マンガで解説 薬剤師の先生に聴いてみました！ **服薬指導ケーススタディ**

取材協力・監修：タイガー薬局　丸一泰雅　先生



今回のテーマ

その寒暖差、大丈夫？ ～服薬指導から見つけるヒートショックの危険～

【登場人物】

薬剤師 B 先生



患者さんとのコミュニケーションが苦手で、患者さんから聞き取った情報を指導に役立てるためにはどうすればよいのか悩んでいる。

Y さん（80 歳男性）

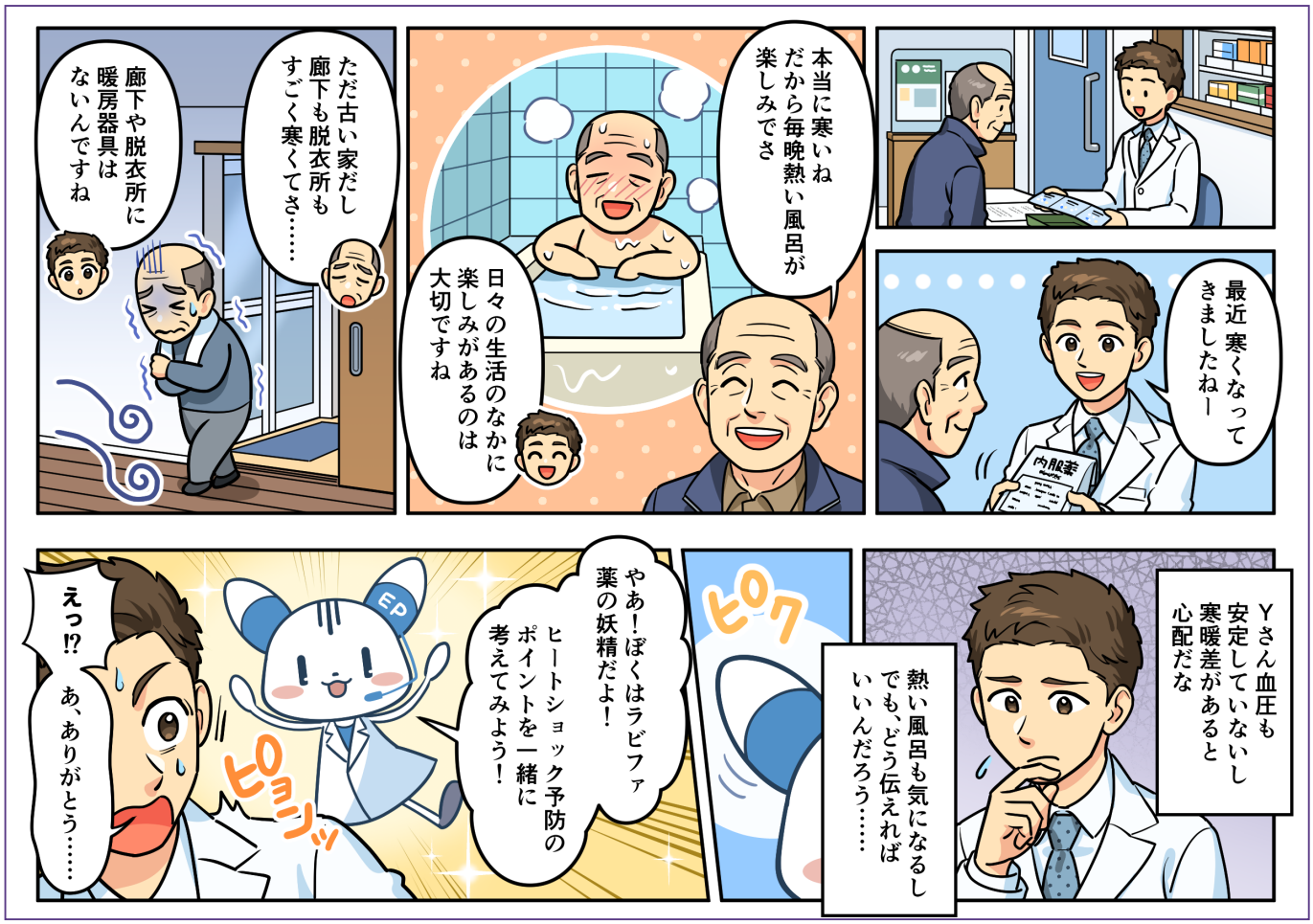


