

セルフケア薬剤師のための風邪の診かた  
～チェックシートを利用して地域の薬剤師のレベルアップを図る～

横浜市中区薬剤師会 会長

ながもち けん  
永持 健

# セルフケア薬剤師のための風邪の診かた ～チェックシートを利用して地域の薬剤師のレベルアップを図る～

北横浜市中区薬剤師会 会長 永持 健

(〒 231-0827 横浜市中区本牧和田 12-22 電話番号：045-621-9199)

## 要旨

### 1、啓発事業実施目的

目標：風邪は薬局で引き受ける

社会的意義：不要な受診を減らして医療費を削減する

地域住民のセルフケア能力を向上させる

実現性：誰でも簡単に使えるチェックシートを利用してセルフケア薬剤師のレベルアップを図る

発展性：風邪ののちは、頭痛、腹痛、めまい、とシリーズ化してセルフケアの守備範囲を広げて行く

### 2、啓発事業実施方法および内容

#### 2-1 研修会

横浜市薬剤師会と協力して、広く横浜市で働く薬剤師に向けた研修会を開催する

内容は風邪の3症状チェックを基本とした風邪の診かたの講義と、横浜市中区で収集した実際の症例を検討するグループワークとする

#### 2-2 チェックシートの改良

現在使用中のチェックシートを改良する

### 3、啓発事業成果

#### 3-1、研修会

2019年1月26日(土)神奈川県総合薬事保健センターにおいて研修会を開催した。タイトルは『セルフケア薬剤師のための風邪の診かた』、講師には総合診療医・感染症医、一般社団法人SMA代表理事、北海道薬科大学客員教授の岸田直樹先生をお招きした。岸田先生は『誰も教えてくれなかった風邪の診かた』『薬剤師のための臨床推論』『薬剤師のための感染症コンサルテーション』などの著者であり、『日本の医療は総力戦』と考へ、薬剤師を始めとした医療従事者への教育に力を尽くされている。

研修会の参加者は61名であった。横浜市全域からの参加に加えて川崎市、藤沢市、鎌倉市、厚木市、県外からも参加があった。

研修会の前半は岸田先生による講義を行った。

#### 講義

\*日本の未来図：少子高齢化に伴い、医療を必要とする人は増え、それに応えるメディカルマンパワー不足が確実に予想される。日本の医療は総力戦、これまで医師がやっていた業務のうち、薬剤師・看護師などが担う部分が増えてくる。病院の急性期化は今後ますます進み、慢性期は介護施設と在宅現場へとシフトする。どちらの場面でも薬剤師は薬物療法に責任をもって行かなければならない。保険薬局では地域の生活者へのセルフメディケーションの啓発とともに適切な受診勧奨を行い、不要な受診を減らすことで医療費の抑制に貢献することができる。これはまた病院・診療所における医療者の負担を軽減することでもある。

\*セルフケア薬剤師のための風邪の診かた：ざっくりと 『風邪は自然によくなるウイルス性の上気道炎』 と考える。咳・鼻・喉の3症状が数日の経過でそろえば、そこに重大な疾患が紛れている可能性は低い。3領域にわたる症状の多彩性は、発熱の有無に関わらずウイルス感染の特徴である。これに対して受診が必要な細菌感染症は原則として1つの臓器に感染するので、症状も1つの臓器に発現する。(鼻水がダラダラ流れた咽頭痛のある肺炎はおかしい) 咳・鼻・喉の症状をチェックすることを風邪の3症状チェックといい、このチェックに丁寧な問診を加えることで、薬局でも自信をもって風邪を判断することができるようになる。

\*各論：3症状の特徴、問診のこつ、レッドフラッグな疾患について

\*インフルエンザと治療薬：インフルエンザ検査の精度は60%程度なので、臨床的にインフルエンザであれば検査が陰性であってもインフルエンザと考えてよい。健常者に対する治療薬の効果は、有症状期間を約1日短縮する程度。発症後5日を経過、かつ解熱後2日は休むというのは学校保健安全法。社会人は職場のルールと良識に従って休養または出勤を考えるべきである。

