

しゅうじつ薬局だより 第27号

岡山県岡山市北区田益 1291-1 TEL: 086-294-9100

★処方せんの有効期限は発行日を含め4日以内です。

★営業時間：平日8時半～18時。全国の医療機関の処方せんを受付いたします。

薬局ホームページ「しゅうじつ薬局だより」にバックナンバー掲載中 [しゅうじつ薬局](#)



痛みと鎮痛薬

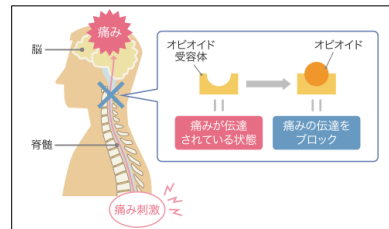
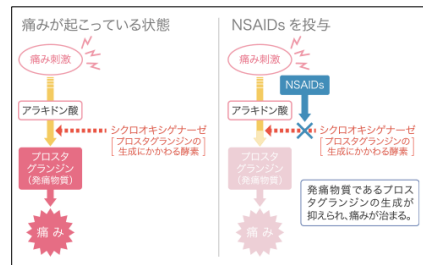
しゅうじつ薬局 薬剤師 柴田隆司

どんな方でも、痛みを経験されたことはあると思います。心の痛みは別として。

転んで怪我をしたり、紙で指を切ったり、痛いですね。これは、**侵害受容器を刺激した痛み**です。痛みの位置は明確ですね。お腹が張ったり、下痢をしたり、これも痛いですが**内臓神経痛**です。大まかな位置しかわかりません。正座を続けていて痺れが来たり、腕枕をしたまま寝入ってしまったら、これは**血液循環が悪くなったことによる痛み**でしょうか。帯状疱疹に罹った人であとあと痛みが残ることがあります。抗がん剤治療で痺れや感覚異常が発生する場合もありますね。**神経障害性の痛み**でしょう。



打ち身をした際にその箇所をさすると痛みが和らぐことがあります。感覚神経の刺激で痛覚神経が抑制されるようです。さすることで痛みが和らぎます。お母さんの力は偉大です。



鎮痛薬はどうでしょう。痛みを発生する場所から脳皮質までの連絡を絶てば良い訳です。代表が全身麻酔薬ですが、意識はありませんね。感覚神経だけを遮断すれば良いのです。ロキソニンはよく服用されている**非ステロイド性消炎鎮痛薬**の代表です。炎症部位でプロスタグランジンという生理活性物質を減少して鎮痛・解熱作用を現しますが、同時に胃を荒らしたり腎機能に影響したりします。**アセトアミノフェン**はその副作用が少ないものです。がん性疼痛を抑える**オピオイド**がありますが、強力に疼痛を緩和します。このオピオイドの作用を補助するものに**抗うつ薬**があります。ステロイドは炎症を抑え神経圧迫を減少させます。医師は痛みの程度と原因を考慮して鎮痛薬が選ばれています。

② 痛みの種類 (① 痛みの種類) ③ 痛みの種類

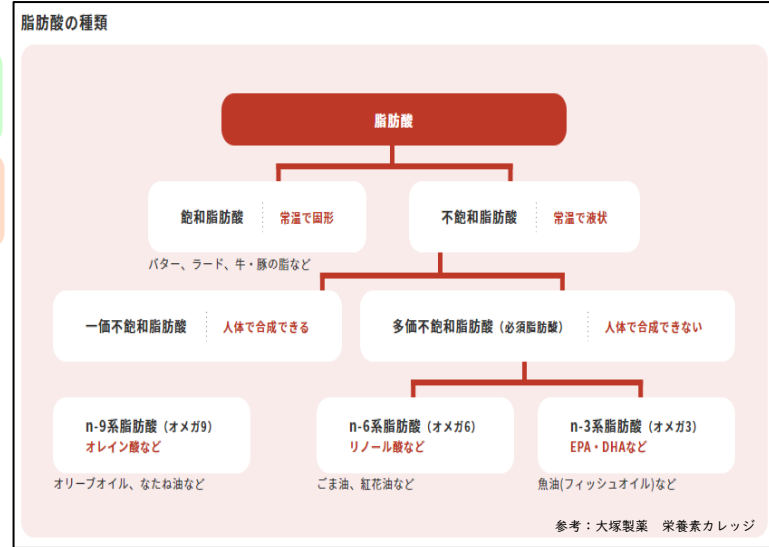
三大栄養素「脂質」

脂質は炭水化物、タンパク質と並ぶ**エネルギー産生栄養素**のひとつであり、1gあたり約9kcalとタンパク質や糖質の約2倍のエネルギーをつくり出す、**効率のよいエネルギー源**です。また、細胞膜やホルモンの構成成分として重要な栄養素で、脂溶性ビタミンの吸収を助けたり、体温の保持、内臓の保護をする役割があります。

脂質の働き

- ① 体温の温存
- ② 肌の保護
- ③ 脂溶性の吸収
- ④ 栄養素の代謝を促進

脂質を多く含む食品



脂質の摂取量が不足すると、エネルギーが不足して疲れやすくなったり、体の抵抗力が低下したりする可能性があります。また、脂質とともに吸収される脂溶性ビタミン(ビタミンA・D・E・K)が吸収されにくくなり、ビタミン欠乏になるリスクもあります。反対に、肥満傾向の人は、動脈硬化、脂質異常症(高脂血症)などの生活習慣病の原因になるため摂りすぎないように注意しましょう。

脂質に気を付けたいときの食事のポイント

- ① 肉よりも魚を多く取り入れる
- ② 調理法を工夫する
- ③ 食物繊維を多くとる

「薬と健康の週間」イベント開催!

下記の期間に、お薬のみやすくなるアイテムやお薬の管理に役立つグッズのご紹介や、毎年好評の「体内糖化度(こげつき)検査」を実施いたします! 「体内糖化度(こげつき)検査」の所要時間は5~10分程度です。簡単に測定できます!是非一度お越しください!
期間 10月18日(月)~22日(金)
時間 9:00~17:00

「ある」の列にはあって、「なし」の列には無いものは?

- | | | | | | |
|---|----|-----|---|-----|-------|
| ① | ある | なし | ② | ある | なし |
| | 花 | 草 | | 指輪 | ピアス |
| | 葉 | 茎 | | 隔離 | 集合 |
| | 芽 | 根 | | 悲しみ | 喜び |
| | 蝶 | トンボ | | 消化器 | 消防車 |
| | 紙 | ペン | | 武道館 | 東京ドーム |

ヒント 漢字をひながなに戻してみると…?