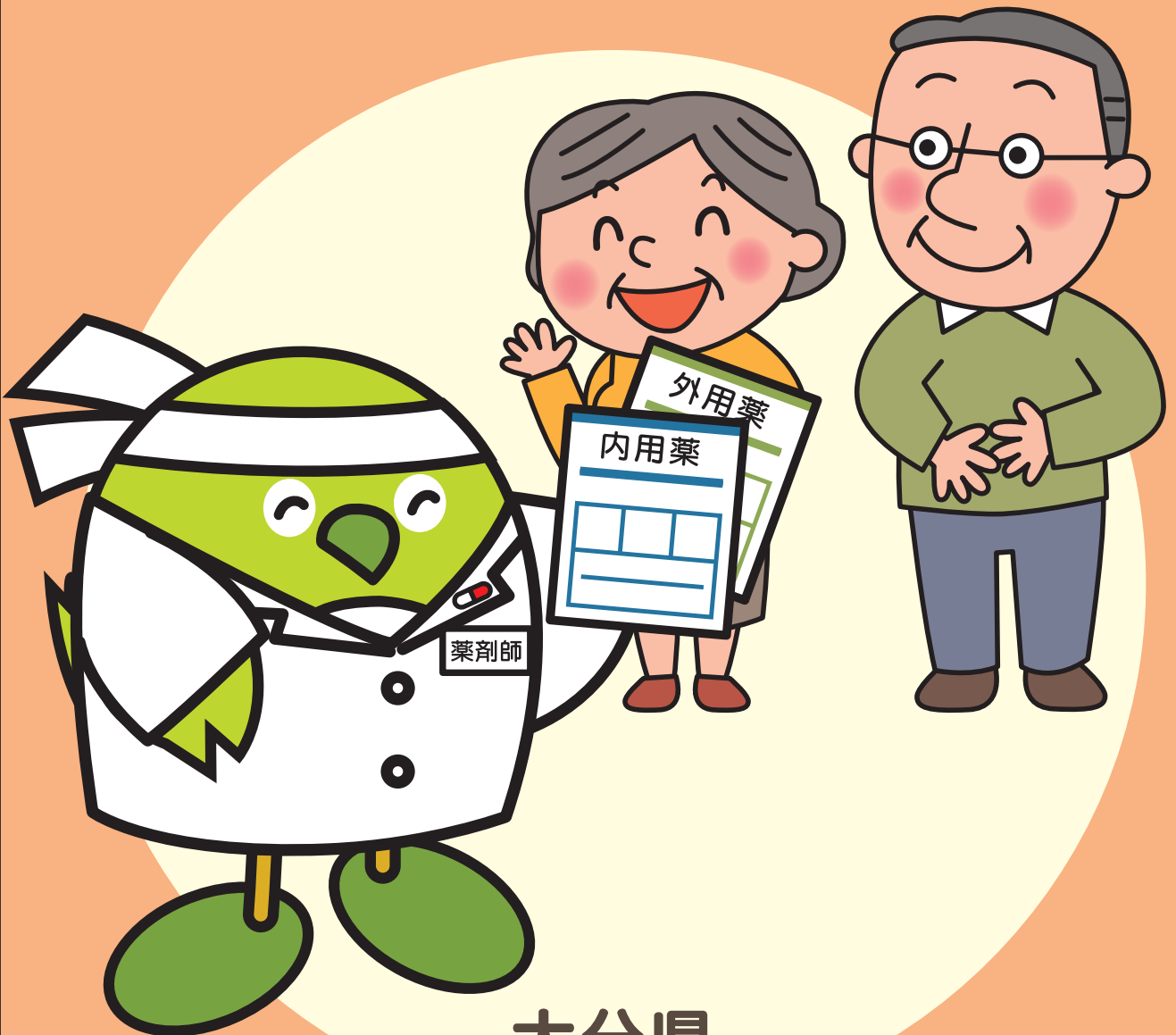


知って安心.....

