含まれ、近視の進行を抑制するとされるバイオレットライトを直接浴びなくなったことがあるのではないかと指摘されています。

年齢とともに増加する白内障



ピントを合わせるレンズの役割をしている水晶体が濁る病気が白内障です。多くは老化現象として起こります。かすんで見える、ぼやける、まぶしいなどの症状が現れ、進行するにつれ視力が低下していきます。治療は水晶体を眼内レンズに置き換える手術が一般的です。

中途失明の原因の第1位緑内障



緑内障は、視神経に障害が起こり視野が欠けていく病気で、進行するにつれ見えない部分が広がっていき、時には失明に至ることもあります。視神経は一度障害されると元の状態に戻すことはできません。しかし早期発見・早期治療により、進行を遅らせることは可能です。

40歳以降は年1回眼科検査を

「目の変わり目」といわれるのが40歳代。加齢の影響が避けられないからです。涙の分泌量が減ったり、老眼が始まったり。目の疲れの背景に思わぬ病気が潜んでいることも。40歳を過ぎたら年1回眼科検査を受けましょう。眼科ドックを設けている医療機関もあります。



ゲンキ レシピ vol.92 ツナとほうれん草の Pasta

調理時間: 15分 エネルギー: 約470kcal
塩分量: 約3.2g (1人分)

DHAとルテインで目を元気に

青魚に豊富なDHA(ドコサヘキサエン酸)は、脳だけでなく、目の網膜や視神経の健康維持にも大切です。また、緑黄色野菜に多く含まれるルテインは網膜の変性を防ぐ効果が期待できます。ルテインは脂溶性なので油と一緒に摂取するのがおすすめです。



- 材料(2人分)
- ツナ缶(オイル漬け) 小1缶
 - ほうれん草 1/2把
 - しめじ 1/2袋
 - スパゲッティ 150g
 - しょうゆ 大さじ1/2
 - 塩 少々
 - コショウ 少々

- 作り方
- 鍋にたっぷりの湯を沸かし、塩(分量外)を入れてスパゲッティを規定の時間より1分短めに茹でる。
 - ほうれん草はさつと茹でて水気をしぼり4cm長さに切る。しめじはほくほくしておく。
 - フライパンにツナ缶の油を大さじ1程度入れて、油を切ったツナ、ほうれん草、しめじを入れて炒め、しょうゆと塩、コショウで調味する。
 - スパゲッティが茹であがったら③に加えてさつと混ぜる。水気が足りなければ茹で汁を加える。



Web版「ゲンキレシピ」もご覧ください <http://www.e-classa.net> → 「ゲンキレシピ」をクリック Webでしか見られない季節のヘルシーレシピも公開中!

おすすめ 疲れ目対策アイテム

編集部が選んだ、おすすめ商品をご紹介します。

瞳にやさしい疲れ目目薬

ソフトコンタクトレンズをつけたまま点眼できる^{※1}、疲れ目用の目薬です。目にしみにないさし心地なので、刺激が苦手な方やお子さまにもおすすめです。1箱に4本入っているので家族で分けて使えます。防腐剤フリーで安心です。



ソフトサンティア ひとみストレッチ ^{第3類医薬品}
5ml×4本 1,296円(税込) 参天製薬 お客様相談室 ☎0120-127-023
※1 カラーコンタクトレンズを除く ※2 ベンザルコニウム塩化物など

ハーブのちからでリラックス 天然素材の癒やしグッズ



ヨーロッパではアイブライツは結膜炎やものもらいなど、目のトラブルに古くから使われているハーブです。やや苦みのある味なので、お好きなお茶に少量ブレンドして飲むのがおすすめです。

オーガニックアイブライティ 30g 972円(税込)
ニールズヤード レメディー 260mm×120mm 2,160円(税込)
お客様お問合わせ窓口 ☎0120-554-565

山形県産のさくらんぼの種を使ったチェリーピローです。種には空洞があり、中の空気が暖まることによる保温効果で、やさしくじんわりと温めてくれます。カバーは取り外して洗濯可能です。

Nu Cuisine (ヌ・クイズ) 260mm×120mm 2,160円(税込)
東根市観光物産協会 ☎0237-41-1200

取材協力: 南青山アイクリニック東京院長 戸田郁子先生 参考文庫: 『視力回復50のポイント』(戸田郁子監修/保健同人社) 『疲れ目を治す本』(金井淳監修/主婦と生活社) 『目の疲れ、疲れ目がスッキリする本』(吉野健一著/PHP研究所) 『NHKきょうの健康』2016年9月、2015年12月、2014年11月(NHK出版) <Webサイト>平成28年度学校保健統計調査|文部科学省 『スマホ老眼』をご存知ですか? | 参天製薬 <4ページ> 『きょうの健康』2016年4月(NHK出版) 『知っておきたい家の知識(平成28年10月)』(厚生労働省・日本薬剤師会) <Webサイト><すりの窓口コラム|EPARK <すりの話|全日本医薬連