

# こすもすだより

第46号

2015.7.1 発行

一般社団法人京都コムファ コスモス薬局  
〒604-8454  
京都市中京区西ノ京小堀池町18番7  
Tel 075-821-8080

<http://www.kyoto-compha.or.jp/cosmos/>



## 点眼薬の使用と保存



**点眼薬は正しく使わなければ、十分な効果が出ないばかりか、副作用がでて症状が悪化することもあります。正しい点眼方法を学びましょう。**

点眼の間隔が短すぎたり長すぎたりしても十分な効果は得られません。また、1度に2滴以上使ったほうが効果が高いと誤解している方もいますが、多く用いると過量となり、副作用を生じることもあります。点眼は1回1滴で十分です。1本の量が5mLの点眼薬は、およそ100滴分の量があります。両眼1日4~5回の点眼薬であれば、おおむね1本で10日はもつ計算となります。

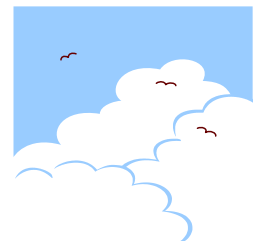
### 効果的な点眼方法

☆余分な点眼薬を皮膚から拭き取るために、清潔なガーゼやハンカチまたはティッシュペーパーなどを手元に準備しておくといよいでしょう。

☆目尻(めじり)や目頭(めがしら)に容器の先をつけて点眼することは、汚染の原因となるので避けましょう。

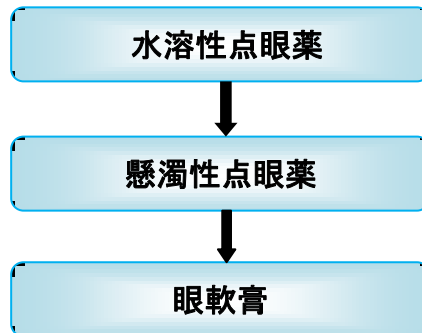
☆点眼薬を入れた後は、目を閉じて、目頭を2分くらい指で軽く押さえます。目頭を押さえる理由は、全身に副作用が及ぶのを防ぐためです。まぶたを強く閉じると、薬は頬にあふれ出てしまうことがあるため注意が必要です。まぶたは軽く閉じましょう。

☆用法に関して、点眼スケジュールは1日1回や1日2回の場合は朝の起床時や夜の就寝時に点眼するとよいでしょう。1日3回の場合は、それに加えて昼食時と関連づけることができます。1日4回だと、毎食時と就寝時に点眼すると、用法通りの点眼ができます。



## 複数の点眼薬を使用する時の順番

### 基本的な水性、懸濁性ならびに眼軟膏の順



水溶性点眼薬が2種以上でた場合は、最初の点眼後に5分以上の十分な間隔を空けてから次の点眼薬を使用します。十分な時間をあけないと最初に点眼した薬のほうは流れてしまいます。水溶性点眼薬と眼軟膏の場合は眼軟膏を最後に使用します。また、5分以上あけないと2つめの点眼薬に添加されている防腐剤の種類によって、配合変化を起こすことがあります。

## 点眼薬の保管

冷所または冷蔵保管などの指示がある点眼薬は、室内に放置しないで、凍結を避けて冷蔵庫で保管します。そのほかの点眼薬は、直射日光の当たらない涼しい場所に保管します。遮光の記載がある場合は、添付の点眼薬の袋に入れて保管しましょう。点眼薬は通常、外出時も携帯して使用できますが、高温下に長時間さらされる場所には保管しないよう注意しましょう。

開封後の使用期限は、保管状況や使い方によって前後しますが、約1ヵ月以上経過した点眼薬は破棄しましょう。

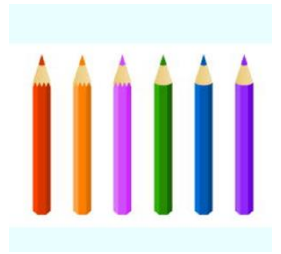
## ソフトコンタクトレンズ装着時の注意

ソフトコンタクトレンズは薬物を吸着しやすい性質があるため、点眼する際にはコンタクトレンズを外す必要があります。コンタクトレンズの再装着までの時間は、水溶性点眼薬は5分、懸濁性点眼薬は10分、ゲル基剤点眼薬は30分から1時間、ベンザルコニウム塩化物が添加されている場合は15分以上たってから再装着することが望ましいです。