あなたと薬と健康

.....聞いて安心

～くすりの正しい使い方～



大分県

もくじ

- こんなことはありませんか? 1
- くすりを正しく使うための5つのポイント... 2
- くすりの主作用と副作用 8
- 副作用を防ぐために 10
- おくすり手帳を活用しましょう 11
- くすりの正しい保管方法 12
- 健康食品・サプリメント 14
- ジェネリック医薬品について 15
- かかりつけ薬剤師・薬局制度 16
- 便利な道具を活用しましょう 19
- 薬剤師の在宅訪問 20
- 薬剤師さんに聞いてみましょう 21
- くすりに関する相談先 22

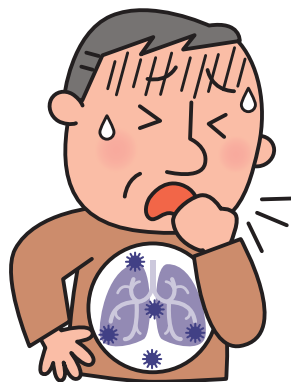
こんなことはありませんか？

- くすりの飲み残しが家にたくさんある
- 自分の判断でくすりを飲んでいない
- 水以外のものでくすりを飲むことが多い
- 複数の医療機関でたくさんのくすりをもっている
- 飲み忘れた時に1度に2回分飲んでいる
- 健康食品を飲んでいるが、医師や薬剤師に伝えていない

くすりを正しく使わないと 様々な問題が生じます！



- くすりの効果が発揮されない
- 副作用の発現
- くすりがたくさん余ってしまう



くすりを正しく使うための 5つのポイント

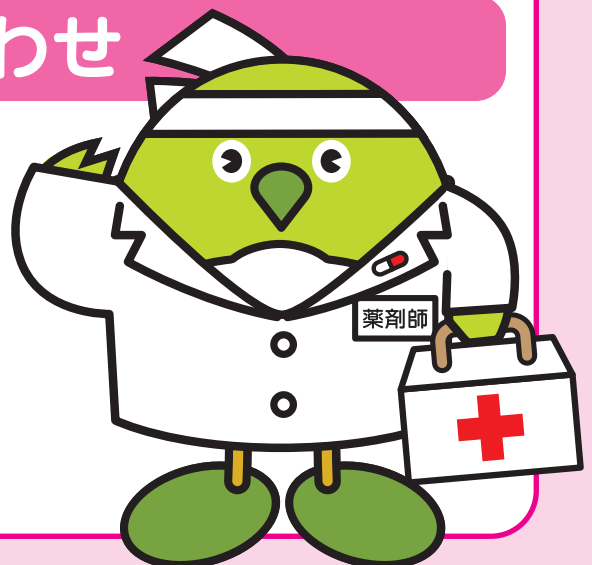
1 **正しい** タイミング

2 **正しい** 量

3 **正しい** 方法

4 **正しい** 期間

5 **正しい** 飲み合わせ

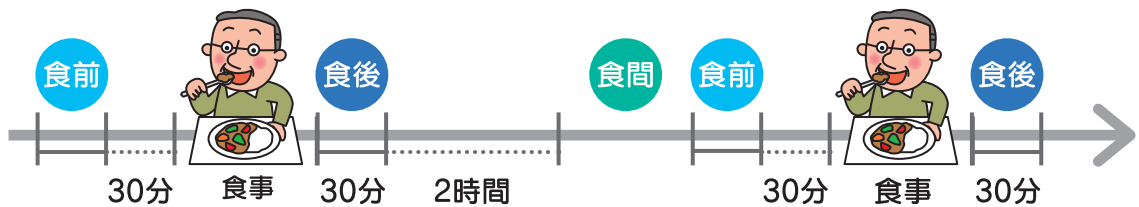


1

正しい タイミング

用法(飲むタイミング)

- 食前** 食事の前(約30分前)に飲む
- 食後** 食事の後(約30分以内)に飲む
- 食間** 食事の2時間から2時間半後に飲む
- 頓用** 症状のひどい時や発作時に指示どおりに飲む



教えて!めじろん

- Q** 食事のタイミングが不規則な場合は?
(いつも朝と昼が一緒。晩ご飯が遅い。など…)
- A** まずは、薬剤師に相談してください。ご自身の生活リズムに合った服用方法を教えてください。
一般的に食事が不規則な方の場合は、等間隔の時間を決めて飲むと良いでしょう。
- Q** うっかりくすりを飲み忘れてしまった!
- A** 30分~1時間程度の飲み忘れであれば、すぐに1回分を服用してください。
2~3時間以上経っている場合で、次の服用まで時間がない場合は、1回分を抜くようにしてください。
飲み忘れた時の対応については、かかりつけの薬剤師にあらかじめ相談して確認しておきましょう。

用量(飲む量、使用する量)

.....

