

Q & A 患者さんからの質問箱

クスリ：降圧剤

Q 1 朝晩の1日2回、「アダラート®L」という降圧剤を服用しています。薬局で、グレープフルーツを同時に摂取しないようにいわれました。なぜですか？

A 1 グレープフルーツジュースを飲んだり、グレープフルーツを食べたりすると、クスリの吸収が促進され、血液中の濃度が上昇し、その作用・副作用を増強させるからです。つまり、一度に何錠もまとめて服用したのと同じことになり、思わぬ事態を招く危険性があります。

これは、グレープフルーツに含まれる成分「フラノクマリン類」が、クスリを体内で分解する酵素の働きを邪魔するために、体内に入るクスリの量が多くなり、濃度が上がってしまうためと考えられています。しかも、この影響は3~4日続くことが報告されています。グレープフルーツのほかにも、

- ・文旦
- ・ほんべいゆ晩白柚

- ・スウィーティー
- ・ザボン

などと同じ作用があるとされていますが、ミカン、オレンジ、レモンなどにはこの作用はないようです。

アダラート®Lのほかにもグレープフルーツによる影響を受けるクスリがあります。特に注意しなければならないクスリとしては、例えば高脂血症治療薬のリピトール®（アトルバスタチン）や免疫抑制剤のサンデュミン®、ネオオラル®（シクロスポリン）、プログラフ®（タクロリムス水和物）、抗不整脈薬の硫酸キニジンなどがあります。

服薬指導の際にこのような注意を受けた場合には、気をつけてください。

（原田清子／浴光会 国分寺病院・薬剤師）

クスリ：睡眠薬

Q2 いろいろな睡眠薬を試していますが、どれも2~3週間続けると効き目が悪くなり、一度に2~3錠を服用しないと眠れません。もっと強力な睡眠薬はないのでしょうか？

A2 睡眠薬には、寝付きの悪い時に用いる作用時間の短いものと、朝早くや夜中に目を覚ました時に用いる比較的作用時間の長いものがあります。強力な作用を示す睡眠薬では呼吸抑制、依存性、禁断症状を招くことがあり、通常は手術の際の全身麻酔の前に用いたり、てんかんや高度の不安、緊張状態の時に使用するもので、一般的な不眠のために使うことはほとんどありません。そのほかの睡眠薬にもふらつき、口の渇き、倦怠感、肝障害、日中の眠気、脱力、物忘れ、覚醒時の健忘（睡眠薬を服用後、電話に出て対応したことを覚えていないなど）、緑内障の悪化、依存性などの副作用がたくさんあります。

特に問題なのは依存性（習慣性）です。本来、睡眠薬は、痛みやかゆみがあって眠れない、何かのため興奮して寝付けぬなど、臨時に使用するもので、寝付きが悪いために常用するという事は避けるべきです。そうはいつても、寝付けぬ、早く目が覚める、寝た気がしない、睡眠時間が足りないなど、訴えは尽きません。これらを解決するために睡眠薬を処方するだけでは、不眠の解消にはならないのです。睡眠の正しい理解が必要です。

「床に入ったからといってすぐに眠れるようにはなっていません。代謝が落ち、体温が下がり、徐々に眠りに入る準備が整ってくるのです。高齢になると必要な睡眠時間は減ってきます。早く床について眠ろうとしても肉体的に必要としていなければ、寝付けぬのです。睡眠へのこだわりは不安や緊張を引き起こし、ますます不眠が悪化するという悪循環に陥ってしまいます。」（内山真教授（日本大学）：日経メディカルオンラインから引用、一部改変）

まず、あなたの身体から睡眠薬を追い出してみませんか。一度に服用する量を徐々に減らし、次に1日おきにして、2~3週間後には中止します。この間は夕方、日のあるうちに30分程度の散歩をします。軽度の運動はその後と続けるとよいでしょう。寝付けぬ悩みはしばらく我慢してください。

そのほか、注意すべきこととして、うつによる不眠の場合もあり、これには抗うつ薬が必要なこともあります。また、血液ろ過透析（HDF）に切り替えてよく眠れるようになったとの報告もありますので、担当医に相談してみてくださいはいかがでしょうか？

（當間茂樹／平成会 とうま内科・医師）

クスリ：インスリン

Q3 インスリン製剤の保存について教えてください。というのも、インスリンを冷蔵庫の野菜室に入れておいたら凍ってしまいました。解凍後そのまま使用して大丈夫ですか？ また、ほかにも冷所保存となっている目薬などを冷蔵庫で凍らせてしまいました。使用しても大丈夫でしょうか？