約 2 年前に脳梗塞を発症。症状は軽症で治療は継続しているが、血圧が安定していない。築年数が経過した家で一人暮らし。毎晩、食事の後に熱い風呂に入るのが好き。

ラビファ



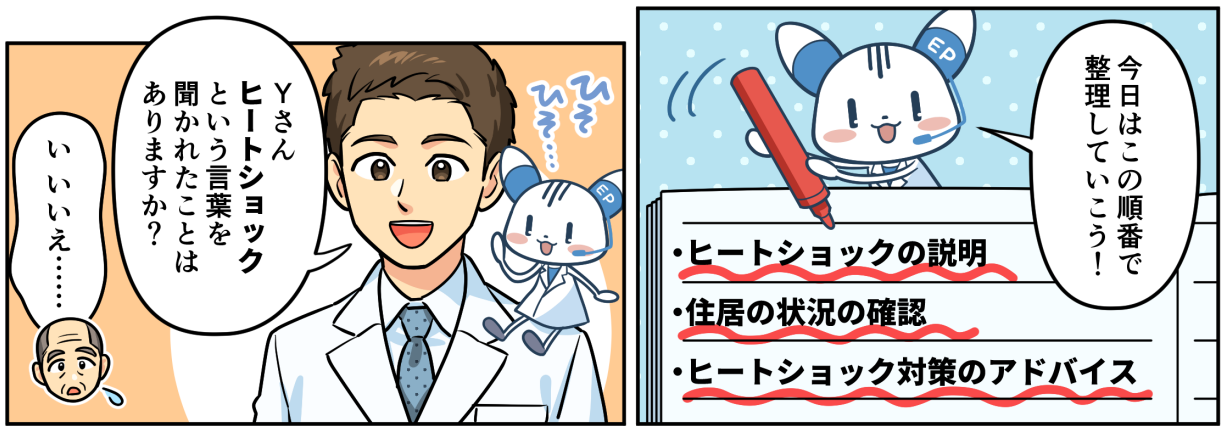
服薬指導や管理に関する「困った」「わからない」を解決して患者さんに安全にくすりを届けるお手伝いをする薬の妖精。大きな耳で医療従事者の心の SOS を聞きつけて現れるため、患者さんや家族には見えない。

