



薬を正しく使用するために

10月17日~23日

薬と健康の週間



「薬と健康の週間」とは、医薬品を正しく使用することの大切さ、そのために薬剤師が果たす役割の大切さを一人でも多くの方に知ってもらうために、ポスターなどを用いて積極的な啓発活動を行う週間です。

薬のリスク

薬は病気やけがを治療するなどの効果・効能がある一方で副作用というリスクを併せ持ちます。

副作用とは本来の目的と別の作用のことで、眠気やのどの渇きといったものから、肝機能障害やアレルギー反応の一種であるアナフィラキシーなどの重い症状まで様々です。

ただし、薬を使用すると必ず副作用が現れるものではありません。もし現れたとしてもその症状は服用した人や薬によって異なりますが、次に当てはまる人は特に注意が必要です。

◎薬の副作用について特に注意が必要な人

- ・アレルギーがある
- ・過去にひどい副作用を経験したことがある
- ・肝臓腎臓などに病気がある
- ・複数の薬を使用している
- ・妊娠中、あるいは授乳中の女性
- ・高齢者
- ・仕事などで特別な環境にある（高所作業、ドライバーなど）



薬の使用中に何か異常を感じたら、医師や薬剤師に相談しましょう。その際には、「どの薬を、どのくらいの量・期間使用し、どのような症状がでたか」を説明できるようにしておくといでしょう。

お薬手帳には、処方せんでもらう薬以外にも、薬局やドラッグストアから直接購入した薬の情報も記入しておくとい安心です。



薬の正しい使い方

① 使用前に説明書をよく読む

説明書には、用法・用量や効能、使用上の注意や副作用についてなどが記載されています。使用前には必ず目を通し、保管しておき、必要な時にすぐに確認できるようにしておきましょう。

② 用法、用量、タイミングを正しく守る、

決められた量より多く飲めばさらに効くというわけではなく、逆に副作用や中毒などが現われる危険もあります。薬を飲むタイミングについても同様です。定められた用法・用量、服用するタイミングをきちんと守りましょう。



- ・食前：食事の1時間～30分前（胃に食べ物が入っていないとき）
- ・食後：食後30分以内（胃に食べ物が入っているとき）
- ・食間：食事の2時間後が目安（食事と食事の間）

③ 薬の飲み合わせ

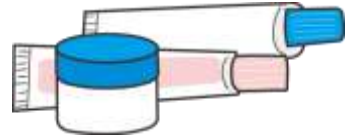
複数の飲み薬を使用している場合、飲み合わせが悪いと十分な効果が得られなかったり、逆に効き過ぎて体に悪影響を及ぼしたりすることがあります。また、飲食品やサプリメントの中にも、薬との飲み合わせが悪いものもあります。飲み合わせが気になる方は薬剤師に相談しましょう。



※飲食品との飲み合わせが悪い例

- ・ワルファリン（血を固まりにくくする薬）と納豆、クロレラ
- ・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

薬の正しい保管方法



●子どもの手の届かないところに保管

子どもの手が届く場所に薬を置かないようにし、薬を廃棄する時も、子どもの目に触れないようにしましょう。

●湿気、日光、高温を避ける

薬のふたや栓を固く閉め、直接日光の当たらない場所で暖房器具などから離して保管しましょう。冷蔵保存の薬は、凍らせないように気を付けましょう。

●薬以外のものと区別して保管

食品・農薬・殺虫剤・防虫剤などと一緒に保管しないようにしましょう。



●他の容器に入れ替えない

薬の種類や使い方が分からなくなり、誤使用を招くおそれがあるので、他の容器に入れ替えての保管は避けましょう。

●古い薬は廃棄

時間が経過した薬は成分の変質によって本来の効果が得られなくなります。有効期限を過ぎている薬、見た目に異常がある薬の使用はやめましょう。

(政府広報オンライン / 厚労省ホームページ 参照)



オーロラ薬局

TEL 019-635-1233

FAX 019-635-4555

オーロラ薬局 沼宮内店

TEL 0195-61-3883

FAX 0195-62-6868

オーロラ通信はホームページでもご覧になれます。

<http://www.iwate-aurora.com/>