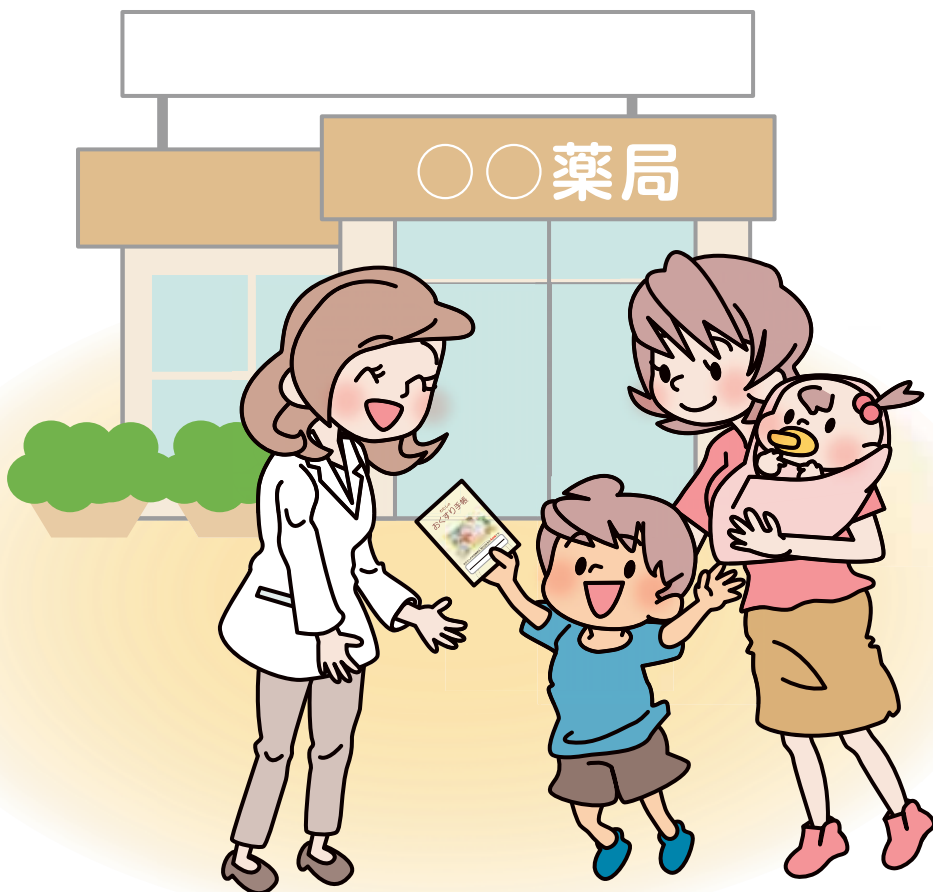


# 薬との 上手な つきあい方

薬剤師  
から  
皆様へ



一般社団法人 北海道薬剤師会

# もくじ

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 かかりつけ薬剤師・薬局 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 12

第8章 一般用医薬品の販売制度 13

第9章 健康食品 14

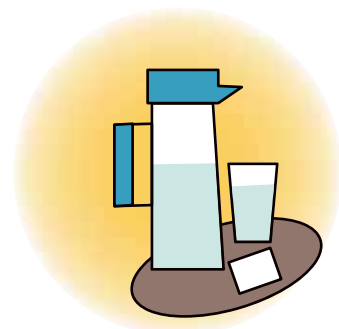
第10章 くすりを使用・服用する際の補助剤・補助器具等 16

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 とんぶく：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。



## 🍷 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。



## 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。 ※冷蔵庫は湿気やすい場所です。冷蔵庫での保管は特に湿気に注意しましょう。

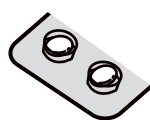
※常温は15～25℃、室温は1～30℃、冷所は1～15℃

※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。  
また、一般用医薬品は外箱と一緒に保管し、開封日も記入しておきましょう。

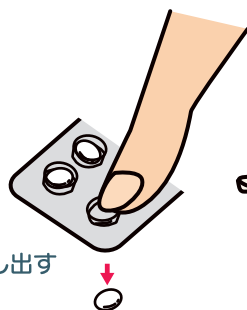
## こんな事にも注意しましょう

- ◆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。
- ◆錠剤やカプセル剤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。

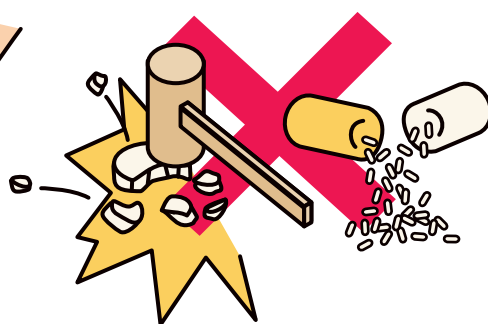
このままでは  
飲めません。



押し出す



だめ!