医師から指示された1回量を守って
飲みましょう。

※くすりをたくさん飲めば体調が良くなる
ということはありません。

※くすりによっては、命の危険が伴うので
やめてください。



教えて!めじろん

Q お茶やコーヒー、ジュースで飲んでも大丈夫?

A 水以外の飲み物でくすりを飲んだ場合、くすりの効果が弱まったり、思わぬ副作用が生じることがあります。くすりは水で飲むことを前提に作られているので、コップ1杯(200mL以上)の水で飲みましょう。



3

正しい

方法



コップ1杯(200mL以上)の水
でくすりを飲みましょう。

水の量が少ないと、のどの奥にくすりが
くっついてしまうことがあります。

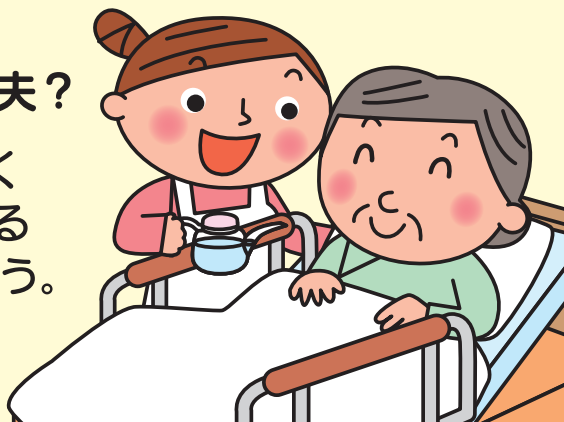


Q お酒で飲んでも大丈夫？

A お酒自体も肝臓や脳(中枢神経)に影響
しますので、くすりと一緒に飲むのは
控えましょう。
くすりを毎日飲んでいる方で、お酒を
飲む場合は、医師や薬剤師に相談した
上で、適度に嗜みましょう。

Q 寝たままくすりを飲んでも大丈夫？

A くすりがのどに詰まるなど、上手く
飲めない可能性があるので、できる
だけ上半身を起こして飲みましょう。



点眼薬



手をよく洗う



下まぶたを軽く引き、点眼する



点眼後は、まぶたを閉じ、目頭を軽く押さえる(1分間程度)



あふれた点眼液は清潔なティッシュペーパーなどでふき取る

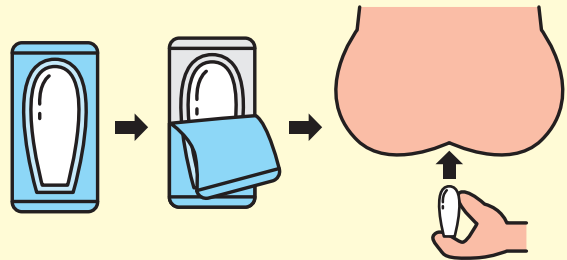
※2種類以上の目薬は、5分以上間隔をあけます。

※目薬が苦手な方は補助具もあります。

坐薬

肛門に入れるくすりです。

くすりを取り出し、尖っている方から肛門内に深く挿入します。(図のように人差し指を坐薬の底にあて、肛門内に挿入します。)



貼り薬

貼る部分の皮膚を清潔にし、水分を拭き取って、しわが寄らないようにして貼ります。

傷や湿疹があるところには貼らないでください。

くすりによっては、使い方が異なりますので、薬剤師に使用方法を確認して下さい。



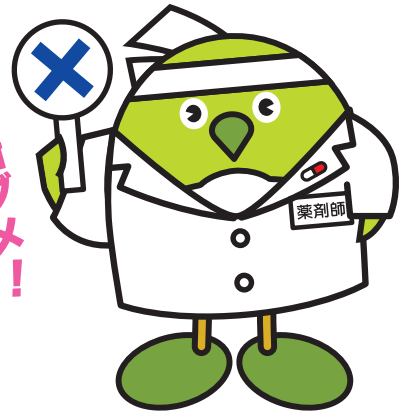
4

正しい 期間

医師から指示があった期間は服用を続けるのが基本です。

治ってきたから大丈夫と自己判断で服用を中止するのはやめましょう。

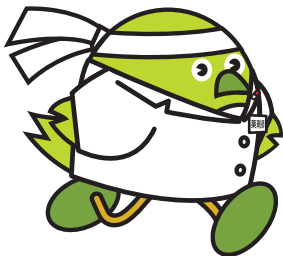
自己判断ダメ！



5

正しい 飲み合わせ

1つずつでは問題なくすりでも、くすりたくすりの飲み合わせ、またはくすりと食品(飲み物/嗜好品含む)の食べ合わせによっては、よくない影響が出る組み合わせがあります。



