

薬、正しく使って
健康ファミリー



知って
おきたい

薬クスリの
知識



平成29年10月

厚生労働省 日本薬剤師会

Blank lined page with spiral binding at the top.



目次

薬を安全に使うために

薬はリスクを併せ持つものです	4
副作用とは…	4
薬を使用して異常を感じたら…	5

薬の正しい使い方 その1

服用のタイミングを守りましょう	6
服用する量・期間を守りましょう	6

薬の正しい使い方 その2

薬の説明文書をよく読みましょう	8
高齢者が薬を使うときは特に注意しましょう	8
薬の飲み合わせに気をつけましょう	9
お薬手帳を活用しましょう	9

薬の正しい使い方 その3

薬は正しく保管しましょう	10
--------------	----

かかりつけ薬剤師・薬局を選びましょう

処方せんはかかりつけ薬剤師・薬局に持っていきましょう	12
健康サポート薬局を活用しましょう	12
かかりつけ薬剤師・薬局の主なメリット	13

薬の専門家にご相談ください

薬を購入・使用するとき	14
インターネットで一般用医薬品を買うとき	14
医薬品を海外から個人輸入するとき	15

薬を安全に使うた

薬はリスクを併せ持つものです

病気やけがを治すのに役立つ「薬」。

しかし、程度に差はありますが、どんな薬でも副作用を起こすリスクがあります。正しく使わなければ思わぬ副作用を引き起こすこともあります。そのため、専門家から適切なアドバイスを受けて、正しい使用方法を理解してから使用しましょう。

副作用とは…

副作用とは、例えばアナフィラキシー※や肝機能障害のような、薬の望ましくない作用のことです。

(※アレルギー反応の一種。皮膚のかゆみ、じんましんなどが始まり、ひどくなると息苦しくなったり、ショック状態になることもあります)

薬を使用したからといって必ず起こるわけではありませんが、次のような人は特に注意が必要です。医師や薬剤師に相談してから使用するようにしましょう。

- ・アレルギーのある人
- ・過去にひどい副作用を経験したことがある人
- ・医師の治療を受けている人
- ・肝臓・腎臓など、薬の成分を代謝・排泄する臓器に疾患のある人
- ・他にも薬を飲んでいる人
- ・妊娠している女性、妊娠の可能性のある女性、授乳中の女性
- ・高齢者

また、「高所作業や、乗物又は機械類の運転操作をする人」は、眠気等の副作用に注意が必要です。

めに

薬を使用して異常を感じたら…

副作用は、ひどくなる前に治療することが大切です。薬を使用して異常を感じたら、すぐに医師や薬剤師に相談してください。薬の種類によっては、自己判断で急に中止すると危険なケースもありますので、注意が必要です。医師や薬剤師に相談する際には、「何という名前の薬を、どのくらいの量・期間使用し、どのような症状が出たか」を説明できるようにしておきましょう。

〈こんな症状が出たら相談しましょう〉

(例) 発疹、かゆみ、皮膚や粘膜（口の中など）が赤くなる、胃痛、発熱、だるさなど

医薬品ごとに発生するおそれのある副作用については、「患者向医薬品ガイド」「ワクチン接種を受ける人へのガイド」「くすりのしおり」で確認できます。また、「重篤副作用疾患別対応マニュアル」では、重篤な副作用の概要や初期症状などを知ることができます。

これらの資料は、医薬品医療機器総合機構(PMDA)のホームページで見ることができます。

PMDA 一般の方

検索

医薬部外品や化粧品を使用した際にも、異常を感じたらすぐに医師や薬剤師にご相談ください。



薬の正しい使い方

服用のタイミングを守りましょう

薬は、それぞれ決められたタイミングに飲まないとう効果がなかったり、副作用を生じたりします。必ず決められたタイミングで服用しましょう。用法の指示のうち、「食前」、「食後」、「食間」、「就寝前」、「頓服」とは次のタイミングをいいます。