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、眠気ができる、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まれます。）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。

## 🍷 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。



## 🍷 病気と薬の相性

病気によって服用を避けた方がよい薬があります。注意すべき薬があるかを薬剤師に相談しておきましょう。





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。

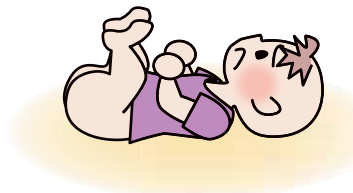
### 薬の飲み方・使い方の工夫

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。



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。

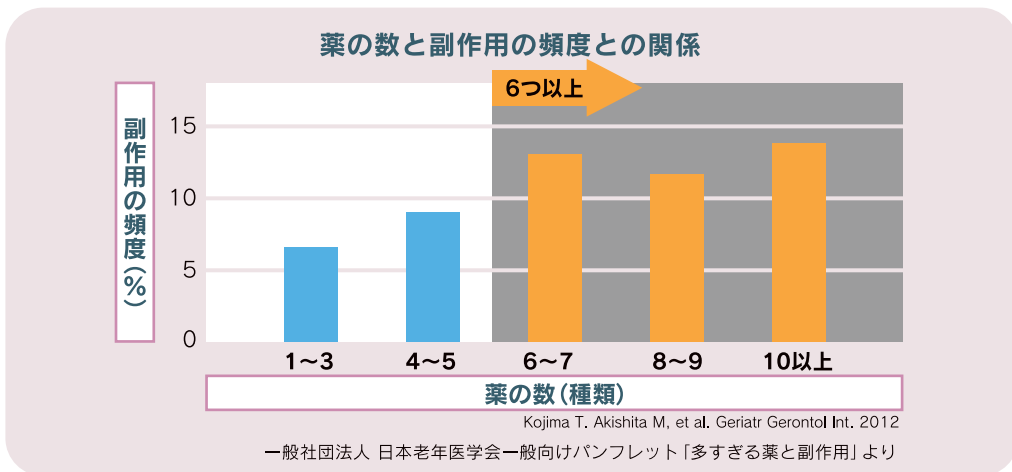
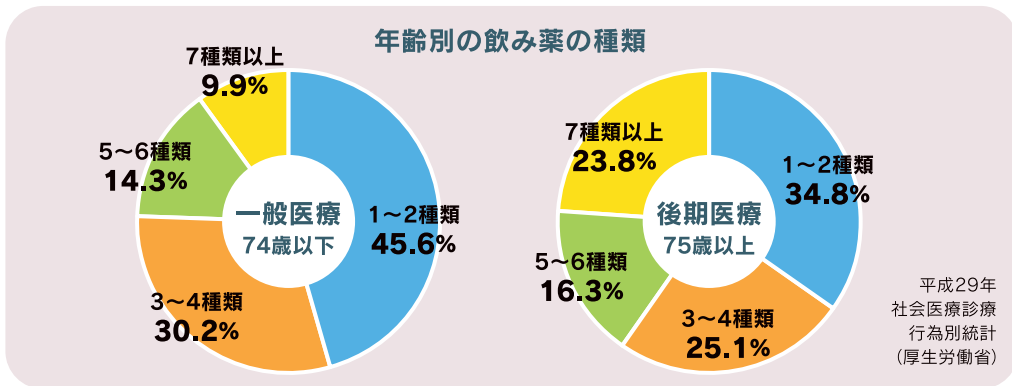
🍌 高齢者は副作用・相互作用が起こりやすくなります。  
なぜでしょうか？