A3 インスリン製剤の保存について、要点をまとめてみました。

1. 未使用のものは冷蔵庫保存

未使用のインスリン製剤は2～8℃の冷蔵庫で保存します。この時、凍結しないように注意してください。冷蔵庫の扉の裏に保存すると凍結しにくくなります。一度凍結した製剤を解凍した場合は、インスリンの効力が落ちてしまう可能性がありますので、使用はできません。

2. 使用中のインスリン製剤は常温保存

使い始めた後のインスリン製剤の保存は、常温のまま大丈夫です。使用のたびに冷蔵庫から出し入れすると、注入器の内部に結露が起こり故障の原因になったり、注射薬が冷やされて注射の際に痛みが増したりすることがあります。

3. 使用後は針をはずして保存

使用後は必ず針をはずしてから保存してください。針をつけたまま保存すると、注射容器内に空気が混入し、正しい量が打てなくな

る可能性があります。

4. 高温にも注意

インスリン製剤はタンパク質からできていますので、高温（42℃以上）になると変質する恐れがあります。そのため、直射日光のあたる自動車の中などに置くことはやめましょう。

5. 使用期限に注意

開封後は1か月以内に使いきり、残った分は破棄することをお勧めします。使用期限の表示に注意して、期限を過ぎたものは使わないようにしてください。

6. その他のクスリについて

糖尿病患者さんによく処方される目薬も、通常は冷蔵庫で保管します。この時、冷気の吹き出し口に目薬を置いておくと凍ってしまうことがあるので、注意が必要です。目薬は凍ると変質してしまい、使用できません。

（島崎玲子／慶寿会 さいたま つきの森クリニック・看護師）

末梢動脈疾患(PAD)

Q4 最近、歩行時に左足のしびれ感と痛みを感じるようになり、長い時間歩くことができなくなりました。透析歴が長くなってきたためでしょうか？ 何か良い方法があれば教えてください。(73歳、男性、透析歴15年、原疾患糖尿病)

A4 全身の動脈のうち、主に手足に血液を届ける動脈を「末梢動脈」といいます。この末梢動脈に動脈硬化症が生じると、手足に血行不良が起こり、末梢動脈疾患(PAD; peripheral arterial disease)と呼ばれる病気になります。しびれや痛みが間欠的に出現し、病状が悪化すると潰瘍ができたり、ひどい場合には壊死したりすることもあります。PADは末梢血管の病気の中で最も多いものです。

高齢になれば、誰でも血管は硬くもろくなるものですが、糖尿病、高血圧、脂質異常症や慢性腎臓病などがあると、動脈の内側(内腔)にコレステロールが溜まったり、血管に負担がかかり続ける状態になり、さらに硬くなります。やがて血管の内部が狭くなることで血液の流れが悪くなり、「動脈硬化症」と呼ばれる状態になります。動脈硬化症は全身どここの動脈でも起こる可能性があり、足も例外ではありません。

PADに至る血管の変化は、気づかない間

にゆっくりと進行していきます。初期の段階では、冷えや軽いしびれを感じる程度で目立った症状はなく、また歩行時に足に痛みを感じてもしばらく休むと痛みがおさまるなど、異常に気づくことはなかなか難しいといわれています。そのため、非常に症状が悪化してからPADと診断されることも珍しくありません。病気が進み、日常生活が困難になるような状況を避けるためにも、できるだけ早期に見つけ、治療を始めることが必要です。

足の痛みで特に間違えやすいのは、^{せきちゆうかん}脊柱管狭窄症*¹や関節疾患、^{たうさくしやう}深部静脈血栓症*²などによる歩行中の痛みです。PADによる痛みには、「ある程度の距離を歩くと筋肉の痛みのために歩けなくなる。しかし少し休むとまた歩ける」という特徴があります。

透析患者さんはPADを含む動脈硬化のリスクが高いため、主治医の先生に相談して適切な診断と治療を受けましょう。

(田中元子/松下会 あげぼのクリニック・医師)

*1 脊柱管狭窄症: 加齢による脊椎骨の変形により、神経の通り道である脊柱管が狭くなり、脊柱管の中を通過して足に向かう神経を圧迫することによって起こる病気で、代表的な症状は、腰痛と足の痛みやしびれから起こる歩行障害です。

*2 深部静脈血栓症: 足の深い部分を走っている深部静脈に血栓ができ、血液の流れが悪くなって起こる病気で、最初は足の筋肉がつったりする程度ですが、この静脈は皮膚近くの静脈に比べて太く肺に通じているため、血栓が肺まで流れて詰まり、肺塞栓を起こす可能性があります。