この影響を**相互作用**といい、注意して防がなくてはなりません。飲んでいるくすりに問題がないか、**薬剤師に相談**してみましょう。

相互作用を引き起こす場合があります
その組み合わせはさまざま



Aの薬



Bの薬



Aの薬



食品など

相互作用で起こること

薬の効き目が**強くなりすぎる**

副作用が出やすくなったり
胃腸や肝臓の障害を
起こすことがある

薬の効き目が**弱くなる**

薬の効果が抑えられ、
病気が治りにくくなる

くすりの主作用と副作用

くすりには必ず主作用と副作用があります。
ほとんどのくすりでは、重い副作用が出ることはありません。

【主作用】=病気を治したり軽くしたりする働き

【副作用】=本来の目的以外の働き

(例) かぜをひいてくすりを飲みました



ご年配の方は副作用が出やすい!?

●くすりが増えると副作用が起こりやすくなる

ご年配の方はたくさんのくすりを飲んでいる方が多く、副作用のリスクが高くなります。

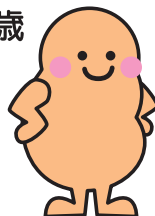
くすりは優先順位を考えて最小限となるように、医師・薬剤師と相談しましょう。

●加齢による身体機能の低下

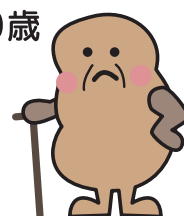
加齢により肝臓や腎臓の働きが低下しているので、くすりが排泄されにくくなります。

くすりが体内に留まる時間が長くなると副作用のリスクが高くなってしまいます。

30歳



70歳



70歳の腎臓機能は30歳の腎臓機能の半分になるといわれています。

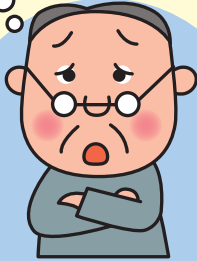


このような副作用が出る場合がありますので注意してください

催眠鎮静剤

(寝付きを良くするくすり)

歩行困難



尿失禁

記憶障害

視覚障害
など

糖尿病用薬

(血糖を下げるくすり)

空腹感



脱力感

冷や汗

ふるえ
など

抗うつ剤

(気分を落ち着かせるくすり)

手足の
ふるえ



ふらつき

便秘など

高脂血症用剤

(コレステロールを下げるくすり)

発疹



かゆみ

筋肉痛
など

血圧降下剤

(血圧を下げるくすり)

ふらつき



転倒

顔面潮紅

頭痛など

アレルギー用薬

(アレルギーを抑えるくすり)

眠気



ふらつき

口渇

尿閉など

おくすり手帳を活用しましょう



ご自身の飲んでいるくすりの名前は？
いつごろから飲んでますか？
以前飲んでいたくすりわかりますか？

**おくすり手帳に記録して
管理しましょう**

おくすり手帳とは？



あなたのくすりの情報をまとめる大切な手帳

くすりをもらった時は、おくすり手帳を薬剤師に提出し、記録してもらいましょう。

病院や薬局で医師や薬剤師にご自身の飲んでいるくすりの内容を伝えましょう。



おくすり手帳の使い方

- 情報を正しく伝えるため、**1人1冊**にまとめましょう。
- 保険証や診察券と一緒に保管して使いましょう。
- くすりに関わることは、おくすり手帳にメモしましょう。
- ご自身のアレルギーの情報や、飲んでいる市販薬、健康食品の情報も手帳にメモしましょう。