① 身体の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。



かかりつけ薬剤師・薬局をきめることでいくつかのメリットがあります。より安全に適正に薬を服用できるよう薬剤師がお手伝いします。

## 🟡 かかりつけ薬剤師・薬局の機能

(1) 薬剤師が身近にいるから安全・安心に薬を使用できます。

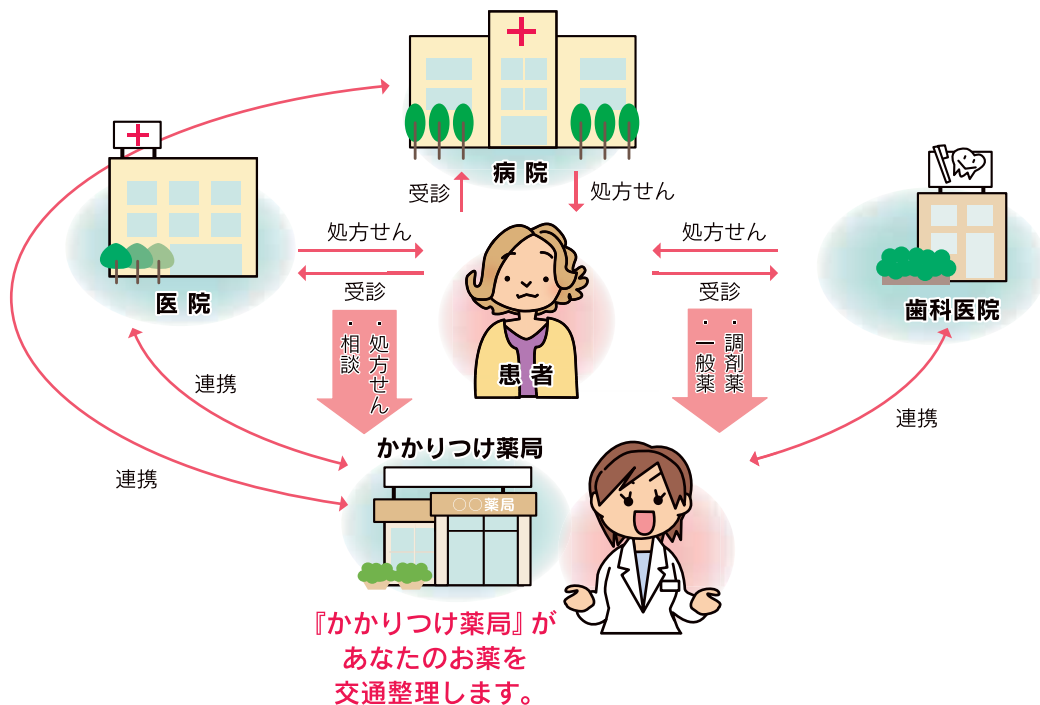
ひとりの薬剤師が一人の患者さんの服薬状況を一か所の薬局でまとめて管理する機能

(2) 薬局が開いていない時間でも薬の相談ができます。在宅医療もサポートします。

時間外の対応や患者さんのお宅に伺って薬の説明や残薬の確認をします。

薬局は、薬や健康の事を何でも相談できる場所です

### かかりつけ薬局を決めている場合



### ● まず、かかりつけ薬局を決めましょう。

皆さんの薬を一つの薬局でまとめて管理することで、複数の医療機関から同じ薬が処方されていることに気づいたり、薬の飲み合わせについても確認することができます。

### ●次にかかりつけ薬剤師を探しましょう。

薬に関する心配事や健康食品等の飲み合わせなど、一人の薬剤師が相談に乗ります。

今まで服用した薬や現在服用している薬などを把握して、薬による治療がより効果的になるようお手伝いします。

かかりつけ薬剤師を決めるには、原則ご本人の同意が必要です。ご利用の薬局にお尋ねください。

### かかりつけ薬剤師は、十分な経験等がある薬剤師です

#### (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。

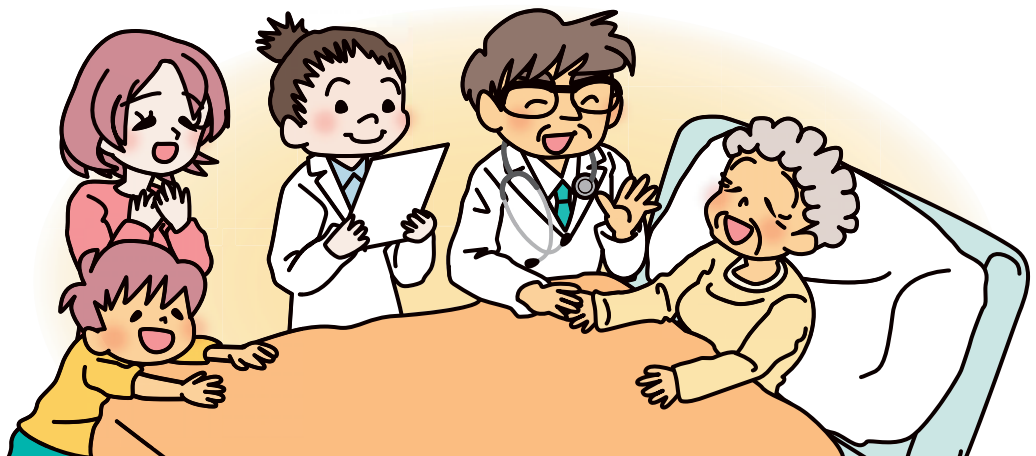
薬は、発売された後も一定期間、安全性に関する調査が行われます。最新の情報を薬剤師があなたにお届けします。

