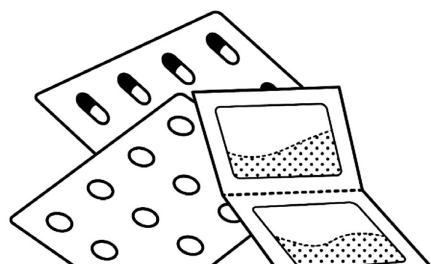


くすりの話あれこれ¹²⁶

スイッチOTC薬について

たくみ外苑薬局 茂木祐子 薬剤師



スイッチOTC薬とは
 これまで医療薬でのみ使用が認められている成分の中で、使用実績があり比較的副作用が少なく、市販薬は有効成分のリスクによって「要指導医薬品、第一類医薬品、第二類医薬品、第三類医薬品」の4つに分類されます。この中で要指導医薬品と第一類医薬品は、安全性の高い成分を、市販薬に配合したものを用います。

病院に受診することなく購入できるので、ちょっとした具合の悪い時に自分で治すことができるセルフメディケーション（自

品と第一類医薬品は、安全に服用するために薬剤師からの副作用などの情報提供が義務づけられ、スイッチOTC薬はほとんどが第一類医薬品に該当しています。

解熱鎮痛剤ロキソニンS（ロキソプロフェンNa）、胃酸分泌抑制薬ガスター10（ファモチジン）、最近ではアレルギー性鼻炎薬クラリチンEX（ロラタジン）など82成分が指定され、今後も更に増えていく傾向です。

購入時の注意

一方、正しく使用しないと副作用などが起こることもあります。購入する際には症状だけでなく、体質や過去の副作用の経験、現在服用中の薬、アレルギーの有無なども伝えてください。お薬手帳を持っている方は手帳を見せ相談されるとよいでしょう。使用は短期間に留め、症状が続く様なら必ず受診しましょう。重大な病気が隠れている可能性もあります。

税制の優遇



平成29年1月1日から、セルフメディケーションの推進のため1年間にスイッチOTC薬を一定の額以上（上限あり）購入すると税制の優遇が受けられるOTC薬控除（医療控除の特例）の制度が始まりました。

代々木歯科

入れ歯の洗い方、間違っていますか？

＝その44＝

歯科医師 上田英範



歯科サイトより



代々木歯科に来られる患者さんの中には入れ歯の洗い方や、入れ歯洗浄剤について疑問に思っている方も少なくはありません。また、自分では出ているつもりでも誤った洗い方をされている方

お口の汚れとヌメリ

入れ歯にもご自身の歯と同様に、歯垢や歯石が付着してしまいます。長期間入れ歯をお口の中に入れておくと、入れ歯の表面に細菌が付着増殖してしまい、口臭や誤嚥性肺炎の原因になります。

ヌメリの原因は入れ歯の歯と歯の間に付着した細菌によるものです。なので、入れ歯を洗う際にはヌメリがしっかりとれるまで流水化で磨きましょう。特に入れ歯の裏側やバネのついていたりブラシが当たりにくいので注意して磨きましょう。汚れやヌメリがひどい時には食器用

つだけと思って下さい。入れ歯を触った際にヌメリがあったり、白い汚れがあったりしませんか？そのような状態で口に入れて食事はとりたくないですね。

ヌメリの原因と取り方

入れ歯の容器もきれいに。入れ歯を入れておく容器も見逃せません、こまめに洗い容器が汚れていることがないように気を付けましょう。

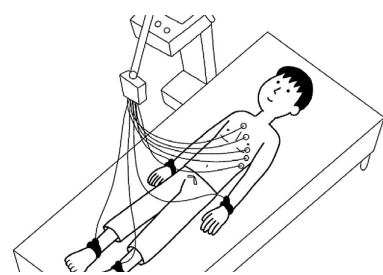
の洗浄剤を使っていたらと効果的ですが、歯磨き粉は入れ歯に傷をつけてしまうので使用しないでください。

代々木病院の

臨床検査技師

奥出 宏

けんさ室

臨床検査よもやま話^{その2}

心臓は、からだのすみずみに血液を送る『ポンプ』の働きをしています。血液には豊富な酸素が含まれており、各臓器の良好な活動のため酸素は不可欠なものなのです。

よく『電気が流れないですか？』と心配されますが、実は逆に、心臓が働くときに産み出されるごく微弱な電気を拾い、大きな波形として描き出したのが心電図なのです。

心臓の上部にある右心房の『洞結節（とうけつせつ）』から発生した電気刺激は、心房（房室結節（ぼうしつけつせつ））→ヒス束（そく）→右脚（うきやく）→左脚（さきやく）と下向きに伝わってゆき、各部分を興奮させてゆきます。この



心電図の波形

一連の流れで心臓の拍動（心拍）が規則的に刻まれます。その心拍が不規則になった状態が『不整脈』であり、電気信号の伝達異常は『ブロック』や『狭心症・心筋梗塞』としてとらえられます。

おい* 栄養科が紹介する 健康料理

かぶと長ねぎの焼びたし



【材料】（4人分）

蕪（かぶ） 2個
 長葱 2本

【調味料】

ゴマ油 大さじ1
 めんつゆ（ストレート） 1/2カップ

【調理のポイント】

蕪は葉を少し残し、くし切り、長葱は5cmに切る。熱したゴマ油で焼き目をつけ、めんつゆを加え、ポウル等に移し、冷やしてから盛りつける。

季節は夏から秋に移り変わり、寒さも増してきましたね。もうすぐ冬もやってくるでしょう。日本は春夏秋冬すなわち四季がはっきりしているこ

とが特徴です。そして四季に合わせた旬の食材が食卓を彩ることも楽しみの一つです。さて、今回のお料理ですが、そんな旬の食材を美味しく簡単

に食べられる一品です。この料理は出来たてではなく、冷やしてから食べることができることをオススメします。冷やす間にじっくりと味が染み込み、おかず

にもおつまみにもピッタリなメニューです。他の食材でも手軽に作れますから、1年を通して野菜の美味しさを、お楽しみ下さい。主任 渡邊雄太