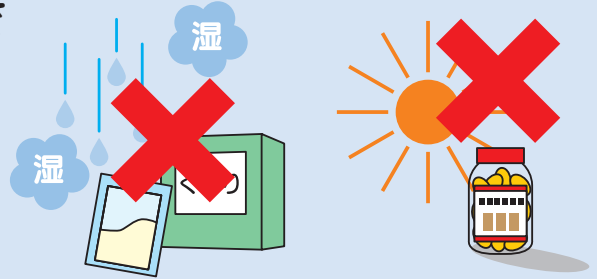
くすりの正しい保管方法

ポイント
1

涼しい場所で

直射日光が当たる場所、高温・多湿な場所は避ける

※坐薬、シロップ剤等は冷蔵庫で
保管する場合があります



ポイント
2

子どもの誤飲に注意

- 子どもの手の届かないところに保管
- 万が一、子どもが誤飲した場合、
子どもの状態やくすりの名称、
飲んだ量を確認し、相談機関に
連絡して下さい

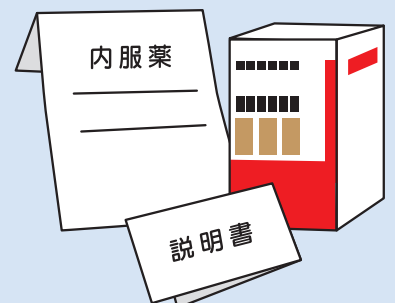


ポイント
3

くすりの袋や説明書は大切に

くすりの袋や説明書は使い切るまで大切に保管する

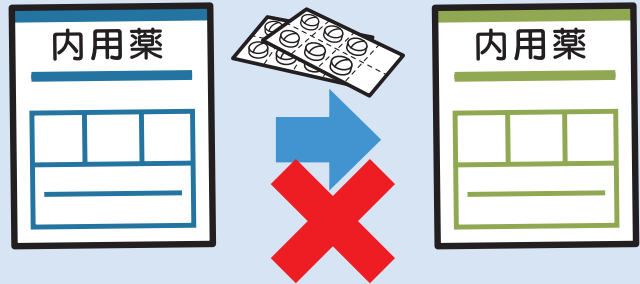
※おくすり手帳にもしっかり記録を
取りましょう



ポイント
4

他のくすりの袋や容器に移し替えない

くすりの袋には、用法用量が記載されているので、くすりを別の容器へ移さないようにしましょう



ポイント
5

古いくすりは使わない

- 古いくすりは、効果が正しく出ない場合があるので、使わないようにしましょう
- シロップ剤は長期間の保存ができませんので、早めに使用しましょう
- 目薬については、開封後1ヶ月を目安に使用しましょう



くすりの捨て方

残ったくすりについては、医師や薬剤師に相談して、再度利用するか、廃棄しましょう。

自宅で廃棄する場合は、紙や袋などに包んで、各自治体の分別方法に従い廃棄しましょう。

健康食品・サプリメント

テレビ、雑誌、新聞、インターネットなどで毎日目にする健康食品ですが、健康食品が原因で体調を崩す事例も!?

また、医薬品との飲み合わせで悪影響が出る場合があります。

さまざまな情報にふりまわされないよう、専門家に相談しましょう。

医薬品



改善



効能・効果が科学的にしっかりと証明されており、症状の改善を目的としています。製造や品質管理にも厳しいルールがあります。

健康食品



維持



青汁やサメ軟骨、ビタミン、グルコサミンなど、普段の食事ではなかなか摂取しにくい栄養成分を補ったり、健康増進のために摂取するもの。

●天然・自然の素材だから安全!?

「天然・自然」が安全の理由にはなりません

●体験談がたくさん!?

その体験談は「ホント」でしょうか?

●「専門家」「有名人」が言ってるから安心!?

専門家「ひとりだけ」の情報はあてになりません。

「特許」「受賞歴」など製品の有効性と無関係な情報も割り引いて受け止めるようにしましょう。

●健康食品で病気が治る!?