#### (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。



(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

**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。

**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。

**提出**

**災害時にも役に立ちます。**

お薬手帳は必ず1冊にまとめて持ちましょう。

## わたしの おくすり手帳

「かかりつけ薬局」なら、お薬の事などを気軽に相談ができます。



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す。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』を見せるだけで、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

## 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を！

次の点に注意しましょう。

様式第三号

**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	年	月	日	性別	電話番号	
	区分	被保険者	被扶養者	保険医氏名			
交付年月日		令和 年 月 日	処方せんの使用期間		令和 年 月 日	[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。]	
処方	変更不可 [個々の処方薬について、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「レ」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。]						
	RP1【般】アムロジピン錠5mg 分1朝食後服用			1錠 14日分			
	RP2【般】ランソプラゾール口中崩壊錠15mg 分1夕食後服用			1錠 14日分			
備考	〇〇〇〇錠 1錠 1日1回 寝る前 15日分						
	[「変更不可」欄に「レ」又は「×」を記載した場合は、] 署名又は記名・押印すること。						
	保険薬 調剤時に残薬を確認した場合の対応(特に指示がある場合は「レ」又は「×」を記載すること。) <input type="checkbox"/> 保険医療機関へ疑義照会した上で調剤 <input type="checkbox"/> 保険医療機関へ情報提供						
和 年 月 日		公費負担者番号		公費負担医療の受給者番号			

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。

次回受診  
3月8日2時

メモ代わりに記入しないでください。

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。

は、薬名、分量、用法及び用量を記載すること。  
日本工業規格 A 列5番を標準とすること。  
公費負担医療に関する費用の請求に関する省令(昭和51年厚生省令第36号)に基づき公費負担医療については、「保険医療機関」とあるのは「公費負担医療の担当医療機関」と読み替えるものとすること。  
とあるのは「公費負担医療の担当医氏名」と読み替えるものとすること。

ジェネリック医薬品（後発医薬品）とは、先に開発された医薬品（先発医薬品）の独占的販売期間が終了した後に、他のメーカーが同じ有効成分、同等の効き目で製造したお薬です。