ソフトコンタクトレンズでも非含水性もしくは、1日使い捨てタイプのものであれば、蓄積性が少ないためハードタイプと同じように、装着したまま扱うことができます。疑問点などあれば薬剤師に相談をしてください。



## 漢方について② 芍薬甘草湯



### 68：芍薬甘草湯

芍薬甘草湯（しゃくやくかんぞうとう）は、漢方の原典である『傷寒論（しょうかんろん）』に記載されている漢方薬で、急激におこる筋肉のけいれんを伴う疼痛や、「下肢のけいれん性疼痛（こむらがえり）」、「胃腸の激しい痛み」等に用いられています。



芍薬（シャクヤク）：シャクヤクまたは近縁植物の根を乾燥させたもの。

消炎・鎮痛・抗菌・止血・抗けいれん作用

甘草（カンゾウ）：カンゾウの根（一部の種類は根茎を含む）を乾燥させたもの。

喉の痛みや咳を鎮める作用、各種生薬を緩和・調和するとされている。



#### 効能

筋肉の急激なけいれんを伴う痛みのあるこむらがえり、筋肉のけいれん、腹痛、腰痛。



#### 適応する体質

体力に関わらず使用できます。



#### 副作用や注意点

甘草の作用により、浮腫（むくみ）を生じたり、血圧が上がってくることがあります。



## コスモス薬局職員紹介②9

前田 妙(まえだ たえ) 薬剤師

**好きなこと** お菓子作り、編み物、ベランダ菜園

**抱負** 仲間と共に明るく取り組んでいきたいです。

**一言** ご指導のほどよろしくお願ひします。



## ワールドカップにイギリス代表がない理由



6月11日から2018年FIFAワールドカップロシア大会のアジア2次予選が始まります！！  
ワールドカップは、国の代表によるサッカーの世界選手権大会です。

### 国連の加盟国よりも多いFIFA

このワールドカップを主催するFIFAには208の国と地域が参加していますが、驚くことに国連の加盟国193ヶ国よりも多い数なのです(2011年時点)。

これは国だけでなく、地域ごとの加盟も承認されているためです。たとえばイングランド、北アイルランド、スコットランド、ウェールズや香港、台湾(チャイニーズタイペイ)などがあります。

1904年にFIFAが創設された当初は、1国1代表を原則としており、参加国はオランダ、スイス、スウェーデン、ドイツ、スペイン、デンマーク、フランス、ベルギーの8ヶ国でした。

近代サッカーの母国であるイギリスは参加していませんでした。

### FIFAより歴史の古いIFAB

さかのぼる1863年にイングランドのサッカー協会(FA)とロンドンの12のクラブにより、近代サッカーの統ルールを作成したものがイギリス全土に広がりました。

その後、スコットランド、ウェールズ、アイルランドでもサッカー協会が設立され、1884年からイギリス本土の4協会が王者をきめるブリティッシュ・ホーム・チャンピオンシップと呼ばれる大会を毎年開催していました。

その4協会が国際大会を開く為に、国際サッカー協議会(IFAB)を設立し、統ルールを作りました。1886年には第1回総会が開かれています。

FIFAはその18年後にできた組織です。

### 4協会のFIFAへの参加

イギリス本土の4協会の方が歴史も古く、自分たちが王者だという矜持もあり、FIFAには加盟しませんでした。しかしFIFAも、当時実力が最強だったイングランドをなんとか参加させる為に、イギリスとしてではなく、イギリス本土それぞれの4協会の加盟を認めました。

これがイギリス代表がサッカーワールドカップにない理由です。

サッカー観戦、日本酒と楽しんでいます！！



谷口 悟志