- 食 前：胃の中に食べ物が入っていないとき
（食事の1時間～30分前）
- 食 後：胃の中に食べ物が入っているとき
（食事の後30分以内）
- 食 間：食事と食事の間（食事の2時間後が目安）
食事中に服用することではありません
- 就寝前：就寝30分くらい前
- 頓 服：発作時や症状のひどいとき

服用する量・期間を守りましょう

薬は、定められた量より多く飲んだからといって、よく効くものではありません。多く飲み過ぎることによって副作用や中毒が現れることもあります。

また、服用期間を守ることも大切です。自覚症状が治まったからといって服用をやめると、病気が再発することや完治しないことがありますので、自分で判断せず、医師・薬剤師に相談しましょう。

～健康食品のとりすぎに注意～

『健康食品は、食品だからいくら食べても害はない』と思われるがちですが、食品でも多くとりすぎれば有害な作用がでます。決められた量をきちんと守りましょう。



その1

Q1.薬を飲み忘れたときはどうすればよいですか？

- A1.** 思い出したときにすぐに飲むようにしましょう。ただし、次の服用時間が迫っている場合にはその分は飲まずに、その次からいつものように飲みます。2回分を一度に飲んではいけません。

なお、薬の種類によっては、飲み忘れたときの対応が異なる場合があります。薬を受け取る時には、必ず医師や薬剤師に尋ねてください。



Q2.医師に処方してもらった薬を他の人にあげてもよいですか？

- A2.** 医師が処方した薬※は、その人の病気、症状、体質、年齢などを考えて処方されているので、症状が似ているからといって、絶対に他の人にあげないでください。また、市販の薬（要指導医薬品、一般用医薬品）についても、薬剤師や登録販売者に相談して、必要な薬を選ぶことが大切です。安易に他の人にあげたり、もらった薬を服用することはやめましょう。

薬はあなただけの薬です。

※睡眠薬等の薬には、麻薬や向精神薬を含むものもあり、それらは他の人への譲渡が法律で禁止されています。



薬の正しい使い方

薬の説明文書をよく読みましょう

薬には必ず説明文書がついています。説明文書には、正しい使い方、効き目などの他、使用上の注意や副作用に関することが書かれています。必ずよく読んでから使用する習慣を身につけましょう。また、説明文書は保存し、必要なときにすぐ読めるようにしておきましょう。



高齢者が薬を使うときは特に注意しましょう

高齢者は、血圧の薬や心臓の薬など、複数の薬を使うことが多く、使用期間も長くなりがちです。

また、内臓の働きが弱くなっているため、薬が効きすぎたり、思わぬ副作用が現れることがあります。

高齢者は、特に薬の使い方に注意する必要があります。

医師や薬剤師などの専門家から十分に説明を受け、正しく使いましょう。

Q3. どれくらいの量の水で薬を飲めばよいですか？

A3. コップ1杯 (180cc~200cc) の水で飲むのが目安です。

少量の水では、薬がのどや食道に張り付いて炎症などを起こすことがあります。

なお、医師から水分を取り過ぎないように指示されている方は、その指示に従った飲み方をしてください。



その2

薬の飲み合わせに気をつけましょう

複数の薬を使用している場合、飲み合わせが悪いと、薬の効果が十分に得られなかったり、反対に薬が効きすぎてしまったりすることがあります。食品やサプリメントの中にも、薬と飲み合わせが悪いものがあります。必ず医師や薬剤師などの専門家に、今使っている薬やサプリメントなどを伝えましょう。

(一緒に飲むことを避けた方がよい組み合わせ)

- ・ワルファリン（血を固まりにくくする薬）と納豆、クロレラ食品
- ・眠気防止薬とコーヒー、いわゆるエナジードリンクなどのカフェインを含む飲料
- ・カルシウム拮抗薬（高血圧の薬）とグレープフルーツジュース など