講義終了後に質問シートを配布、休憩時間中に回収し、後半のグループワークの中で岸田先生から回答を得た。たくさんの質問に答えていただいたが、中でも参加者から“印象に残った”という声の多かった質疑応答を提示する。

質問) インフルエンザと風邪はどう違うのですか？

回答) リスクのない健康な大人にとっては、インフルエンザも風邪と考えてよいです。ドイツやアメリカではインフルエンザに罹った人を街中で見かけません。それは、stay home、インフルエンザに罹ったら家にいなさい、家で大人しくしてセルフケアで治しなさい、という考え方が徹底しているからです。低リスクの人はインフルエンザになっても普通の風邪と同じように家で安静にしていればいいんです。

グループワークは参加者を10グループに分けて行った。横浜市中区で収集した実際の症例11例を、横浜市中区薬剤師会が作成したチェックシート(セルフメディケーション版初回問診表)に転記したものを配布し、グループごとにディスカッションを行った。

症例は初級3例、初中級3例、中級3例、上級2例と分類し、徐々に難易度を上げるように工夫した。1症例につき3-5分のディスカッションと2分の発表、岸田先生からの講評と症例報告者からのコメントを1セットとした。ファシリテーター5名(中区薬剤師会学術委員)がディスカッション中に各グループを回り、グループからの質問に答えながら、興味深い意見や岸田先生への質問を抽出し、フロアへ還元するようにした。

### 3-2、チェックシートの改良

横浜市中区薬剤師会では2012年から症候学研修会を開催しており、その中で風邪・腹痛・頭痛・めまいなどを取り上げてきた。これらの症状は薬局で対応することも多く、セルフメディケーションで対応できる疾患と受診が必要なレッドフラッグ疾患が混在する。そこで医師が診断を行う思考過程を学びながら、薬剤師ができる判断とそこに必要なスキルを磨いてきた。その中で作成されたのが『初回問診表』である。この初回問診表に今回さらに改良を加えて『セルフメディケーション版初回問診用表』を製作した

## 4、結果と考察

研修会終了後に回収した参加者へのアンケートから考察する。

- 1) 風邪の3症状チェックを知っていましたか？ 風邪の3症状チェックの認知度は現状60%といったところ。これを一般の方々で60%、薬剤師は100%となるように広めてゆきたい
- 2) 風邪の3症状チェックを実際に利用したことはありますか？ 実際に利用したことがある薬剤師は30%にとどまった。認知度60%の半数である。知ってはいるけれど使えていない状況である。原因のひとつとしてトレーニング不足が考えられる。経験豊かな指導者の下で症例検討を行うことが、3症状チェックの実践に結びつくと考える
- 3) 風邪症状のなかにレッドフラッグサインがあることを知っていましたか？ 60%近い薬剤師が、風邪の中にレッドフラッグサインがあることを知らなかったと答えている。風邪と聞くと軽く考えがちだが、そこに見逃してはならない疾患が隠れている可能性がある、という認識を持つことが薬局で風邪を判断するうえで大変重要なことだと考える。

- 4) 風邪薬を買いに来た患者さんを受診勧奨したことはありますか？ 半数以上の参加者が受診勧奨の経験があると答えているが、これは3症状チェックを行い、そこにレッドフラッグサインを認めて受診勧奨した例の他に、症状が重そう、抗生物質が欲しいなら受診、といった習慣的なものが含まれている(自由記入の感想より考察)
- 5) 風邪の判断・研修会を受ける前 風邪と判断することに自信がなかった、考えたことがなかった、を合わせて95%と言う結果から、風邪というありふれた軽い疾患でありながら、根拠と自信をもって対応できていなかったことが分かる
- 6) 風邪の判断・研修会を受けた後 研修会を受けた後は80%以上の参加者が、風邪と判断することに自信が持てるようになったと答えている。座学でロジックを学んだうえで実際の症例を使ったディスカッションを行い、発表の場で多数の参加者の様々な考え方に触れ、さらに経験豊かな講師から分かりやすく的確な講評を得たことが、この結果に現れていると考える。
- 7) 研修会の感想をお聞かせください 自由記入の感想欄には多くの感想が寄せられた。その中からいくつかを紹介する。

