

薬、正しくつかって  
健康ファミリー



知って

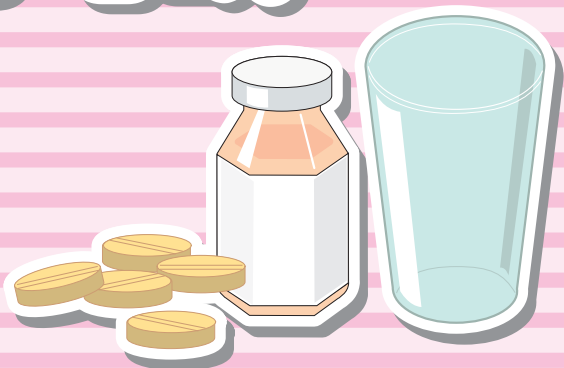
おきたい

クスリ

# 薬の 知識

## 目次

- 薬を安全に使うために
- 薬の正しい使い方 その1
- 薬の正しい使い方 その2
- 薬の正しい使い方 その3
- 薬の正しい保管のしかた
- 薬の専門家にご相談ください  
～お医者さんにかかったとき～
- 薬の専門家にご相談ください  
～市販の薬を買うとき～



平成25年10月

厚生労働省 日本薬剤師会

# 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なければなりません。

## 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る)

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
- ・仕事などで特別な環境にある人（例：高所作業者やドライバーなど）

# 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。

### 〈副作用の初期症状の例〉

発疹、かゆみ、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」「くすりのしおり」で確認できます。(以下のホームページから検索できます)

[http://www.info.pmda.go.jp/ksearch/html/menu\\_tenpu\\_base.html](http://www.info.pmda.go.jp/ksearch/html/menu_tenpu_base.html)

また、重大な副作用ごとに、その概要、初期症状などを分かりやすく記載した「重篤副作用疾患別対応マニュアル」があります。

[http://www.info.pmda.go.jp/juutoku\\_ippan/juutoku\\_ippan.html](http://www.info.pmda.go.jp/juutoku_ippan/juutoku_ippan.html)

医薬部外品(薬用化粧品など)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下さい。



# 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、それぞれ定められた時間に飲まないとう効果がなかつたり、副作用を生じたりします。必ず定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」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。

## 服用する量を守りましょう

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。逆に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があります。

また、飲む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、自己判断をしないようにしましょう。



# 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1回分を抜かして、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。

**医師が処方した薬はあなただけの薬です。**



# 薬の正しい使い方

## 薬の形状にも工夫がされています

錠剤、粉薬、カプセル、シロップなど、薬にはいろいろな形状があります。治療効果を高めたり副作用を防ぐために、それぞれ適切な形状で作られています。

- ・錠剤、カプセル：

これらの中には、胃では溶けず、腸で溶けて効くように設計された薬もあるので、むやみに噛んだりつぶしたりしてはいけません。

- ・目薬：

容器の先に目やまつげが触れないようにしましょう。2種類の目薬を使用するときは、少なくとも5分程度の間隔を空けて使いましょう。

## 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や潰瘍を起こすことがあります。

なお、医師から水分摂取の制限を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

### 薬の説明文書

医師が処方した薬でも、一般用医薬品（市販薬）でも、薬には必ず説明文書がついています。

説明文書には、用法・用量、効能・効果などの他、使用上の注意や

副作用に関することが記載されています。必ずよく読んでから使用する習慣をつけましょう。また、説明文書は捨てずに保管し、必要なときにすぐ読めるようにしておきましょう。



### 高齢者が薬を使用するときは

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

また、薬の代謝や排泄に関わる肝臓、腎臓などの働きが弱くなっています。このため、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、薬の使用量など特にそ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。

# 薬の正しい使い方

## 薬の飲み合わせ

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、薬との飲み合わせが悪いものがあります。

(例)

- ・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
- ・カルシウム拮抗薬(高血圧の薬の一種)とグレープフルーツ ジュース
- ・風邪薬とアルコール

病院にかかるとき、薬を買うときには、必ず医師や薬剤師などの専門家に、今使っている薬を伝えましょう。





## その3

### 「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に関する記録をつけておくための手帳です。

自分の使っている薬や、薬によるアレルギー経験を正確に知り、医師や薬剤師に伝えることはとても大切なことです。

病院や薬局に行く時には必ず持って行きましょう。また、緊急時に備えて携帯しておくとい良いでしょう。

薬局では、薬を調剤する際に、薬剤師が手帳を見ながら、副作用や相互作用、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、服用後の体調変化や、自分で購入した薬などを記入すると良いでしょう。



