

お 薬 の 知 識

～正しく使うために～



不 大 阪 市

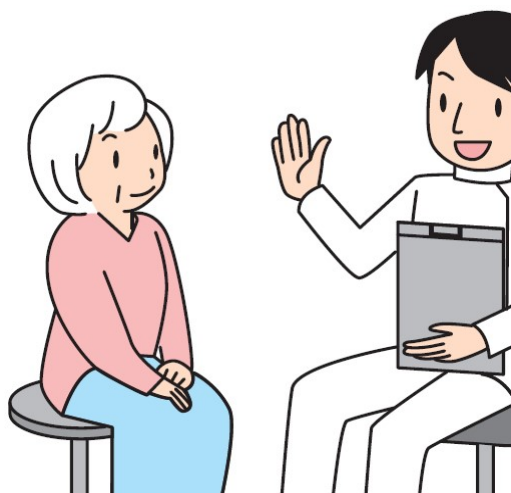
お薬の種類

お薬には次のようなものがあります。

病院で処方される薬

医療用医薬品

病院・診療所など、医療機関で診察を受けたときに、医師または
歯科医師から処方される薬



最近よく聞くジェネリック医薬品とは・・・？

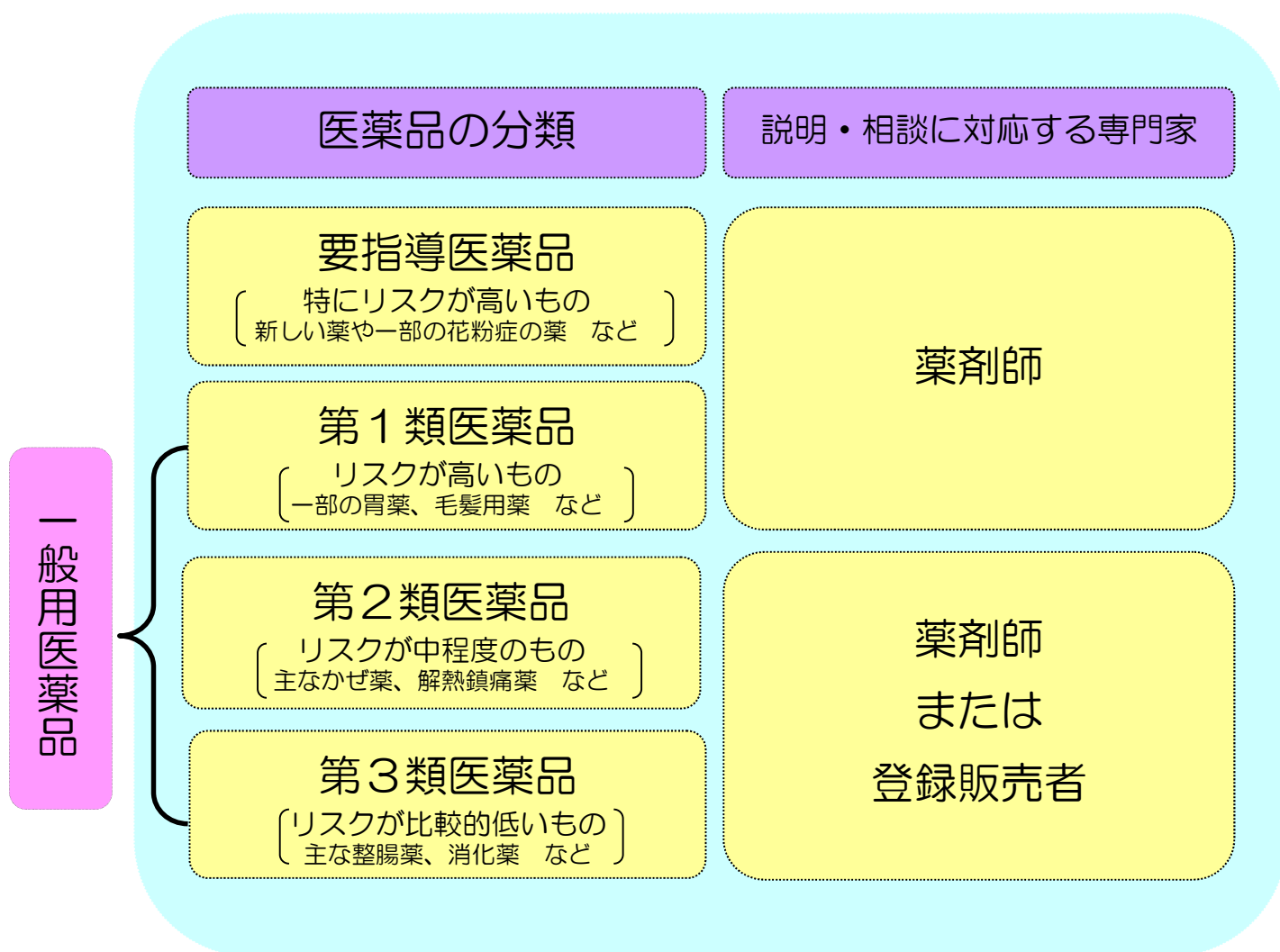
「新薬」として発売された薬は、特許により、開発したメーカーが独占的に製造販売することができますが、特許期間が切れると他のメーカーも同じ有効成分をもつ医薬品を製造販売できるようになります。これが「ジェネリック医薬品（後発医薬品）」です。開発費用が抑えられるので、新薬よりも低価格で販売されます。品質、有効性及び安全性について、国が厳格な審査のうえ、製造販売の承認をしています。ジェネリック医薬品を希望される場合は、医師・薬剤師に相談しましょう。