## ●ジェネリック医薬品の有効性と安全性

ジェネリック医薬品はいくつかの項目で審査され、先に開発された医薬品と同等である事を示すことで承認されます。

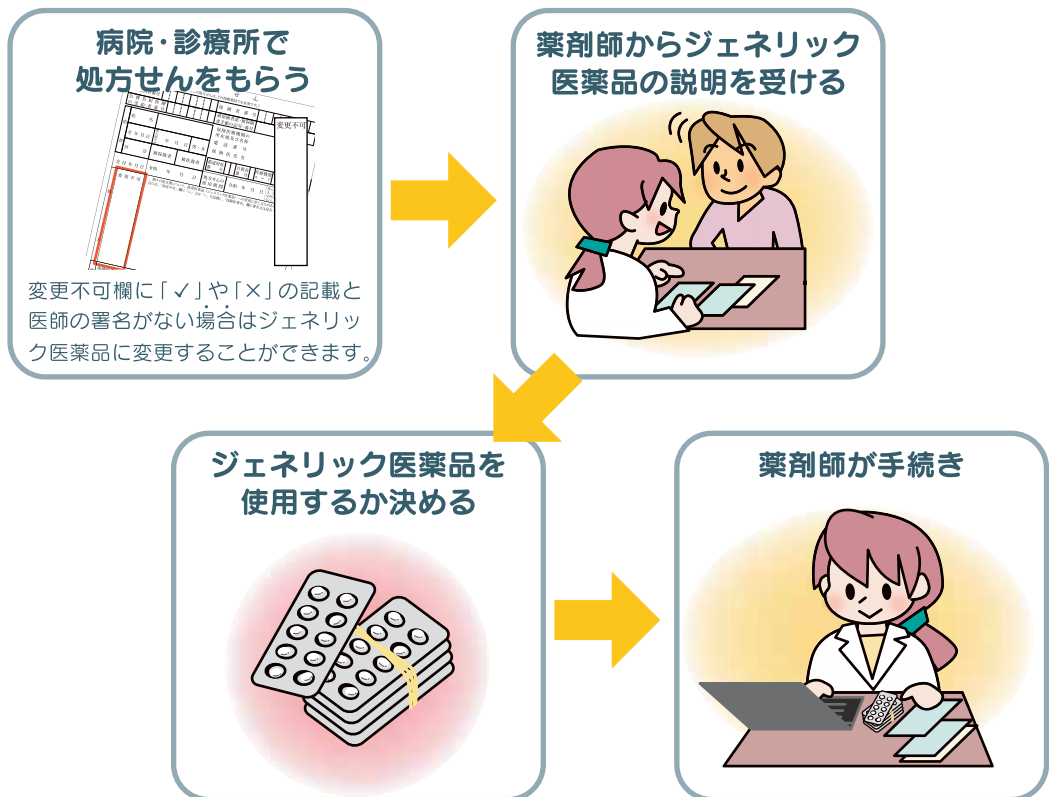
## ●ジェネリック医薬品に変えるメリットは？

ご自身のお薬代の負担を抑える事ができ、医療費削減にもつながります。

また、医薬品の小型化や剤型の変更、味の改良など製造工夫がされているものもあります。

## ●ジェネリック医薬品に切り替えるまでの流れは？

ジェネリック医薬品の使用はみなさんが決める事になります。不明な点がある時は、薬局で処方せんを出す際に薬剤師に相談してみましよう。



- 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と販売方法

リスクが高い		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	販売方法
↑		要指導医薬品	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	薬局等で薬剤師と直接話すことで購入できる（対面販売）
		第1類 医薬品			薬剤師 または ※登録販売者	・対面販売 ・インターネットでの購入も可能
		指定 第2類	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。			
		第2類				
	第3類	（法律上の規定はありません。）				
リスクが低い						

※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、登録された専門家です。

## 🟡 一般用医薬品のインターネット販売について

インターネットで一般用医薬品を購入する際も、専門家が薬を使用する方に質問し、説明を行ってから販売することになっています。

※医薬品は安心できる販売サイトから購入するようにしましょう。

一般用医薬品販売サイト 厚生労働省 **検索**



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。

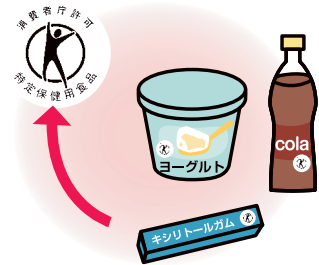
## 🍌 私たちが安心して食品の選択ができるようにつくられた「保健機能食品制度」

### 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 (自己認証制)	機能性表示食品 (届出制)	いわゆる健康食品	食品

### ● 特定保健用食品(トクホ)

健康の維持増進に役立つことが科学的根拠に基づいて認められ、「コレステロールの吸収を抑える」などの表示が許可されている食品です。表示されている効果や安全性については国が審査を行い、食品ごとに消費者庁長官が許可しています。



### ● 栄養機能食品

一日に必要な栄養成分(ビタミン、ミネラルなど)が不足しがちな場合、その補給・補完のために利用できる食品です。すでに科学的根拠が確認された栄養成分を一定の基準量含む食品であれば、特に届出などをしなくても、国が定めた表現によって機能性を表示することができます。



### ● 機能性表示食品

事業者の責任において、科学的根拠に基づいた機能性を表示した食品です。販売前に安全性及び機能性の根拠に関する情報などが消費者庁長官へ届け出られたものです。ただし、特定保健用食品とは異なり、消費者庁長官の個別の許可を受けたものではありません。

保健機能食品は、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。

健康食品を使用したのですが……



過大な期待をしていませんか？

# くすりを使用・服用する際の 補助剤・補助器具等

## 🍷 オブラート、<sup>えんげ</sup>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。



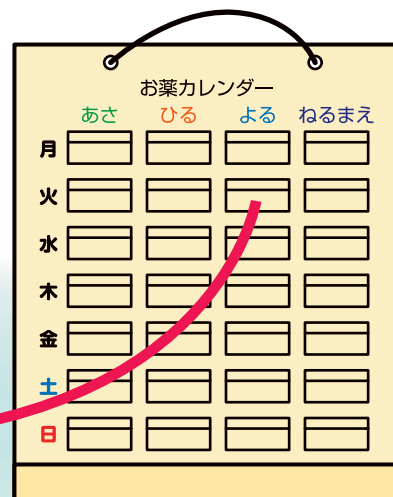
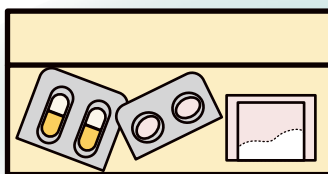
## 🍷 点眼補助具

