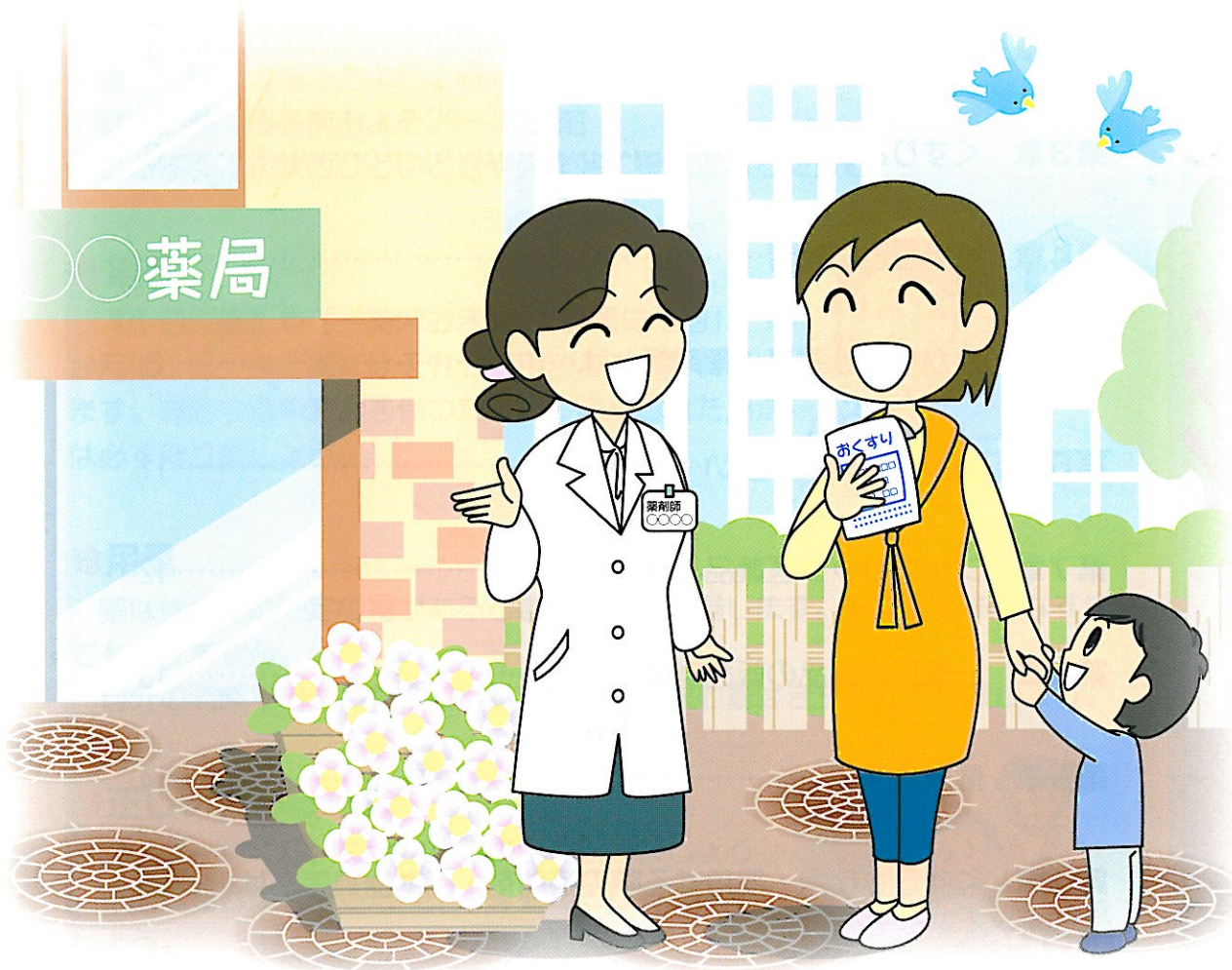


薬との 上手なつきあい方

薬剤師から皆様へ



一般社団法人 北海道薬剤師会

目次

第1章	正しいくすりの飲み方	1
第2章	くすりの副作用と飲み合わせ	4
第3章	くすりと小児	6
第4章	くすりと高齢者	7
第5章	かかりつけ薬局・薬剤師とは	8
第6章	処方せんの取り扱い	11
第7章	ジェネリック医薬品とは	12
第8章	一般用医薬品の販売制度	13
第9章	健康食品	14
第10章	くすりを使用・服用する際の補助剤・補助器具等とは	16
※	付 録	17