お薬手帳を活用しましょう

「お薬手帳」とは、あなたが使っている薬を記録するための手帳です。

「お薬手帳」は、病院や薬局に必ず持って行きましょう。また、

「お薬手帳」は、薬局ごとに持たず、1冊にまとめましょう

(薬局でまとめてもらえます)。

スマートフォンなどで利用できる電子版お薬手帳もありますので、使いやすいものを選んで活用しましょう。

薬局では、薬剤師が手帳を見て、副作用や飲み合わせ、薬の量が適切かどうかなどをチェックします。また、薬の名前や飲み方を記入してお渡します。ご自身でも、服用後の体調変化があったときや、自分で購入した薬などを飲んだときに記入するようにしましょう。

薬の正しい使い方

薬は正しく保管しましょう

子供の手の届かないところに保管

子供の誤飲事故のうち、医薬品・医薬部外品によるものが16.8%にのぼると報告されています※。

※厚生労働省「家庭用品等に係る健康被害病院モニター報告」（平成27年度）

誤飲を防ぐために、薬は子供の手が届きにくいところに置きましょう。服用後の戻し忘れも気をつけましょう。

※年齢や発達段階によって行動特性は変化します。例えば、1歳以降になると、子ども自身が踏み台などを使って、保管場所から取り出してしまうケースも報告されています。

※重い中毒症状を呈する可能性の高い薬（例：向精神薬、気管支拡張剤、血圧降下剤及び血糖降下剤）については特に厳重に管理しましょう。

誤飲してしまった場合

万が一、誤飲した場合には、子どもの状態や薬の名称、飲んだ量を確認した上で、直ちに専門の相談機関に連絡し、必要に応じて医療機関を受診してください。



相談機関（例）（情報提供料：無料）

「小児救急電話相談」

連絡先 ■#8000

（全国同一の短縮番号：お住まいの都道府県の
相談窓口に自動転送されます）

「中毒110番・電話サービスの利用方法（一般専用）」

連絡先 ■大阪中毒110番（365日24時間対応）072-727-2499

■つくば中毒110番（365日9時～21時対応）029-852-9999

その3

湿気、日光、高温を避けて保管

薬は湿気や光、熱によって影響を受けやすいため、直射日光の当たらない、高温にならない場所で保管しましょう。

冷蔵庫で保存するように指示された薬は、凍らせないように注意しましょう。

また、有効期限を過ぎた古い薬は未開封でも捨てましょう。その他、誤って使用しないよう、食品、農薬、殺虫剤などと一緒に保管したり、他の容器に入れ替えて保管しないようにしましょう。

Q4. ジェネリック医薬品とは何ですか？

A4. ジェネリック医薬品（後発医薬品）は、先発医薬品の特許が切れた後に、別のメーカーから販売される、先発医薬品と同じ有効成分を使った薬です。どちらも医師に処方してもらう薬で、厚生労働大臣が承認したものです。

<ジェネリック医薬品の特徴>

○先発医薬品と「同じ有効成分」が「同じ量」含まれているため、基本的に
効能・効果は変わりません。

<ジェネリック医薬品のメリット>

- 先発医薬品より価格が安く、患者さんの薬代の負担が軽くなります。
- 国の医療費の支出を抑えます。

<ジェネリック医薬品を使うには>

- かかりつけの医師や薬剤師に相談しましょう。
- 薬局でジェネリック医薬品に変更することも可能です。
 - *医師の判断で変更できないこともあります。
 - *すべての薬にジェネリック医薬品があるわけではありません。