薬屋さんで売っている薬

要指導医薬品・一般用医薬品（OTC^{※1} 薬）

薬局・薬店で販売されており、医師・歯科医師の処方せんがなくても薬剤師・登録販売者^{※2} のアドバイスのもとで購入することができる薬

副作用のリスクの程度に応じて専門家が説明し、相談に応じるよう定められています。




※1 Over The Counter（オーバー・ザ・カウンター）の略語で、対面販売で医薬品を購入することを意味します。

※2 都道府県知事の登録を受けた医薬品販売の専門家で、第2類医薬品、第3類医薬品を販売できます。


お薬を飲む時間

お薬には、それぞれ飲む時間が決められています。

 食 前： 食事をするおよそ30分から60分前
(胃の中に食べ物が入っていないとき)



食
前

 食 後： 食後およそ30分以内
(胃の中に食べ物が入っているとき)




食
後

 食 間： 食事のおよそ2時間後

食事と食事の間(たとえば朝食と昼食の間)のことです。食事中に服用することではありません。



食
間

 頓 服： 痛むとき、熱があるとき、便秘のときなど
必要に応じて飲む

 寝る前： 寝るおよそ30分前

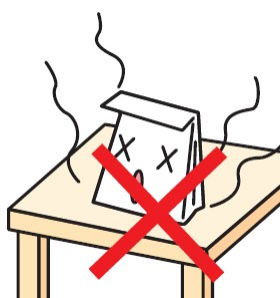


寝
る
前

お薬の保管

お薬は、保管状態が悪いと、品質が変化し、効果に悪い影響をおよぼすことがあります。直射日光を避け、なるべく湿気の少ない、涼しい所に保管してください。高温・多湿・直射日光 この3点を避けましょう。

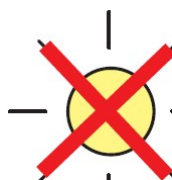
高温



多湿



直射日光



お薬の飲み方

お薬を飲むときに、水の量が少ないと、お薬が食道に引っかかり、そこで炎症を起こしたり潰瘍ができたりすることがあります。また、お薬を牛乳、ジュース、お茶、コーヒー、お酒などで飲むと、お薬の種類によっては、飲みあわせが悪いことがあり、お薬の効き目が強まったり弱まったりすることがあります。



医師、薬剤師等から特別な指示がない限り、お薬はコップ一杯（約 180mL）の水（ぬるま湯）で飲みましょう。

子どもの誤飲事故に気をつけて！！

子どもの誤飲事故は、医薬品・医薬部外品によるものがタバコに次いで多く発生しています。

★ お薬は鍵のかかる所に置く、取り出しにくい容器に入れるなど、複数の対策を講じましょう。

★ 服用後は速やかに元の安全な場所に保管し、お薬を出し入れする行為や飲む行為を子どもに見せないようにしましょう。



危険ドラッグに要注意！！

麻薬や覚せい剤のように、多幸感や快感などを高めるものとして、ハーブやお香などを装って販売されており、若者を中心に広まっています。

麻薬や覚せい剤に似た成分が含まれていることがあり、幻覚や意識障害などの健康被害が起こります。強い習慣性をもつものも多く、薬物乱用のきっかけにもなりますので、絶対に手を出さないでください。