- \*情報が増えても基本は3症状チェックなのだとは再確認することができた  
症状はいつからなのか? シックコンタクトはあるのか? という情報も大切にしたい  
一般の方々にとって「風邪はセルフメディケーションで」という意識が当たり前になるように、3症状チェックを広めて行ければと思う
- \*風邪症候群でひとくくりを考えていたが、正確な知識ではなかったことが分かった  
判断、見極めの難しさを実感した
- \*今後は風邪だと言ってくる患者さんの話しをよく聞いてみて、自分の中での経験をつめればと思う。
- \*今までは、風邪だところから言うことは診断に近いことだと思って受診を勧めていた 薬剤師として見極めをできることが、これから大切になってくると感じた
- \*うーん、これはどっちだろう? 微妙だね、、、(困った、、、) という症例を、どう判断するか。考え方を聞いて大変勉強になった。他の訴えにひっぱられず基本の3症状チェックをしっかりとすることが大切だと思った。
- \*大変具体的な勉強ができてよかった。他の病気についてもこのように勉強できたらうれしい。
- \*難しい。症例をたくさんすると分かってくると思う。
- \*インフルエンザでもハイリスク患者以外は受診する必要なしであることは目からウロコだった。

感想には本研修会のメッセージをしっかりと受け止めたものが多かった。開催時インフルエン

ザが流行しており、研修会中に回収・回答した『質問票』には “インフルエンザと風邪はどう違うのですか?” という質問があった。(この問いに対する講師の回答については前述) この問いに対して講師から大変有意義な解説があり、そのことに触れた感想も多かった

## 5、まとめ

\*本啓発事業実施目的に掲げた『風邪は薬局で(薬剤師が)引き受ける』ためには薬剤師が風邪を風邪と判断できる実力と経験が必要である。それには本研修会で示した方法、すなわち知識の習得→実症例への応用(症例検討)→指導者からの解説というプロセスを丁寧に繰り返していくのが最も良い方法のひとつであると考え。また実症例への応用、症例から得られた経験の共有のためには、簡便なチェックシートがあれば大いに役に立つと思われる。『セルフケア版初回問診表』は横浜市中区薬剤師会ホームページ上でダウンロード可能であり、症例も随時募集している。我々は今後も問診票の改良と症例収集を重ね、その成果を地域の薬剤師へと還元していきたい。また風邪の他にも薬局で出会うことの多い、頭痛・腹痛・めまいに関して同様の研修会を開催し、セルフケア薬剤師のレベルアップを図ることを考えている。

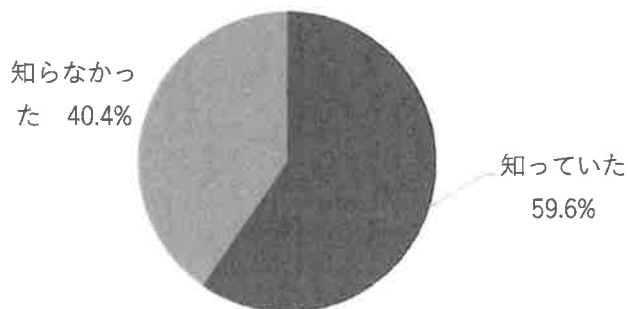
\*初代チェックシートは『症候学実践報告シート』として作成した。OTC販売、受診勧奨と生活指導の欄を設け、風邪症状をセルフメディケーションとセルフケアで対処することで、経済的効果が得られることを示す狙いがあった。今回改良した『セルフメディケーション版初回問診表』は症候学に基づくチェックシートとしての機能を重視するものとした。風邪の3症状チェックの他に、胃腸炎の3症状、痛みのOPQRST、めまいの3症状チェックを追加することで、薬局で相談されることの多いセルフメディケーション疾患に対応できるものと考えた。