第1章

正しいくすりの飲み方

薬は病気や怪我の治療のために、あるいは健康の保持・増進に効能を示すものです。薬を安全に使うために、決められた量や回数を守って服用しましょう。

●服用時間

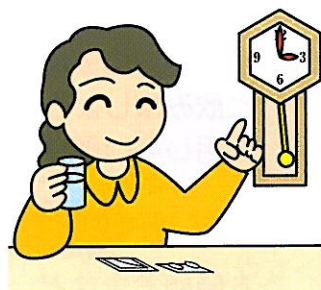
【服用時間の目安】

- ①起床時：朝起きてすぐ
- ②食前：食事のおよそ30分前
- ③食直前：食事のすぐ前
- ④食直後：食事のすぐ後
- ⑤食後：食事のおよそ30分後
- ⑥食間：食事のおよそ2時間後
- ⑦就寝前：寝る前およそ20～30分前
- ⑧とんぷく：症状のひどいときや発作時に指示どおりに飲む



●用法

「1日〇回」や「～時間おき」、「1週間に1回」、「1か月に1回」など薬にはそれぞれ用法が決められています。有効な血中濃度を保つために、決められた用法は必ず守りましょう。



●用量

薬は体の中に一定の量があるときに効き目を現します。多すぎても少なすぎてもいけません。

自分の判断で増やしたり減らしたりせず、飲む量はきちんと守りましょう。

●正しい薬の飲み方

コップ一杯くらいの水かぬるま湯で飲みましょう。可能な場合は出来るだけ上半身を起こして飲みましょう。

最近では、水無しで飲める薬もありますので、薬剤師にご相談ください。



第1章 正しいくすりの飲み方

●薬を飲み忘れたら？

薬を飲み忘れたからといって、まとめて飲んではいけません。

たとえば糖尿病の薬は、多く飲むと低血糖を起こしてしまいます。また、抗てんかん薬など、血中濃度をきちんと維持することが大切な薬は、不規則な飲み方はとても危険です。

飲み忘れに気づいたら、自分で判断せず、医師や薬剤師にご相談ください。

一般的には

食後・食前に服用する薬の場合

☆次の服用時間までに時間の間隔がある場合は、飲み忘れに気づいたらすぐ飲みます。次の服用時間が近い場合は、1回分飲むのを止めます。(2回分をまとめて飲んではいけません。)

☆食後服用の薬は、食事をとらない場合でも、服用時間が来たらきちんと飲みましょう。(ただし、糖尿病の薬など、食事をとらない場合には服用しない薬もあります。詳しくは医師や薬剤師にご相談ください。)

「～時間おき」に服用する薬の場合

☆6時間おきなど、服用時間が定められているものは、飲み忘れ分を飲んだ後、次の服用時間を遅らせるなどの工夫をします。

あくまでもこれは一般的な目安です。あらかじめ、薬を飲み忘れたときの対処法や、食事が不規則な場合の飲み方等を相談し、確認しておきましょう。

●薬の飲み忘れ・飲み間違いを防ぐために

薬局では、飲む時間ごとに薬を1つの袋にまとめてお渡しすることもできます。薬剤師にご相談ください。



第1章 正しいくすりの飲み方

●注意したい薬の保管

冷所保存	「冷所で保存」と説明された薬は、冷蔵庫などで保管しましょう。特に夏場は注意が必要です。冷蔵庫で保管する場合には、食品と間違えないように区別し、凍ってしまわないように気を付けましょう。
遮光保存	光で変質しやすい薬もありますので、必ず指定の光を遮る袋か容器に入れて保管しましょう。
一般的な注意	薬の中には、湿気によって変質するものもあります。特に指示がない場合も、直射日光が当たる場所や高温多湿の場所を避けて保管しましょう。

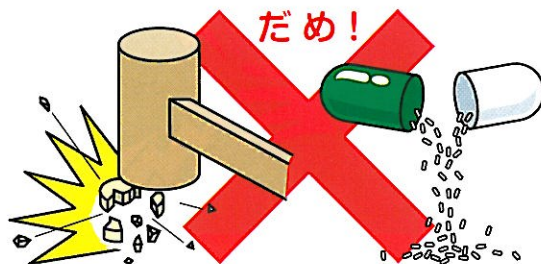
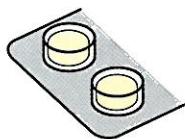
※常温は15～25℃、室温は1～30℃、冷所は1～15℃

※一般用医薬品（OTC）については使用期限を守り、使用期限の切れたものは廃棄しましょう。

●こんな事にも注意しましょう

- ◆錠剤やカプセル剤などは必ず包装から取り出して飲みましょう。
- ◆自分の判断でカプセルをあけたり、錠剤をつぶしたり、かみ砕いたりするのはやめましょう。薬によっては効果がなくなったり、副作用が出やすくなります。
- ◆錠剤やカプセルが飲みにくい場合は、他の剤形に変えられる場合もありますので、医師や薬剤師にご相談ください。