健康食品は病気の治療には使えません。

健康食品やサプリメントを使う時は
かかりつけの医師や薬剤師に相談しましょう

ジェネリック医薬品について

ジェネリック医薬品とは？

先発医薬品（新薬）に対し、効き目や品質、安全性が同一であると国が認めたくすりです。

新薬のあとに出るくすりのため、後発医薬品とも呼ばれています。
現在、日本ではジェネリック医薬品の利用が推奨されています。

ジェネリック医薬品おすすめの理由



●くすり代が安くなります

新薬よりも3割～5割ほど安価になります。

●先発品よりも飲みやすくなったくすりもあります

形を小さくしたり、苦みを抑えたりして工夫されています。

●次世代の福祉を守るために

増大し続ける医療費を削減し、子や孫の世代まで安定した医療保険制度を維持し続けることにつながります。

ジェネリック医薬品を希望される方は、
気軽に医師・薬剤師にご相談ください。

Q 大分県ではどれくらい
ジェネリック医薬品が
使われている？

A

処方されたくすりの数の**72.4%**
がジェネリック医薬品です。

(平成30年1月現在)

国は医療費削減のため、**80%**を
目標にしています。

厚生労働省より

Q ジェネリック（後発医薬品）は
安かろう悪かろう？

A

国が定めて承認基準をクリアして
おり、**効果だけでなく、安全
性についても先発品と同等
です。**

新薬の研究開発の費用がかから
ない分が安くなっています。

かかりつけ薬剤師・薬局制度

平成28年4月から

「かかりつけ薬剤師」制度がスタートしました！

かかりつけ薬剤師制度とは？

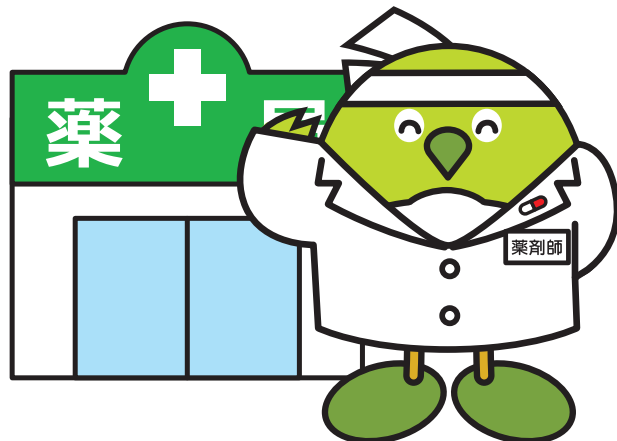
専属の薬剤師「おくすりパートナー」をもつことができる制度です。



患者さまに薬剤師を指名していただくことにより、毎回同じ薬剤師が「かかりつけ薬剤師」として担当することになります。

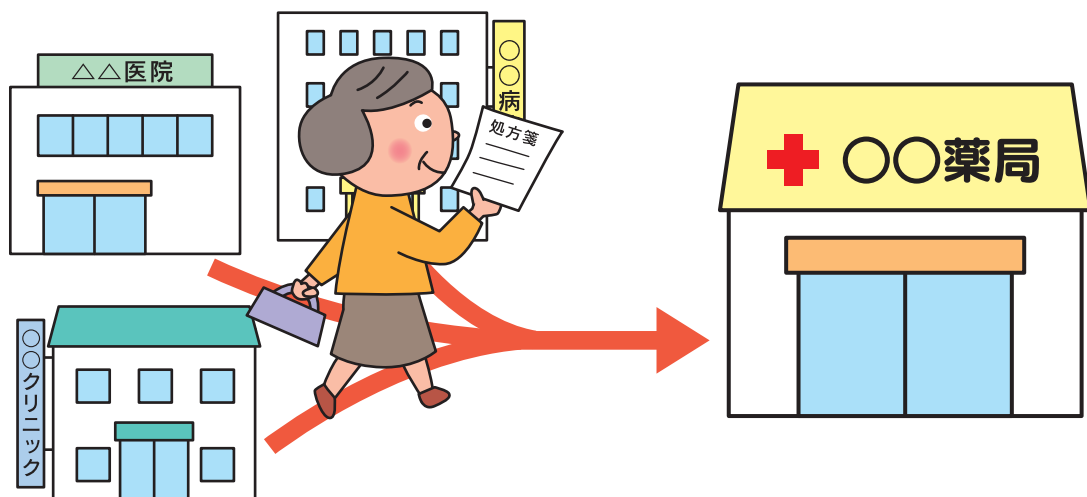
かかりつけ薬局とは？

身近で相談できる“いつもの薬局”のことです。



複数の病院に通う場合、それぞれ違う薬局でくすりを受け取っていませんか？

自分のことを分かってきている薬剤師がいる薬局を一つに決めることで、くすりや健康のことで疑問や困ったことがあった時、体質や病歴などを理解してくれた上で相談することができます。

