

保健だより



薬を安全に使いましょ！

毎年、10月17日～23日までの一週間は「薬と健康の週間」です。

医薬品は、使用することにより人体に作用を及ぼし効能効果を発揮させるものですが、同時に、程度の差こそあれ、何らかのリスクを併せ持つものです。薬剤師などの専門家から適切な情報を受け、使用上の注意を守って正しく使用しましょう。



薬を飲む時は、次のことに注意してください。

①使用する前に薬の添付文書（能書）をよく読みましょ。

添付文書には、用法・用量、効能・効果のほか、使用上の注意、副作用などについて書いてあります。

必ずよく読んでから使用し、読んだ後も大切に保管しておきましょう。

②用法、用量を守りましょ。

薬の作用は、使用量と深い関係がありますので、自分の判断で使用量や回数を増減してはいけません。たくさん飲めばよく効く、速く効くというわけではなく、決められた量以上に用いると体に好ましくない反応（副作用）が出る場合があります。また、決められた薬の服用時間を守りましょ。

【薬の服用時間】

食前…食事のおよそ30分前
食後…食事のおよそ30分以内
食間…食事と食事の間
（食事のおよそ2時間後）

頓服…痛み、熱など症状のある時

③薬の形（形状）にあった服用方法を守りましょ。

錠剤・カプセル剤

コップ一杯程度の水もしくはぬるま湯で飲むようにしましょ。水の量が足りないと喉の粘膜に炎症を起こしたり、潰瘍ができたりすることがあります。

また勝手にカプセル剤を開けて中の薬を出したり、錠剤をつぶすことはやめましょ。薬によっては効果がなくなる場合があります。

液剤

薬の成分を均等にするために、よく振ってから飲んでください。一回量は計量カップなどに移してから飲んでください。

目薬

容器の先が目やまつげに触れないようにしましょ。2種類以上の目薬を使用する時には、少なくとも5分間あけて使いましょ。

④薬の飲み合わせ（相互作用）に注意しましょ。

複数の薬の飲み合わせによって、作用が強く現れて思わぬ副作用が生じたり、効き方が弱くなったりすることがありますので、医師や薬剤師に相談してください。

⑤高齢者の薬の使用には特に注意しましょ。

高齢者は様々な病気にかかっていることが多いので、複数の薬を併用する機会が増えます。また、加齢によって、身体機能が低下するため、薬が強く効き過ぎて副作用が起こりやすくなります。体調の変化を感じた場合は、自分で判断せず、医師

や薬剤師に伝えて判断を仰ぐようにしてください。

⑥薬は正しく保管しましょ。

子供の誤飲事故を防ぐために、子供の手の届かないところに保管しましょ。また、薬は湿気、光、熱などに弱いので、直射日光のあたらない涼しい場所で保管しましょ。容器の詰替えは、内容や使い方が分からなくなり誤用や事故のもとになるのでやめましょ。

⑦古い薬の使用はやめましょ。

有効期限の切れた薬は処分しましょ。医療機関で処方された薬は、その時に使い切るのが基本ですが、残ってしまった場合は、使用期限にかかわらず処分しましょ。似たような症状があらわれた際に自分の判断で使用するのは危険です。

⑧「かかりつけ薬局」を持ちましょ。

薬を安心して使うために、相談しやすく、薬の情報や健康上のアドバイスなどいろんな事を教えてくれる、そんなかかりつけ薬局を見つけましょ。

処方せんで調剤を受ける時も、一般用医薬品を買う時も、同じ薬局を利用すれば、薬の飲み合わせや重複を専門家に確認してもらうことができ、安心です。

⑨おくすり手帳を上手に使いましょ！

自分の使っている薬の記録を付けておくと、医師や薬剤師に薬の名前などを正確に伝えることができ、安全性が高まります。また、自分の使っている薬を正しく知り、副作用や誤用を防止したり、病気の治療や健康管理に自ら取り組めるというメリットもあります。