このままでは
飲みません。



自分の薬に関心を持ち、正しく理解することが大切です。

●副作用とは？

薬には、病気を治す本来の作用（主作用）とそれ以外の期待しない作用（副作用）があります。副作用の全くない薬はありませんが、必要以上に心配することはありません。副作用を知り、薬を正しく使うことが副作用を防ぐうえで大切なことです。

副作用には、眠気がでる、食欲がなくなるといったものから、生死に係るものまで、さまざまなものがあります。また、副作用は誰にでも現れるわけではありません。個人差（アレルギー体質など）や使用時の体調なども影響します。

●副作用かなと思ったら

副作用は、薬の用法や用量に関係なく、重い副作用が現れることがあります。薬を飲んで普段と変わった症状が現れたら、使用を中止して、すぐに薬剤師や医師に相談しましょう。

また、副作用の前兆として現れる症状をあらかじめ薬剤師や医師から聞いておくといいでしょう。



医薬品副作用被害救済制度：薬（病院、診療所で処方されたものの他に薬局で購入したものも含めます。）を正しく使用したにも係らず、副作用によって健康被害が生じた場合に、法律（医薬品医療機器総合機構法）に基づく公的な制度として、医療費等の給付を受けることができます。いろいろな条件、手続きが必要となりますので、詳しくは「独立行政法人医薬品医療機器総合機構」のホームページに掲載されています。

第2章 くすりの副作用と飲み合わせ

●相互作用とは？（飲み合わせ）

2種類以上の薬を同時に服用している場合、お互いに影響しあって、薬の効き目が強くなったり弱くなったりすることがあります。これを薬の「相互作用」といいます。

●薬と食べ物・飲み物の相互作用（食べ飲み合わせ）

薬によっては、食べ物・飲み物との食べ合わせに注意が必要なものがあります。注意すべき食べ物や飲み物があるかを薬剤師に確認しておきましょう。

また、薬とアルコールとの相性はよくありません。薬を飲んでいるときは、できればお酒を飲むのはやめましょう。

【注意したい食べ合わせの例】

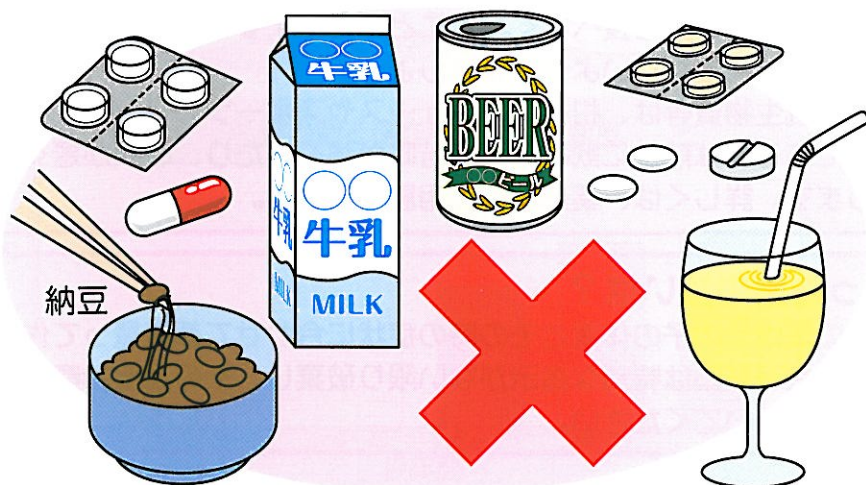
◆効きにくくなる

- ・ワルファリン（血栓を防ぐ薬）と納豆
- ・ある種の抗菌薬と牛乳やヨーグルト

◆効き過ぎになる

- ・カルシウム拮抗薬（高血圧等の薬）とグレープフルーツジュース

など



第3章

くすりと小児

小児の場合、体に入った薬の薬物動態（吸収、作用、排出のこと）が成人と違うため、単純に成人の何分の1などとすればよいというわけではありません。また初めて飲む薬が多い為、思わぬアレルギーや副作用が出ることも考えられます。十分な監視の下、服用させましょう。

●薬の飲み方・使い方の工夫

薬は服用してはじめて効果が現れるものです。基本的には「そのまま」が一番ですが、飲めなければその子にあった飲ませ方をしましょう。



飲ませ方のひと工夫例

- シロップはスポイト、スプーン、ほ乳瓶の乳首等を使い飲ませてください。粉くすりも小さな容器に入れ少しずつ水等を加えて溶かし、シロップのように飲ませます。
- 市販のゼリーオブラートを使用する。