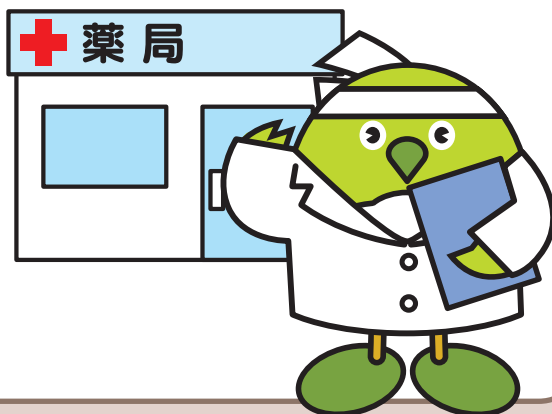


病院やクリニックで出された処方せんは、かかりつけの薬局に持っていきましょう。

※病院やクリニックに近い薬局でなくてもくすりは貰うことができます。

まずはかかりつけ薬局を決めましょう！

お住まいに近く、利用したことのある薬局の中から相談しやすい薬剤師が居る薬局があれば、選んでみましょう。



かかりつけ薬局でできること

- 処方せんによるくすりの調剤
- 市販薬や健康食品の相談・販売
- 介護関連商品の相談・販売
- くすりとかすり、くすりと食品などの飲み合わせのチェック
- 残薬がある時の相談
- くすりに関するさまざまな困り事への対応
- 薬剤師による在宅訪問・服薬管理
- 健康維持・増進に関する相談やアドバイスなど…



便利な道具を活用しましょう

飲み忘れを防ぐために、さまざまな道具が利用されています。
道具を使いたい場合は、薬局にご相談ください。

お薬ケース商品例



一週間分のくすりを朝昼夜・寝る前に区分け整理できる

お薬カレンダー商品例

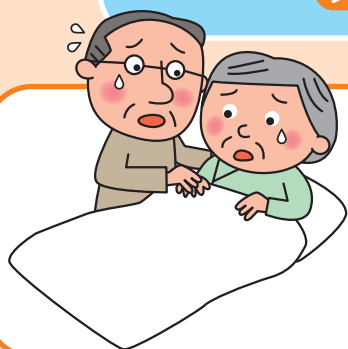
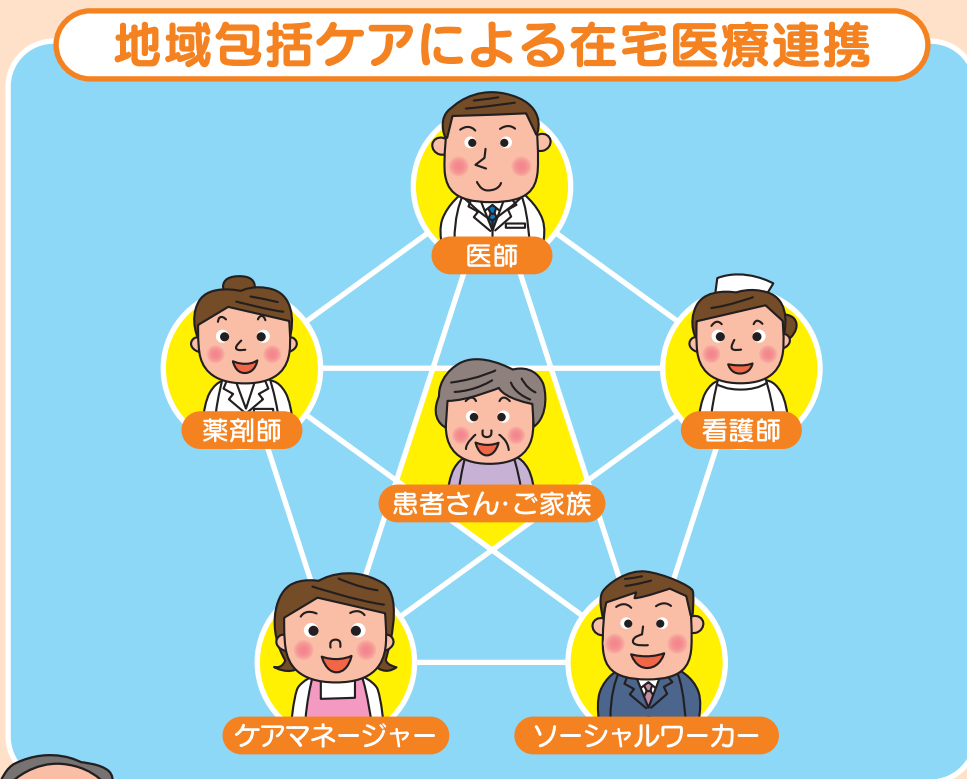