「お薬手帳」は薬局ごとに持たず、1冊にまとめましょう。病院や薬局ごとに「お薬手帳」を分けてしまうと、医師や薬剤師に正確な情報が伝わらなくなります。

# 薬の正しい保管の

## 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21%に上ると報告されています※。誤飲を防ぐために、子供の手が届きやすいところに薬を置かないよう、常に注意しましょう。

※厚生労働省「家庭用品などに係る健康被害病院モニター報告」（平成23年度）



## 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、保管には注意が必要です。容器のふたや栓を固く締め、直接日光が当たらない、かつ暖房器具などから離れた場所に保管しましょう。

また、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。



# しかた

## 薬以外のものと区別して保管

誤って使用しないよう、食品、農薬、殺虫剤、防虫剤などと一緒に保管してはいけません。



## 他の容器に入れ替えない

薬を他の容器に入れ替えて保管しないようにしましょう。薬の種類や使い方がわからなくなり、誤って使用したり、事故につながるおそれがあります。

## 古い薬は廃棄する

薬は時間がたつと分解したり、場合によっては成分が変質して本来の効果が得られないものもあります。そのため、有効期間を過ぎたものや、見た目に異常がある薬は使用してはいけません。



# 薬の専門家にご相談

## 薬剤師の役割と「医薬分業」

医師が処方せんを発行し、薬局の薬剤師が調剤を行う仕組みを「**医薬分業**」と言います。

これは、医師と薬剤師が、それぞれ独立した、専門的な立場から、より安全で効果的な医療を提供することが目的です。

薬剤師は、薬の専門家という視点で、医師の処方内容を確認し、患者さんの医薬品使用を総合的に管理しています。

## 医薬分業の主なメリット

- 複数の医療機関から処方せんをもらった場合でも、1箇所の薬局で調剤を受けることで、飲み合わせの悪い薬が出されていないか、同じような薬が重複して出されていないかなどをチェックし、安全に使用することができます。
- 処方せんが発行されることで、患者さんご自身が処方の内容を知ることができるとともに、薬剤師により情報提供や服薬指導が行われ、医薬品をより安全・適切に使用することができます。



**身近で相談しやすい薬局を  
あなたの「かかりつけ薬局」として活用しましょう**

# ください ~お医者さんにかかったとき~

## 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お薬です。**

### <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。**  
※有効成分以外の添加剤は先発医薬品と異なることがありますが、それによって効き目や安全性に影響を与えることはありません。
- 有効成分が時間の経過とともに血液中にどの程度含まれているか比較確認することによって、**先発医薬品と同じ効果があることを担保しています。**
- 臨床試験（治験）などを改めて行う必要がないので、**先発医薬品よりも価格が安くなっています。**

### <ジェネリック医薬品のメリット>

- 患者さんの薬代の負担が軽くなります。
- 少子高齢化などで増大する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。  
※先発医薬品が処方された場合でも、処方せんの「変更不可」欄に「レ」や「×」の印がなければ、ジェネリック医薬品に変更することができます。

### <ジェネリック医薬品について知りたいときは>

「後発医薬品(ジェネリック医薬品)に関する基本的なこと」

(厚生労働省HP)

<http://www.mhlw.go.jp/bunya/iryuu/kouhatu-iyaku/01.html>

# 薬の専門家にご相談

## 「薬局で買える薬」と「処方せんが必要な薬」の違いとは

薬には、医師の処方せんに基づいて使用される「医療用医薬品」と、街の薬局や薬店で市販されている「一般用医薬品」があります。

一般用医薬品は、リスクの程度に応じて、さらに3種類に分類され、対応する専門家も異なります。

リスク区分	例	対応する専門家
<b>第1類医薬品</b> (特にリスクが高いもの)	胃腸薬、解熱鎮痛剤、 禁煙補助剤 など	薬剤師
<b>第2類医薬品</b> (リスクが比較的高いもの)	解熱鎮痛剤、 かぜ薬 など	薬剤師 または 登録販売者
<b>第3類医薬品</b> (リスクが比較的低いもの)	ビタミン剤、 整腸薬 など	

### Q5. 薬のリスク区分はどのようにして分かりますか？

A5. 薬の外箱に、第1類医薬品、第2類医薬品、第3類医薬品などの表示があります。お店ではリスク区分ごとに区別して並べられています。

# ください ~市販の薬を買うとき~

## 対応する専門家(薬剤師・登録販売者)とは

薬剤師は、大学の薬学部(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、全ての薬を取り扱い、相談にも応じることができます。

登録販売者は、一般用医薬品のうち第2類、第3類医薬品を販売したり、相談に応じる専門家です。

都道府県試験に合格し、知事の登録を受けた人になることができます。

### 薬の適正な使用のための説明・対応(法律上の規定)

- 薬を購入する際は、必要な情報を書面で説明しなければならない。(義務)
- 薬の購入者から相談があった場合は、必要な情報を説明しなければならない。(義務)
- 薬を購入する際は、必要な情報を説明するよう努めなければならない。(努力義務)
- 薬の購入者から相談があった場合は、必要な情報を説明しなければならない。(義務)
- 薬の購入者から相談があった場合は、必要な情報を説明しなければならない。(義務)

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、登録販売者などの専門家に相談することが大切です。**

## 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

#### 医薬品相談・ジェネリック医薬品相談

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.info.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](mailto: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>

- パンフレットは、グリーン購入法(国等による環境物品等の調達の推進等に関する法律)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  
パンフレットは、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。