坐薬

- 仰向けに寝かせて両足を上げた姿勢にし、先端から静かに肛門に差し込み軽く押さえてください。

注 意 点

- 主食となるミルクやご飯に混ぜて飲ませると、それらの味が嫌いになり今後ミルクやご飯を食べなくなることがありますので、ミルクやご飯等にはなるべく混ぜないようにしましょう。
- 一部の抗生物質等は、柑橘系のジュースやスポーツドリンク、乳製品と一緒にあるいは前後に飲むと薬の苦味が強く出たり、吸収が悪くなったりします。詳しくは、薬剤師にご相談ください。

●余った薬の扱いは？

小児の薬はその子の体重とその時の症状に合わせて都度量って作られています。余った薬は特別な指示がない限り破棄し、その都度診察を受けて新しい薬を頂いてください。

第4章

くすりと高齢者

高齢になると、若い頃とくらべ様々な身体の変化（老化）がおきてきます。薬を安全に使うためには、医師・薬剤師の説明をきちんと守っていただくことが大切です。薬について疑問に思うこと、不安に感じる事があれば、お気軽に薬剤師にご相談ください。

●高齢者は副作用・相互作用が起こりやすくなります。 なぜでしょうか？

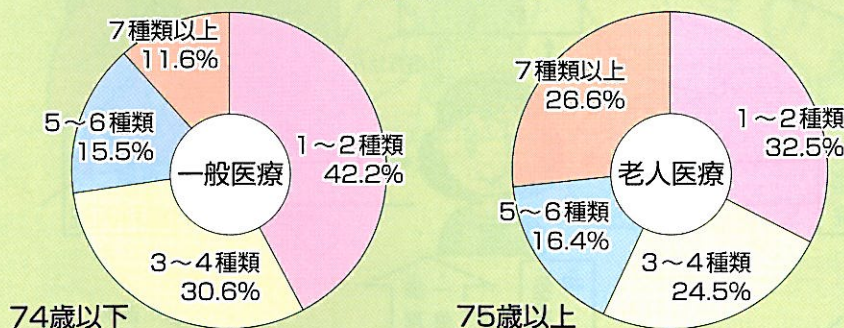
①身体機能が低下してくるため

人間の身体は、高齢になるにしたがって、肝臓で薬を分解する能力や、腎臓から薬を排泄する能力が低下します。そのため、薬が強く効きすぎて、副作用が現れることがあります。

②多くの薬を飲んでいるため

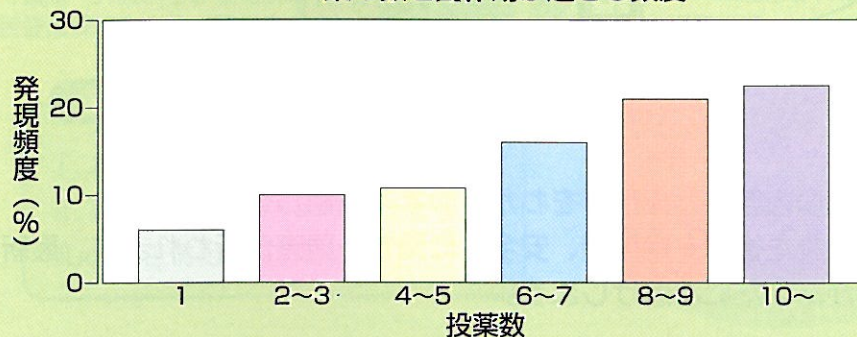
高齢者は複数の病気にかかっていることが多く、何種類もの薬を飲んでいきます。そのため、薬と薬の相互作用が起こる可能性が高くなります。