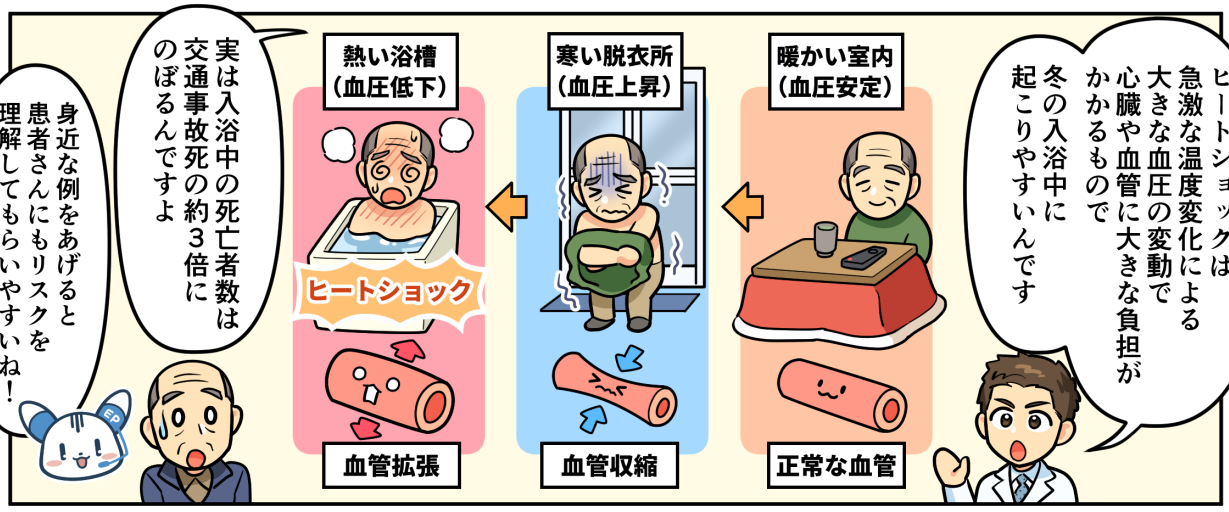


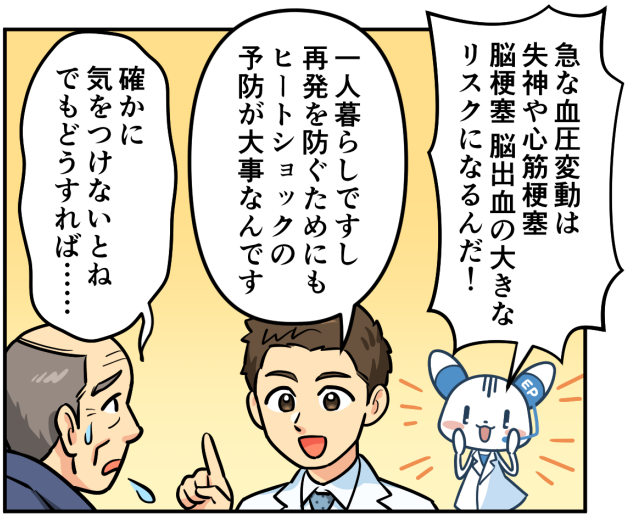
季節の話題を服薬指導に役立てましょう

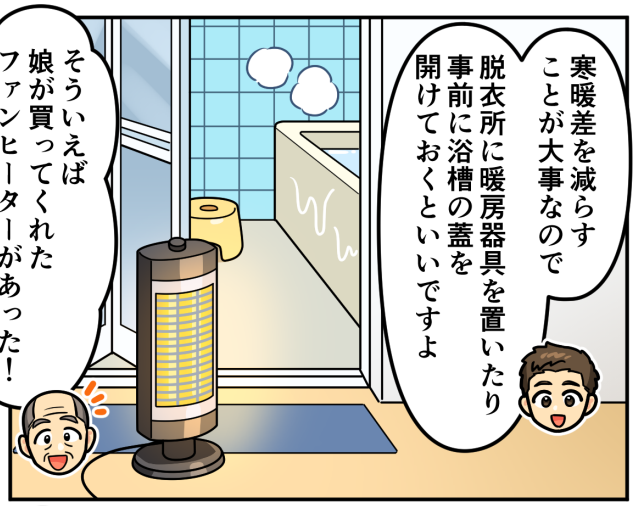
季節の話題は、患者さんの体調変化や服薬状況を知るうえで、重要な会話のきっかけになります。たとえば冬は寒暖差によるヒートショック、夏は熱中症予防や食欲の低下などの話題を会話の糸口に、患者さんの生活状況や体調を把握し、服薬アドヒアランスの向上に向けた指導に役立てましょう。

とくに循環器疾患で血圧コントロールが必要な患者さんに対しては、冬のヒートショック対策は重要です。患者さんにとって身近な季節の話題から、服薬を続けることや家庭血圧の測定の重要性などの指導を行うことで、患者さんの理解を得やすくなります。自宅での過ごし方を聞き取りながら、冬の寒暖差による血圧への影響、入浴時のヒートショック対策などの生活指導を行うことは、患者さんの病識・薬識の向上にもつながります。

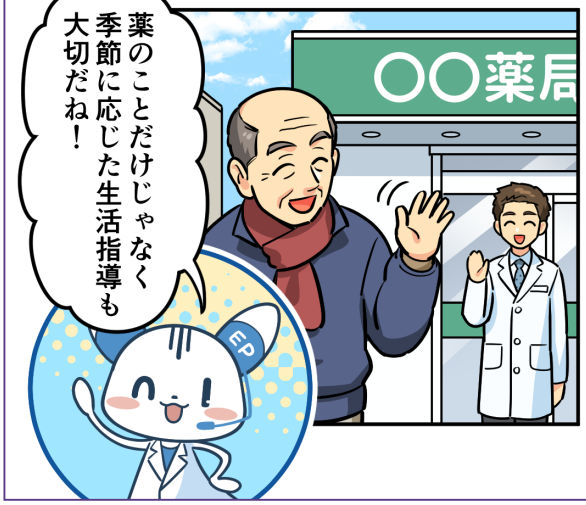

今日はこの順番で整理していこう！
・ヒートショックの説明
・住居の状況の確認
・ヒートショック対策のアドバイス
ひそひそ…
Yさんヒートショックという言葉を聞かれたことはありますか？
いいいえ……