## 6、資料、図表及び写真など

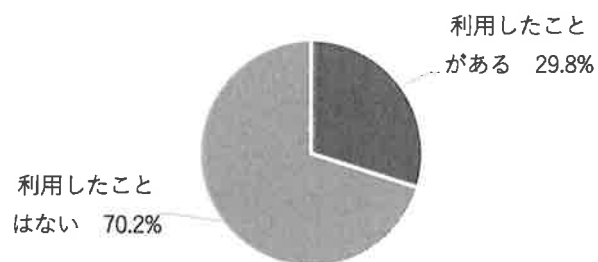
### 6-1 参加者アンケート集計結果

セルフメディケーション研修会アンケートの結果(参加61名・回収57名)

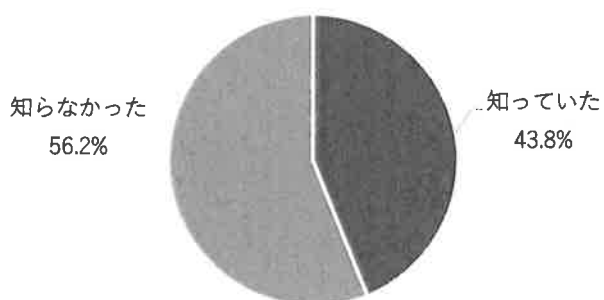
#### 1) 風邪の3症状チェックを知っていましたか?