年齢別の飲み薬の種類



平成23年度社会
医療診療行為別調
査、厚生労働省

薬の数と副作用が起きる頻度



鳥羽研二 他
日本老年医学会
誌：36(3)、
181-185、1999
より

第5章

かかりつけ薬局・ 薬剤師とは？

かかりつけ薬局・薬剤師を決めることにはいくつかのメリットがあります。より安全に適正に服用ができ健康な生活をお手伝いします。

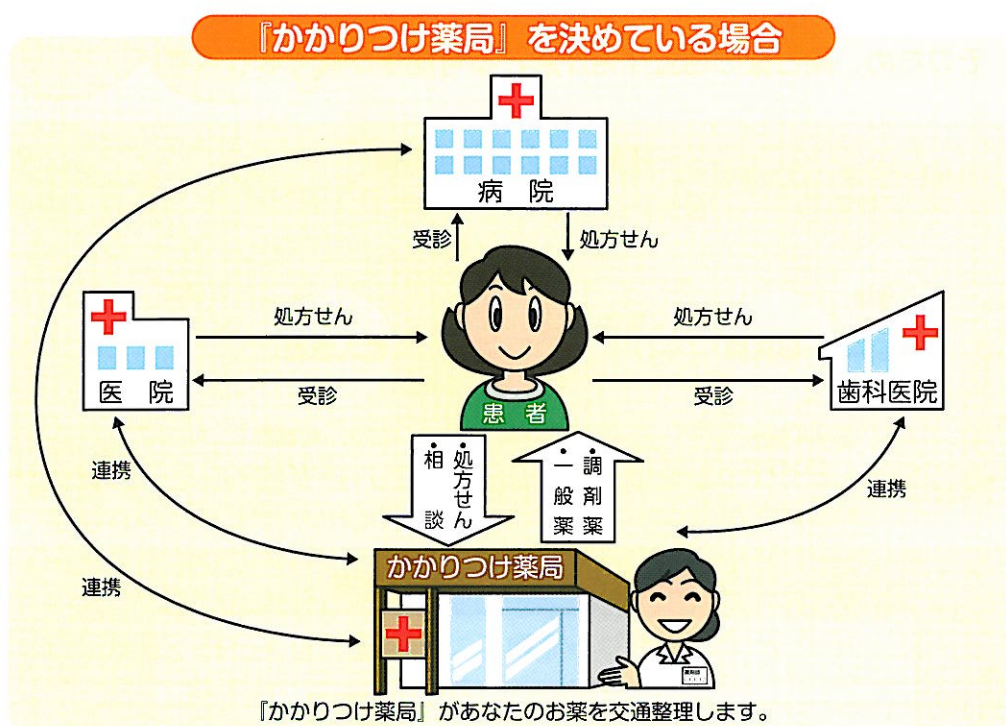
かかりつけ薬局・薬剤師を決めることのメリット

(1)薬歴管理簿の作成

薬局では皆さんの薬歴管理簿を作っています。アレルギーの有無、副作用が出た薬品名および医師が出した処方せんの内容も記録しています。

(2)薬の重複や飲み合わせによる健康被害の防止ができます。

薬の重複のみならず、食品との相性等、気軽に薬剤師に相談できます。



(3)処方された薬の内容や効き目等をわかりやすく説明します。

薬は、発売された後も一定期間、安全性に関する調査が行われます。最新の情報を薬剤師があなたにお届けします。

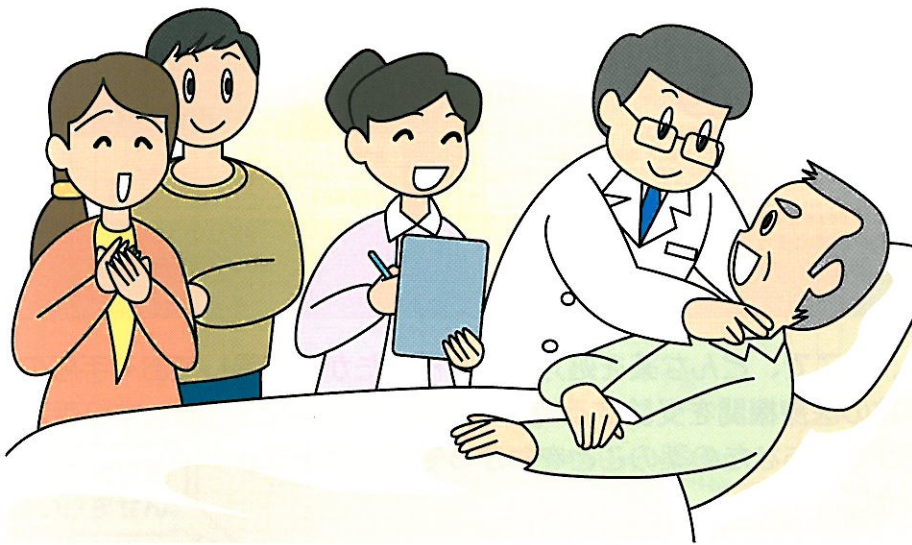
第5章 かかりつけ薬局・薬剤師とは？

(4)処方せん等による医師の指示のもと、患者さんの居宅等を訪問し薬物療法の支援を行います。

在宅医療における薬剤師の役割は、薬の適正使用を通して患者さんご本人の生活の質の向上と介護者であるご家族の負担軽減のため、少しでもお役に立てることです。

どうすれば訪問管理をお願いできるの？

かかりつけの医師・薬剤師、訪問看護師、ケアマネジャー等または、地域包括支援センターにご相談ください。



「健康・介護まちかど相談薬局」事業

「健康・介護まちかど相談薬局」事業は、介護保険事業がスムーズに運営される為に国民健康保険中央会（国保中央会）と日本薬剤師会が共同で行う事業です。

健康・介護まちかど相談薬局事業

- I. かかりつけ薬局機能の活用
- II. 薬物の生活機能への影響チェック
- III. 公的苦情相談窓口等の紹介



(5)おくすり手帳を活用しましょう。

おくすり手帳の使い方

災害時にも役に立ちます。

〈自分〉
体調の変化や残薬、質問したいこと等を記入して、外出時に携帯しましょう。

携帯

提出

〈薬局〉
毎回、薬剤師に提出しましょう。お薬を調剤したとき等、必要なことを手帳に記録します。

提出

〈病院・歯科医院〉
毎回、医師・歯科医師・薬剤師・看護師等に提出して確認してもらいましょう。

おくすり手帳

使用しているお薬等の記録になりますので、大切に保管しましょう。

提出

〈訪問医・薬剤師・看護師〉
ご自宅で医療を受けている場合は、訪問してきた医師・薬剤師・看護師等に提出してください。必要に応じて、これら専門職が連絡したいことを記入します。

お薬手帳は必ず1冊にまとめて持ちましょう。

私の おくすり 手帳

処方せんの使用期間は、発行日を含め**4日間**です。

お名前

使用開始日 年 月 日

一般社団法人北海道薬剤師会

いつ、どこで、どんな薬を処方してもらったかを記録しておく手帳のことで、複数の医療機関を受診する時や、転居した時など、『おくすり手帳』を見ただけで、あなたの薬のことをわかってもらえます。

その他に

- 旅行する時
- 薬局で薬を購入する時