<ジェネリック医薬品について知りたいときは>

厚生労働省 ジェネリック

検索 

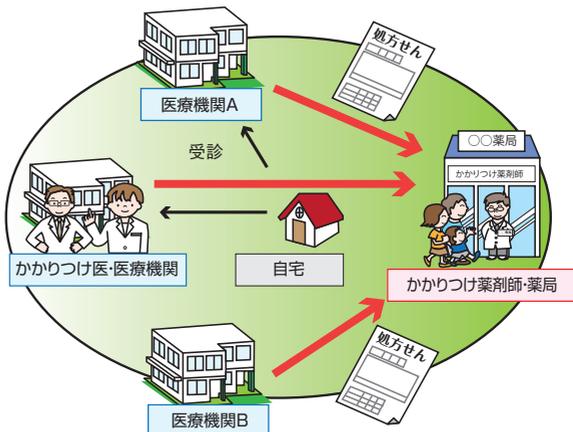
かかりつけ薬剤師・

処方せんはかかりつけ薬剤師・薬局に持っていきましょう

複数の医療機関から処方せんをもらった場合でも、自分の選んだ1箇所の薬局に処方せんを持って行きましょう。

薬剤師に処方内容をチェックしてもらったり、薬の効果や副作用を確認してもらったりできます。

身近な薬局で信頼できる薬剤師を決め、あなたの『**かかりつけ薬剤師・薬局**』として選びましょう。



健康サポート薬局を活用しましょう

健康サポート薬局は、地域のみなさまの健康の維持・増進を積極的に支援する薬局です。薬に関することに加えて、健康に関わる様々な相談に乗ってもらえます。健康サポート薬局は、看板などで確認できるほか、インターネット（薬局機能情報提供制度）で探すこともできます（健康サポート薬局は、平成28年10月から始まった制度です）。

薬局機能情報提供制度

検索

実は□□のことなのですが…

介護用品や衛生材料も取り扱っていますので、ご用があればいつでもご相談くださいね。

お困りの症状については、△△にある病院で診ていただけますよ。

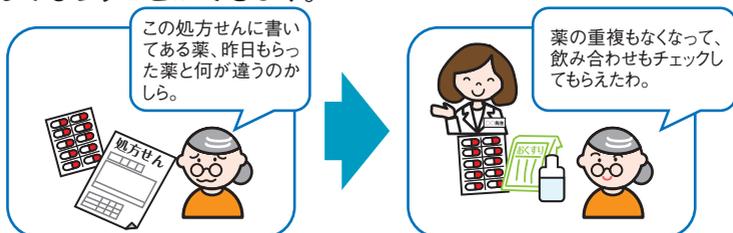
お困りの相談については、〇〇に窓口がありますよ。

土日に対応していますので、心配なことがあれば来てくださいね。

薬局を選びましょう

かかりつけ薬剤師・薬局の主なメリット

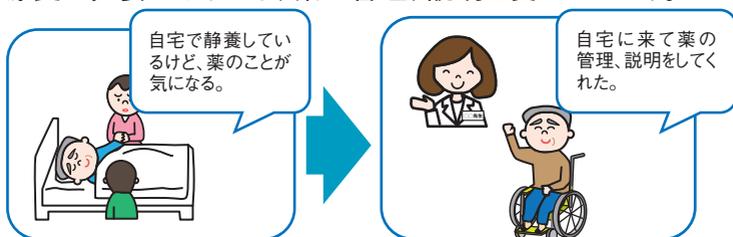
- 同じような薬が重複していないか、飲み合わせの悪い薬が出されていないかをチェックしてもらうことができます。



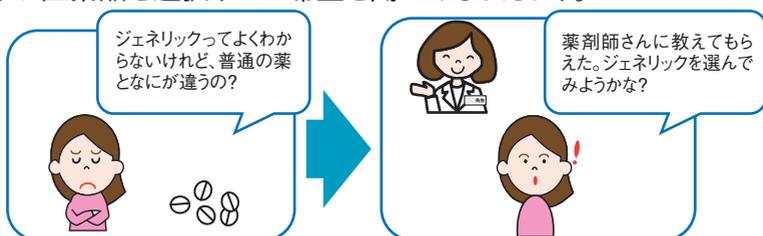
- 飲み忘れや飲み残しを防ぐことができます。



- 在宅での療養が必要になっても、薬の管理、説明を受けられます。



- ジェネリック医薬品について説明してもらえて、ジェネリック医薬品を選択するか希望を聞いてもらえます。



薬の専門家にご相談

薬を購入・使用するとき

医薬品を安全に使用するために、必要に応じて、薬剤師などの専門家が、薬を使用する方に症状等をお聞きした上で、薬についての説明を行い、ご理解いただけたか、質問がないかを確認します。