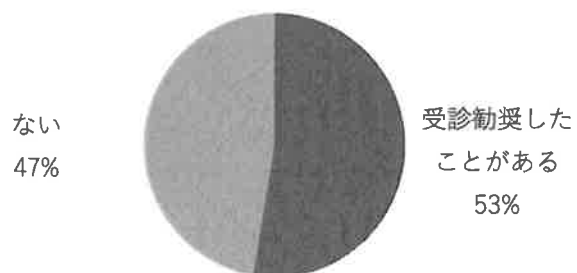
2) 風邪の3症状チェックを実際に利用したことはありますか？



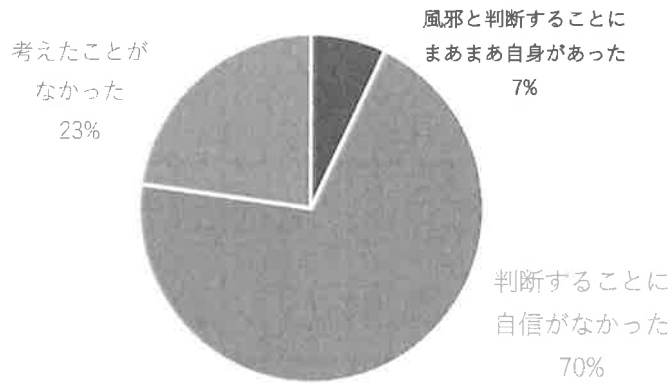
3) 風邪症状の中にレッドフラッグサインがあることを知っていましたか？



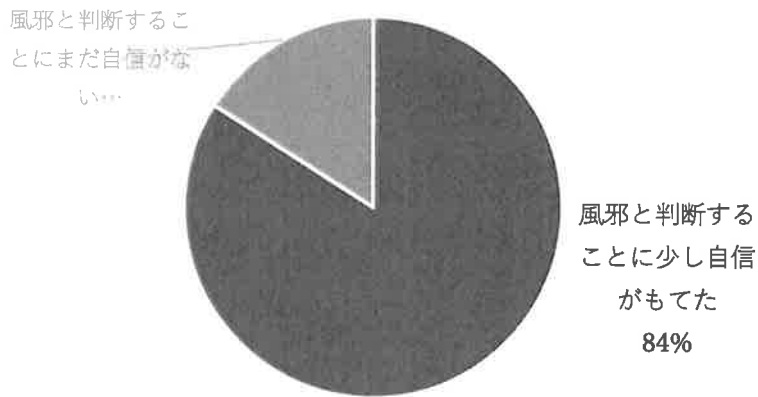
4) 風邪薬を買いに来た患者さんを受診勧奨したことはありますか？



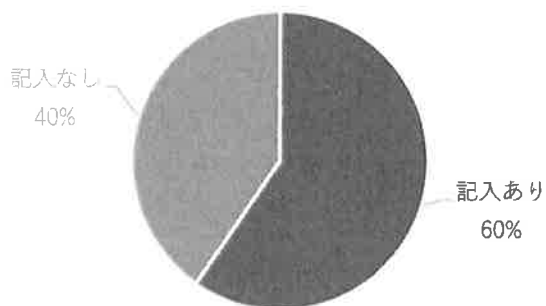
5) 風邪の判断・研修会を受ける前



6) 風邪の判断・研修会を受けた後



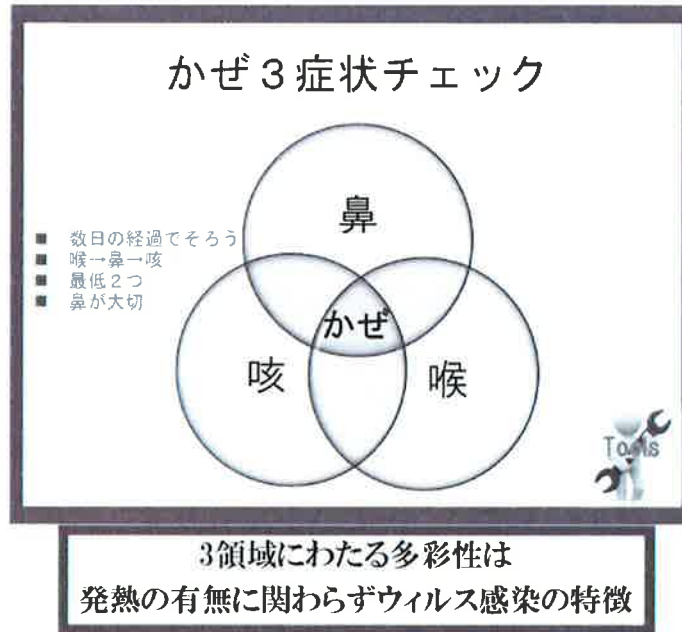
7) 研修会の感想をお聞かせください





## セルフケア薬剤師のための風邪の診かた

定義：自然によくなくなるウイルス性の上気道感染症



\*細菌感染は原則として1つの臓器に感染

- ① 鼻炎症状 : くしゃみ、鼻汁、鼻詰まり
- ② 咽頭炎症状 : 咽頭痛やイガイガ感
- ③ 下気道症状 : 咳：喀痰の有無は問わない

①鼻症状がある  
=鼻・副鼻腔の感染



②咽頭痛がある  
=咽喉頭の感染

③咳がある  
=気管・気管支以下の感染

解剖学的な気道の分類 : 上気道 (鼻・副鼻腔、咽頭)、下気道 (気管・気管支・肺)