- 転居して、新しい医療機関を受診する時
- 休日診療所や救急病院を受診する時
- 震災など災害があった時

こんな時にも役に立つのが『おくすり手帳』です。

薬剤師にご相談ください

第6章

処方せんの取り扱い

●処方せんの取り扱いについて

皆様が病院やクリニックで受け取る「処方せん」にはご自分で記入等の行為は一切出来ません。《書き足す》《書き換える》《削除する》《コピーをする》等の行為は【有印私文書偽造・偽造私文書等行為】という犯罪になってしまいますのでご注意ください！

次の点に注意しましょう。

処 方 せ ん											
(この処方せんは、どの保険薬局でも有効です。)											
公費負担者番号				保険者番号							
公費負担医療の受給者番号				被保険者証・被保険者手帳の記号・番号							
患 者	氏 名			保険医療機関の所在地及び名称							
	生年月日			電話番号							
	区 分			被保険者 被扶養者							
交付年月日			平成 年 月 日				処方せんの使用期間				平成 年 月 日
<small>特に記載のある場合を除き、交付の日を含めて4日以内に保険薬局に提出すること。</small>											
処 方	<small>「変更不可」欄に「○」又は「×」を記載した場合は、「保険医署名」欄に署名又は記名・押印すること。</small>										
	変更不可 <small>個々の処方箋について、後発医薬品（ジェネリック医薬品）への変更に差し支えがあると判断した場合には、「変更不可」欄に「○」又は「×」を記載し、「保険医署名」欄に署名又は記名・押印すること。</small> RP1【般】 アムロジピン錠5mg 1錠 14日分 分1朝食後服用 RP2【般】 ランプラザール口中所壊錠15mg 1錠 14日分 分1夕食後服用										
備	方			○○○○錠 1錠 1日1回 寝る前 15日分							
	保険医署名			「変更不可」欄に「○」又は「×」を記載した場合は、署名又は記名・押印すること。 次回受診 3月8日2時							
月 日				公費負担者番号							
保険薬剤師氏名				公費負担医療の受給者番号							

様式第二号 (第二十三条関係)

有効期限は交付日を含めて**4日以内**です。それ以降は無効になります。

勝手に薬を書き足してはいけません。

要らないからといって勝手に消すのは認められていません。

ここに医師の署名又は記名、押印が無ければご自分の意思で、ジェネリック医薬品に変更を希望できます。

メモ代わりに記入しないでください。

第7章

ジェネリック医薬品とは？

ジェネリック医薬品（後発医薬品）とは、新薬の独占的販売期間（有効性・安全性を検証する再審査期間及び特許期間）が終了した後に発売される、新薬と同じ有効成分で効能・効果、用法・用量がほぼ同一であり、新薬に比べて低価格な医薬品です。

●ジェネリック医薬品の有効性と安全性

新薬には承認後、有効性、安全性の再確認が義務付けられる再審査期間（原則8年間）が定められています。また、この期間中は、ジェネリック医薬品の承認申請が認められていないため、実質的な独占的販売期間となっています。再審査が終了したのち、同一有効成分のジェネリック医薬品の製造販売が可能となります。