飲んだか飲んでいないか
一目でわかる壁掛けの
お薬カレンダー

薬剤師の在宅訪問

病院ではなく、地域(自宅)で療養を希望する方が増加しています。
地域の多職種(医師・看護師・ケアマネージャーなど)が連携して在宅での療養をサポートしています。
薬剤師はくすりの専門家として、くすりに関する部分をサポートしています。

地域包括ケアによる在宅医療連携



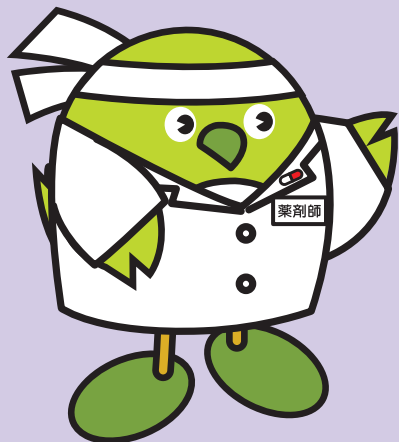
- ✓ 身体が不自由で薬局に行くのがたいへん。
- ✓ 介護している親のくすりがよくわからない。
- ✓ うまく飲ませることができない。
- ✓ 飲み残しているくすりをなんとかかしたい。

このようなことがありましたら、薬剤師がご自宅に訪問し、くすりの配達や残薬の調整、副作用や相互作用のチェックなどを行います。

**薬剤師の在宅訪問を希望される方は、
気軽にかかりつけ薬剤師・薬局にご相談ください。**

薬剤師さんに聞いてみましょう！

身近な医療人「薬剤師」

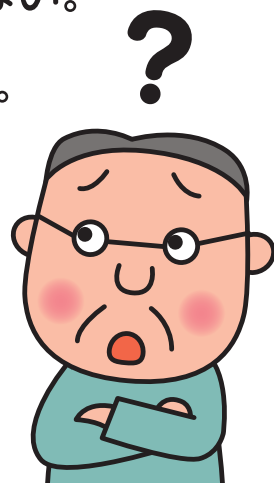


薬剤師は、様々な病気の治療に使われるくすりの専門家です。

くすりだけでなく、サプリメントや健康に関する相談にもアドバイスできます。

くすりや健康に関することは、何でも質問してみましょう。

- もう長くくすりを飲んでいるが、このままで大丈夫か？
- 飲み残した古いくすりがたまってしまった。整理できないか？
- 粉薬が飲みづらい。くすりを変えられないか？
- くすりがたくさんあって、管理しきれない。
- 親の介護でくすりの管理に困っている。
- 膝の痛みが良くなるサプリメント、飲んでもいいかな？
- 週刊誌に載っているくすりの記事、ホント？



くすりに関する相談先

かかりつけ薬剤師・薬局に相談

あなたのかかりつけ薬剤師・薬局は？

| 薬局名 | 薬剤師名 | 電話番号 |
|-----|------|------|
| | | |

おくすり相談～110番～

大分県薬剤師会
薬事情報室

- 電話によるお問合せ・・・・・・・・・・・・・・・・
☎ 097-544-9512
- メールによるお問合せ・・・・・・・・・・・・・・・・
jyouho@oitakenyaku.or.jp
- ご利用時間・・・・・・・・・・・・・・・・
9:00-12:00 13:00-17:00
月～金曜日(祝祭日は除く)

身近な薬局を調べる方法

おおいた医療情報ほっとネット
(病院、診療所、助産所、薬局案内)

ホームページ
アドレス

<http://iryo-joho.pref.oita.jp/>

薬局の住所や営業時間、サービス内容などを調べることができます。

この冊子の内容についての問い合わせ先

大分県福祉保健部薬務室 電話:097-506-2650

平成30年6月発行