お薬Q & A

Q. 飲み忘れたら・・・？

A. お薬は定められたとおりに飲んでではじめて期待した効果が得られます。万一飲み忘れに気づいたら、一般的にはその時点で飲めばよいのですが、次の服用時間が迫っているときは、1回分を飲むのをやめて、その次の服用時間から飲みましょう。一度に2回分をまとめて飲むようなことは絶対にしないでください。

★ 飲み忘れた場合の対応を、医師・薬剤師に確認しておきましょう。★



Q. お薬を飲み込みにくいので、錠剤を砕いて飲んでもいい？

A. お薬によっては、味や匂いなどを考慮して工夫がされています。また、お薬がゆっくり溶け出して効果を持続させるように作られているものや、胃の粘膜を荒らさないように作られているものもあります。勝手に錠剤を砕いたり、カプセルをはずして飲むのはやめましょう。飲み込みにくいなど、お薬を飲むのに不都合がある場合は、医師・薬剤師に相談しましょう。

錠剤



カプセル剤



Q. 飲む量は守らないといけないの？

- A. 1 回ごとに飲むお薬の量は、効果が適正に発揮できる量となっています。
多めに飲んだり、減らして飲んだりすると、効果が強すぎたり、効かなかったりします。量を守って飲みましょう。



Q. 複数のお薬の飲み合わせは？

- A. 複数の病院や診療所にかかるとそれぞれの医療機関からお薬をもらうことがあります。そのまま飲むと同じ成分の薬（重複）やお薬の飲み合わせ（相互作用）によって、効き目が強くなったり弱くなったり、副作用が出たりすることがあります。複数の医療機関からもらったお薬を飲むときは、医師・薬剤師に相談しましょう。



Q. お薬と食品の飲み合わせは？

- A. ビタミン（青汁、クロレア、納豆など）やミネラル（牛乳、チーズ、海藻類など）を含む食品には、お薬との飲み合わせにより、お薬の効き目を強めたり、弱めたりするものがあります。これらの食品を摂取している場合は、注意が必要です。医師・薬剤師に相談しましょう。

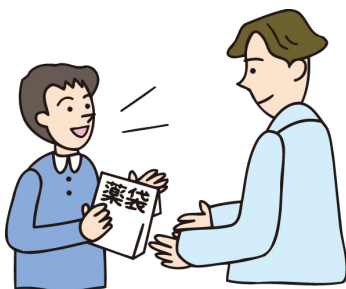
Q. 妊娠している時、授乳している時にお薬は飲んでもいいの？

A. 妊娠中、授乳中でも体調が悪く、お薬が必要な場合がありますが、勝手にお薬を飲まず、医師又は薬剤師に相談しましょう。



Q. 病院で処方されたお薬は誰かにあげてもいいの？

A. 病院で処方されたお薬は、医師・歯科医師が診断し、処方したものです。同じような症状だからといって、他の人に譲ってはいけません。効果がなかったり、症状が悪化したり、副作用が出る場合があります。また、妊婦や子どもに使えないお薬もありますので、絶対にやめましょう。



Q. 病院や薬局に「お薬手帳」は持っていくべきなの？

A. 「お薬手帳」は、あなたが服用したお薬の記録です。複数の医療機関を受診するときや市販薬を購入するときに医師・薬剤師に見せると、お薬の飲み合わせなどを確認してもらえます。1冊にまとめた「お薬手帳」を病院や薬局に必ず持って行きましょう。また、災害時にも役立ちます。副作用の記録や、アレルギー、今までにかかった病気（既往歴）、普段使っている市販薬や健康食品なども記入し、活用しましょう。