ジェネリック医薬品はいくつかの項目で審査され、新薬と同等であることを示すことで承認されます。

病院・診療所で院外処方せんをもらう

ジェネリックへの変更が可能な処方せん

薬剤師に相談の上自分で選ぶ



第8章

一般用医薬品の販売制度

- ◆ 医薬品には効き目（効能効果）以外に副作用が起こるリスクがあります。
- ◆ あなたに合った医薬品を適正に使っていただくため、リスクの程度に応じて、専門家が説明したり、相談を受けます。



リスクの程度に応じた情報提供

医薬品のリスク分類	購入者から質問がなくても積極的に行う情報提供	購入者側から相談があった場合の応答	対応する専門家
(1類) リスクが特に高いもの	書面を用いて、適正使用のため必要な情報の提供を行わなければなりません。	相談に応じて、適正使用のため必要な情報を提供しなければなりません。	薬剤師
(2類) リスクが比較的高いもの	適正使用のため必要な情報の提供に努めなければなりません。		薬剤師 または ※登録販売者
(3類) リスクが比較的低いもの	(法律上の規定は特にありません。)		

※登録販売者とは、資質確認のための都道府県試験に合格し、登録を受けた専門家です。

第9章

健康食品

健康食品は、使う目的によって、大きく2種類に分かれます。1つは不足しがちな栄養素、例えばミネラル、ビタミンなどを補うもの。もう1つは、身体のコンディションを整えたり、美容などその目的に応じて使う健康食品です。

● 私たちが安心して食品の選択ができるようにつくられた「保健機能食品制度」

食品の分類

保健機能食品		一般食品	
特定保健用食品 (個別許可型)	栄養機能食品 (規格基準型)	いわゆる健康食品	食品

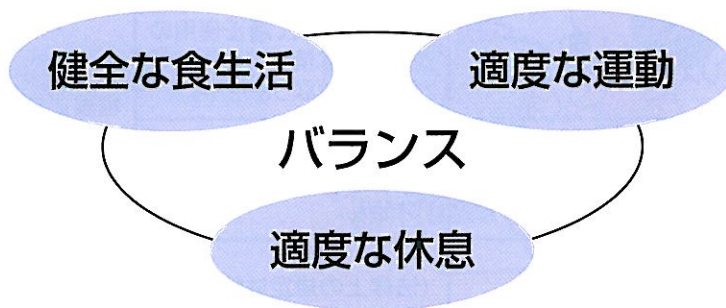
- **特定保健用食品 (トクホ)**：製品ごとに、一定の機能と安全性が確認されている食品です。



- **栄養機能食品**：特定のビタミン、ミネラルについて栄養機能表示を記載することができます。
どの栄養成分について標記してあるのか、確認が必要です。



保健機能食品は、どちらも一定の機能・効果が期待できますが、食生活のバランスと運動など生活習慣に気をつけ、上手に使うことが大切です。



健康保持・増進のポイント

健康食品を上手に利用するポイント 飛びつく前に考えよう

食生活・生活習慣を改善する方向に向かわせることが、健康食品使用の目的です。

- ◆「健康食品と薬は全くの別物です。」
薬を飲んでいる人、病気の方は自己判断で健康食品を使わないようにしましょう。たとえトクホでも注意が必要です。
- ◆アレルギーのある人、子ども、妊婦・授乳婦、高齢者の使用は要注意です。また、健康食品を使用している人は、普段から体調に気を配り、異常があったら中止して医療機関に相談しましょう。
- ◆製品を見て、正しく表示されているか？大げさな広告がされていないか？などを確認しましょう。
- ◆健康食品の成分は、相互作用などがはっきりしていない物がほとんどです。一つの製品にたくさんの成分が含まれていたり、違う成分でもたくさんの製品を使用するのは避けましょう。
- ◆健康食品を使用してもそれほど効果が感じられないが、惰性で購入してしまう。など、食べて良かったと実感がなく出費ばかりかさんでしまうような場合は、思い切って中止してしまうという決断も大切でしょう。