ヒートショックは急激な温度変化による大きな血圧の変動で心臓や血管に大きな負担がかかるもので冬の入浴中に起こりやすいんです
暖かい室内（血圧安定）
寒い脱衣所（血圧上昇）
熱い浴槽（血圧低下）
ヒートショック
正常な血管
血管収縮
血管拡張
実は入浴中の死亡者数は交通事故死の約3倍にのぼるんですよ
身近な例をあげると患者さんにもリスクを理解してもらいやすいね！


急な血圧変動は失神や心筋梗塞脳梗塞脳出血の大きなリスクになるんだ！
一人暮らしですし再発を防ぐためにもヒートショックの予防が大事なんです
確かに気をつけないとねでもどうすれば……


寒暖差を減らすことが大事なので脱衣所に暖房器具を置いたり事前に浴槽の蓋を開けておくといいですよ
そういえば娘が買ってくれたファンヒーターがあった！


ヒートショックって初めて聞いたけど怖いね
今日から早速使うよ
食後すぐの入浴もヒートショックのリスクになるので食後1時間は入浴を控えたほうがいいですね


〇〇薬局
薬のことだけじゃなく季節に応じた生活指導も大切だね！

追加処方や血圧記録の変化を見逃さない

●めまいや立ちくらみの原因を考える

ヒートショックは、一時的なめまいや立ちくらみだけでなく意識障害や不整脈、血管への過度な負荷による脳梗塞、脳出血、心筋梗塞などのリスクにもなります。また、それが浴槽での溺死という重大な事故を招く恐れもあります。ただし、これらの症状の原因がすべてヒートショックによるものとは限りません。めまいや立ちくらみが起こった状況を確認するとともに、症状が薬剤の副作用である可能性も考えたうえで精査しましょう。

●薬剤の追加は再指導のタイミング

血圧コントロール不良の場合に、降圧薬が追加されることがあります。追加された薬剤について説明するときに、服薬アドヒアランスの確認や生活面での指導を行うことは良いタイミングといえます。高齢者の入浴中の死亡事故は多く、政府広報では交通事故死の約３倍にのぼるとの推計も紹介されています。こうした具体的な情報を伝えることで、入浴時の安全対策や血圧管理の重要性を患者さんに理解してもらいやすくなります。

●血圧手帳から患者さんの生活状況を聞き取る

患者さんの血圧が安定していない背景には服薬アドヒアランスの低下だけでなく、生活面の影響も考えられます。血圧手帳の記録を確認しながら、どのようなタイミングで血圧が上がりやすいのかを聞き取り、血圧が上昇しやすい要因を一緒に考えながら対策を伝えましょう。個別性の高い指導を行うことで、患者さんも自分ごととして実践しやすくなります。

●ヒートショック予防と多職種との情報共有

訪問による服薬指導を行っている場合には、家屋の状況も観察しましょう。介護保険を利用している場合は、サービス担当者会議などを通じて他職種に情報を共有します。また、次のような具体的な指導を行うことで、患者さんもヒートショック対策を意識して実践できるようになります（表 1）。

表１　ヒートショックの予防対策[※ 1)]

(1) 入浴前に脱衣所や浴室を暖めておく
(2) 湯温は 41 度以下、お湯につかる時間は 10 分までを目安にする
(3) 浴槽から急に立ち上がらない
(4) 食後すぐの入浴、飲酒後や医薬品服用後の入浴は避ける
(5) お風呂に入る前に、同居する家族にひと声かける
(6) 家族は入浴中の高齢者の様子に注意する

〈文献〉
※ 1)　政府広報オンライン：交通事故死の約３倍 ?! 冬の入浴中の事故に要注意
https://www.gov-online.go.jp/article/202111/entry-9952.html（2026 年 8 月 21 日閲覧）
・厚生労働科学研究費補助金循環器疾患・糖尿病等生活習慣病対策総合研究事業：入浴関連事故の実態把握及び予防対策に関する研究 平成 25 年総括・分担研究報告書
https://mhlw-grants.niph.go.jp/system/files/2013/133061/201315060A/201315060A0001.pdf（2026 年 8 月 21 日閲覧）

この記事は 2026 年 8 月現在の情報となります。

第一三共エスファ株式会社

「服薬指導ケーススタディ」の他のエピソードや循環器疾患関連情報は循環器情報サイト*Assist*をご覧ください。
https://med2.daiichisankyo-ep.co.jp/cardiology/