医薬品の過剰摂取（オーバードーズ）について

医薬品を、決められた量を超えて、たくさん飲んでしまうことを、「オーバードーズ（OD）」と言います。

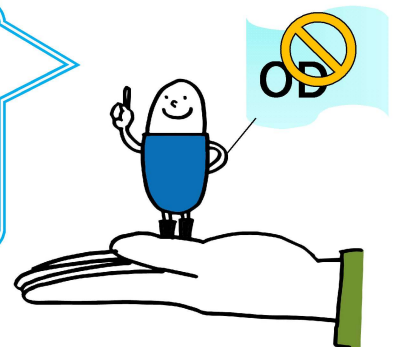
風邪薬や咳止め薬などを大量に服用し、救急搬送される事案が発生しています。

用法用量を守らず、大量の薬を短時間で服用すると・・・

健康被害を起こしたり、意識がなくなったり、
依存症になってやめられなくなったりするおそれがあります。

オーバードーズは、あなたの心と体を傷つける、危険な行為です。

薬を購入する際には、薬剤師や登録販売者
から説明を受け、説明書をよく読んで、
用法用量を守って正しく使いましょう。



「健康サポート薬局」 ご存知ですか？

「健康サポート薬局」とは、かかりつけ薬剤師・薬局の基本的な機能に加え、国民による主体的な健康の保持増進を積極的に支援する機能を備えた薬局です。

健康サポート薬局の機能

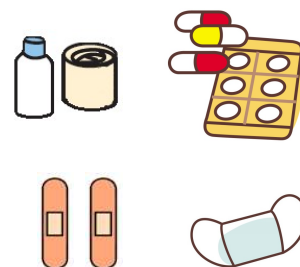
① かかりつけ薬局の機能

- ・服薬情報の一元的かつ継続的な把握に基づく薬学的管理・指導
- ・24 時間対応、在宅対応
- ・医療機関等との連携



② 健康サポート機能

- ・地域における連携体制の構築
- ・健康サポート薬局に係る研修を修了し、一定の実務経験を有する薬剤師の常駐
- ・プライバシーに配慮した相談窓口の設置
- ・健康サポート薬局であること及びその内容を表示
- ・要指導医薬品等、介護用品等の取扱い
- ・開局時間（平日8時間以上、土曜日・日曜日のいずれかに一定時間の開局）
- ・健康サポートの取組（地域住民の健康相談への対応、積極的な健康支援）



＜お近くの健康サポート薬局を調べたいとき＞

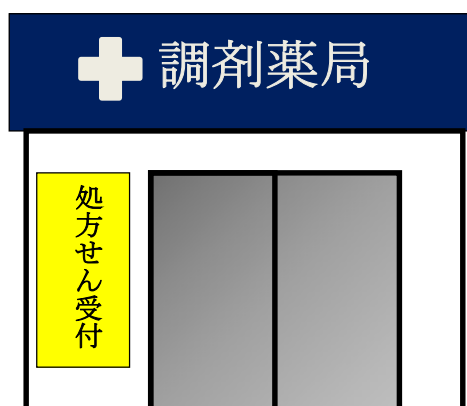
「医療情報ネット（ナビイ）」検索

<https://www.iryuu.teikyouseido.mhlw.go.jp/znk-web/juminkanja/S2310/initialize?pref=27>





かかりつけ薬局・薬剤師
を持ちましょう



かかりつけ薬局・かかりつけ薬剤師のメリット

- ☆複数の医療機関を受診した場合、お薬の飲み合わせや同じお薬が重複して投薬されていないか確認してもらえる
- ☆お薬について不安なことがあればいつでも電話等で相談できる
- ☆過去に飲んだお薬を知っている薬剤師が相談に乗ってくれる
- ☆残薬（手元に残っている薬）の管理をしてもらえる
- ☆副作用や効果の継続的確認をしてもらえる
- ☆在宅で療養する場合も、行き届いたお薬の管理をしてもらえる
- ☆要指導・一般用医薬品、健康食品や介護関連商品について相談ができる



お薬の副作用

お薬は、病気の治療に役立ちますが、それとは別に身体に好ましくない作用が発生することがあります。これが副作用です。

お薬を飲んで不快な症状（頭痛・吐き気・下痢・発疹など）や普段と違うことがあれば、医師・薬剤師などにその旨を伝えるようにしてください。



副作用の被害を救済する制度があります

お薬を適正に使用したにもかかわらず、その副作用により入院治療が必要になるほどの重篤な健康被害が生じた場合に医療費や年金などの給付を行う公的な制度（医薬品副作用被害救済制度）があります。

★ 相談窓口 ★

独立行政法人 医薬品医療機器総合機構（PMDA）

電 話 0120-149-931

受付時間 月～金 9：00～17：00（祝日、年末年始を除く）

Eメール kyufu@pmda.go.jp

お薬関係のホームページ

- ・公益社団法人 日本薬剤師会 <https://www.nichiyaku.or.jp>
- ・日本OTC医薬品協会 <https://www.jsmi.jp>
- ・日本家庭薬協会 <https://www.hmaj.com>
- ・くすりの適正使用協議会 <https://www.rad-ar.or.jp>
- ・独立行政法人 医薬品医療機器総合機構 <https://www.pmda.go.jp>

お問い合わせ先：大阪市 健康局 生活衛生部 生活衛生課 薬務指導グループ

〒530-8201 大阪市北区中之島1-3-20

TEL：06-6208-9986