あなたの健康を守るために大切なことですので、不安なことや疑問がある場合は、遠慮せず、解消するまで相談しましょう。

Q5. 対応する専門家（薬剤師・登録販売者）とは？

A5. 薬剤師は、大学の薬学部（現行は6年制）を卒業し、薬剤師国家試験に合格したことにより与えられる資格です。医療用医薬品の調剤から一般用医薬品の販売まで、全ての薬を取り扱うことができ、相談にも応じます。

登録販売者は、都道府県が行う試験に合格し、知事の登録を受けた人です。一般用医薬品のうち第2類、第3類医薬品を販売し、相談に応じます。

インターネットで一般用医薬品を買うとき

インターネットから購入する時も、実際の店舗で買う時と同じように、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となっています。

また、インターネット上には、違法な販売サイトや、偽造医薬品などを販売しているサイトなどもあります。インターネットでの販売を行う届出が出ている店舗の一覧が厚生労働省ウェブサイトに掲載されています。購入しようとする店舗が掲載されているか確認しましょう。

医薬品 販売サイト

検索



医薬品である以上、副作用が起こるリスクはゼロではありません。

薬を購入する際には、薬剤師または登録販売者に相談することが大切です。

ください

医薬品を海外から個人輸入するとき

医薬品を海外から購入する場合は、様々な危険があります。

- ・日本の法律に基づく品質・安全性・有効性の確認がなされていません。
- ・個人輸入される医薬品は、期待する効果が得られなかったり、偽造医薬品の場合もあります。



- ・偽造医薬品は、人体に有害な成分が含まれていたり、表示とは異なる量が含まれていることがあり、健康被害を引き起こすことがあります。
- ・健康被害が生じた場合であっても、患者の救済を図る公的制度（医薬品副作用被害救済制度）の救済対象となりません。



(あやしいヤクブツ連絡ネットのリーフレットより)

「あやしいヤクブツ連絡ネット」等で関連情報を詳しくお知らせしていますので、個人輸入のリスクをよく確認しましょう。
違法な販売サイトや違法な薬物等の販売を見かけたときは、「あやしいヤクブツ連絡ネット」又は、都道府県の薬務主管課に連絡してください。

あやしいヤクブツ連絡ネット

検索

医薬品を海外から購入する前に、医師や薬剤師などの専門家と相談するなど、必要性を十分に検討しましょう。

ご相談窓口

●医薬品や家庭で使用する医療機器について

独立行政法人医薬品医療機器総合機構(PMDA)医薬品・医療機器相談室

くすり相談

薬の使用方法、副作用、飲み合わせやジェネリック医薬品に関する相談

☎ 03-3506-9457

医療機器相談

家庭で使用する医療機器の使い方の注意など

☎ 03-3506-9436

受付時間：月曜日～金曜日（祝日・年末年始を除く）9:00～17:00

ホームページ <http://www.pmda.go.jp>

●医薬品等による副作用被害や感染被害などを救済する制度について

独立行政法人医薬品医療機器総合機構(PMDA)健康被害救済部救済制度相談窓口

☎ 0120-149-931 (フリーダイヤル)

受付時間：月曜日～金曜日
（祝日・年末年始を除く）9:00～17:00

ホームページ <http://www.pmda.go.jp>

E-mail kyufu@pmda.go.jp



おくすりe情報

薬に関する法令・通知、統計、報道発表など、おくすり情報のポータルサイト
ホームページ <http://www.mhlw.go.jp/bunya/iyakuhin/okusuri/index.html>



- バンフレットは、グリーン購入法(国等による環境物品等の調達に関する法律)に基づく基本方針の判断基準を満たす紙を使用しています。
- リサイクル適性の表示:紙へリサイクル可
バンフレットは、グリーン購入法に基づく基本方針における「印刷」に係る判断の基準にしたがい、印刷用の紙へのリサイクルに適した材料[Aランク]のみを用いて作製しています。