過大な期待をしていませんか？

第10章

くすりを使用・服用する際の補助剤・補助器具等とは？

●オブラート、^{えんげ}嚥下補助ゼリー

薬が飲みにくい方に袋型のオブラートなどがあります。

スプーンにフルーツなどの香りのついたゼリーを取り、中に錠剤、散剤を包み込んで飲めるものもあります。



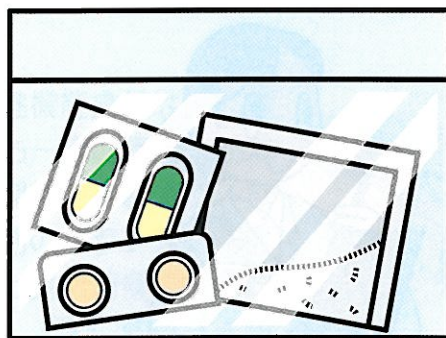
●点眼補助具



うまく点眼できない方のための便利グッズです。

●飲み忘れを防ぐお薬カレンダー

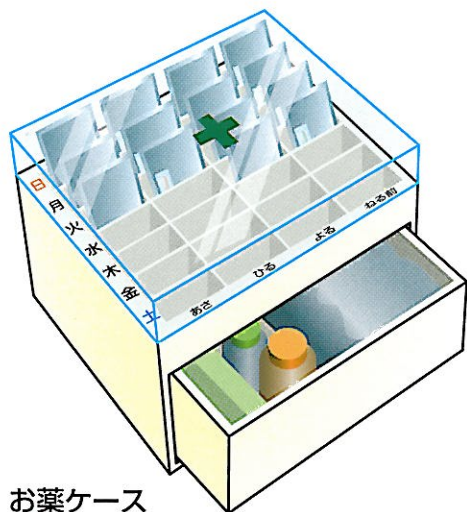
カレンダーの曜日のところポケットになっていて、服薬状況がわかります。



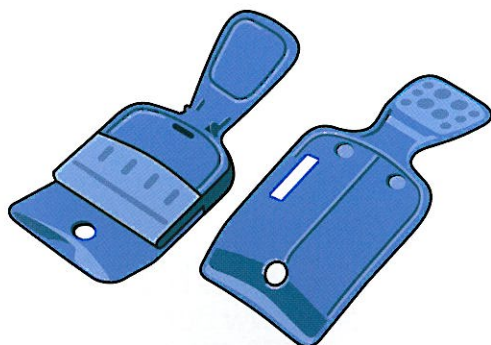
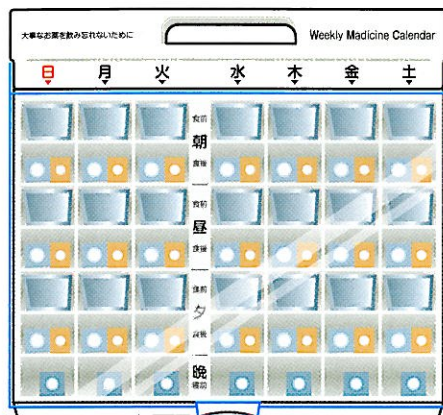
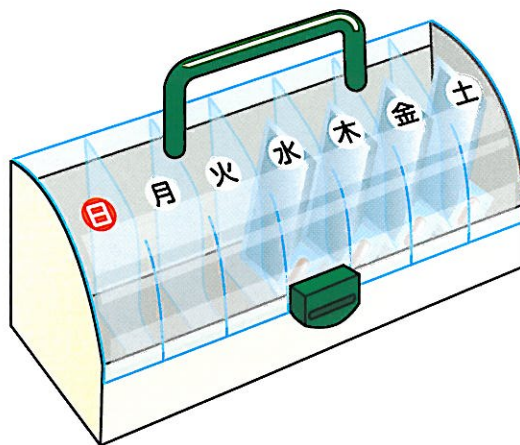
お薬カレンダー

	あさ	ひる	よる	ねるまえ
日				
月				
火				
水				
木				
金				
土				
とんぼく				

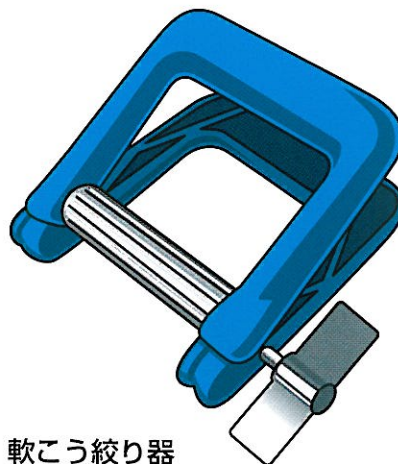
くすりを使用・服用する際の補助剤・補助用具等が必要な際は、インターネットにより検索を行ったり、かかりつけ薬局に相談してください。



お薬ケース



シッブ剤貼付補助具



軟こう絞り器



2013年5月 初版
2013年9月 第2版

〈執筆〉

竹内伸仁・笠師久美子・合田智幸
藤村秀樹・榎本行宏・川口向司
嵯城俊明・多田憲司・根布谷ふみえ
吉岡信之

制作



一般社団法人 北海道薬剤師会

<http://www.doyaku.or.jp/>

協賛



一般財団法人 北海道薬剤師会公衆衛生検査センター

<http://www.douyakken.or.jp/>