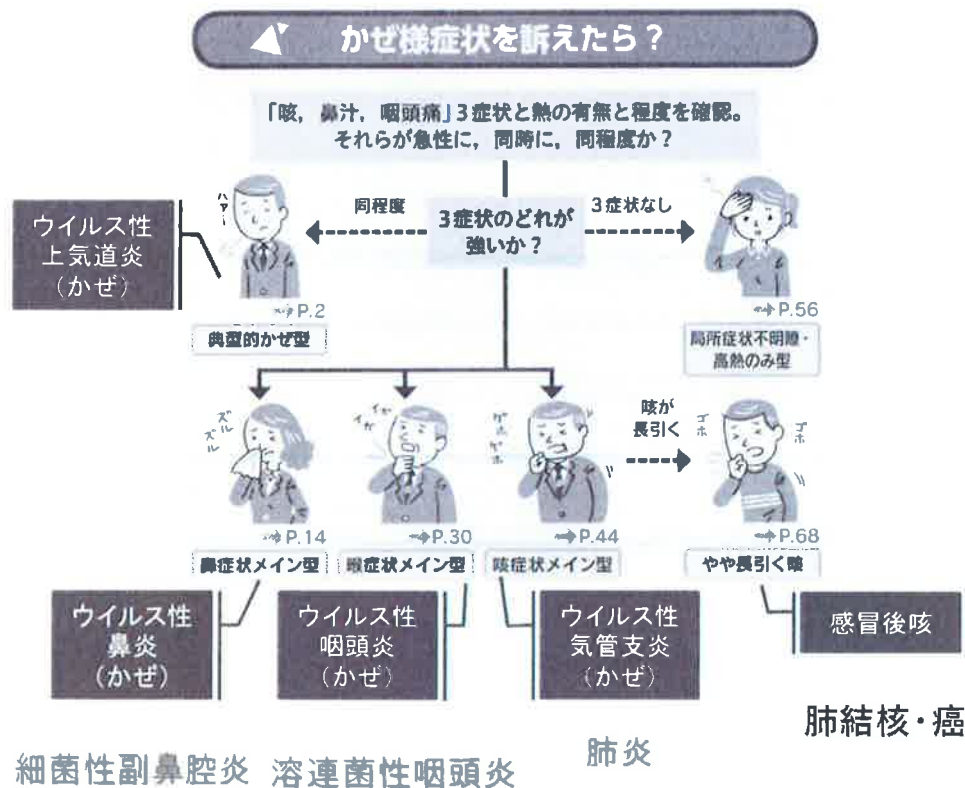
臨床的な気道の分類 : 上気道 (鼻・副鼻腔、咽頭、気管・気管支)、下気道 (肺)

\*気管支炎も90%以上ウイルス性のため

**【分類の注意点】**

咽頭痛 : 嚥下時痛かを確認→唾を飲み込んで痛いか?

痰 : 肺(気管支)から出るもので、鼻水を除く (のどにひっかかる痰は鼻水)



薬剤	剤形	腎機能正常な成人投与量 (治療)	薬価	治療1コースの薬価	健常 (低リスク) 者に対する効果
オセルタミビル	タミフル <sup>®</sup> 75mg/カプセル	75mg 1日2回 ×5日間経口	先発品 272円 後発品 136円	先発品 2720円 後発品 1360円	プラセボと比べて有症状期間を平均約1日間短縮  プラセボへの優越性示せず  プラセボと比べて有症状期間を平均約1日間短縮
ザナミビル	リレンザ <sup>®</sup> 5mg/プリスター	10mg 1日2回 ×5日間吸入	147.1円	2942円	
ペラミビル	ラビアクタ <sup>®</sup> 300mg/バッグ	300mg 単回点滴静注	6216円	6216円 (+静脈注射手技料)	
ラニナミビル	イナビル <sup>®</sup> 20mg/容器	40mg 単回吸入	2139.9円	4279.8円	
バロキサビル	ゾフルーザ <sup>®</sup> 20mg/錠	成人20mg錠2錠 体重80kg以上の患者には 20mg錠4錠単回投与	2394.5円/ 錠	4789円 体重80kg以上では9578円	

薬価は、薬価基準収載品目リスト及び後発医薬品に関する情報について (平成30年8月29日適用) を参照