うまく点眼できない方のための便利グッズです。

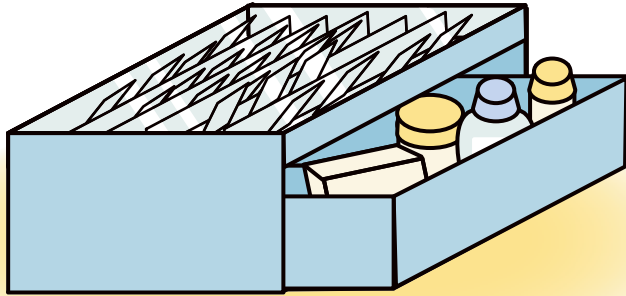


## 🍷 飲み忘れを防ぐお薬カレンダー

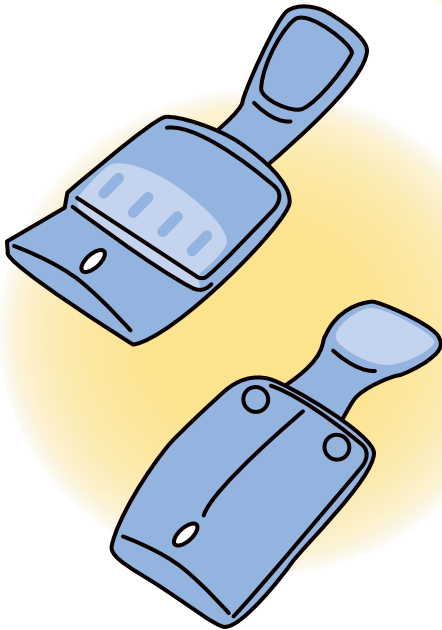
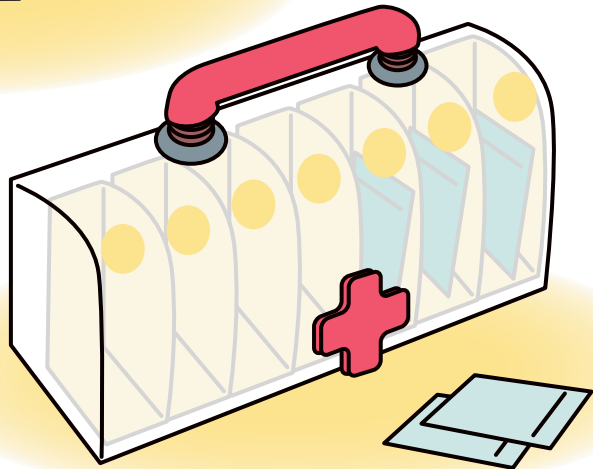
カレンダーの曜日のところがポケットになっていて、服薬状況がわかります。



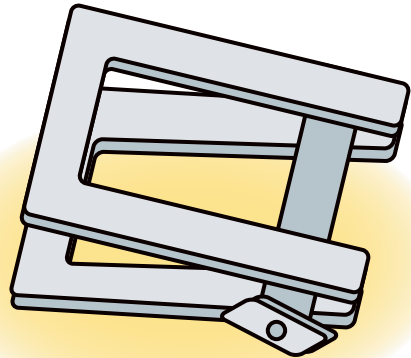
くすりを使用・服用する際の補助剤・補助用具等が必要な際は、インターネットにより検索を行ったり、かかりつけ薬局に相談してください。



お薬ケース



シツプ剤貼付補助具



軟こう絞り器



2013年5月 初 版

2013年9月 第2版

2020年4月 第3版

〈 執 筆 〉

清 水 大 ・ 合 田 智 幸 ・ 藤 井 則 明  
多 田 憲 司 ・ 田 中 覚 ・ 中 村 勝 貴  
中 山 章 ・ 根 布 谷 心 み え ・ 平 山 早 苗  
藤 山 夏 子 ・ 澤 田 郁 子 ・ 吉 岡 信 之

制作



一般社団法人 北海道薬剤師会

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