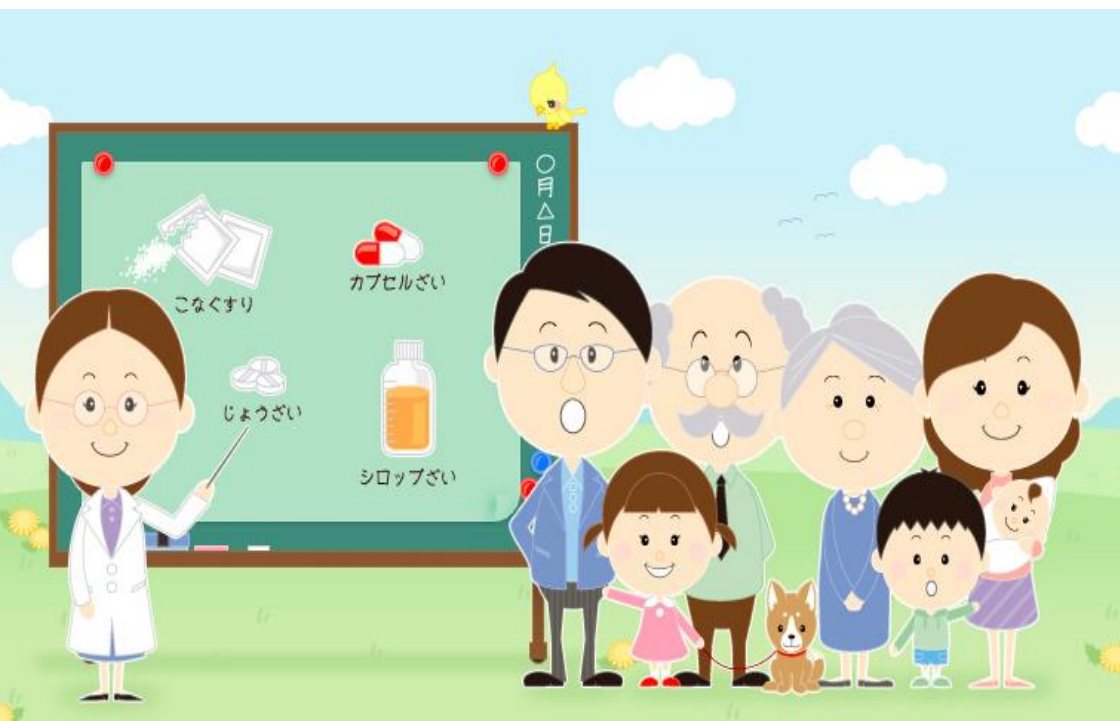


薬

について

よく **知** ろう！！

～薬と上手に付き合うために・・・～





も く じ



薬とは	2
薬屋さんで売っている薬	5
病院でもらう薬	9
子どもと薬	10
高齢者と薬	11
薬の適正使用	12
かかりつけ薬局を持つ	13
健康サポート薬局、地域連携薬局、 専門医療機関連携薬局	14
お薬手帳を活用しよう	15
薬の正しい保管法	16

薬とは

人間の体には、「自然治癒力」という病気やケガから回復する力が備わっています。薬は、主に自然治癒力を助ける働きをし、病気や怪我から早く元の健康な状態に戻します。また、病原菌をやっつけたり、病気にならないように予防する薬もあります。



薬の承認制度

薬は健康や命に関わるものなので、本当に薬としての効果があるか、品質や安全性は大丈夫かなどについて、公正な第三者の評価を受ける必要があります。そして有効性・品質・安全性が確認されたものだけが国から薬として認められ、世の中に販売をすることができます。これを薬の承認制度と言います。1つの薬が承認されるまでには、非常に長い時間と莫大な費用がかかります。



主作用と副作用

病気を治したり、症状を軽くしたりする、薬本来の目的の働きのことを「主作用」といいます。また、薬が原因で、顔や体に赤みやかゆみがでたり、胃が痛くなるなど、薬本来の目的以外の好ましくない働きのことを「副作用」といいます。どんな薬にも副作用が起こる可能性があり、その薬の性質から予期できる副作用もありますが、正しく使用していても予期できない副作用が起こる場合もあります。

特に注意が必要な人は…？

- アレルギー体質の人
- 過去に副作用を経験している人
- 肝臓・腎臓などに病気がある人
- 他にも薬を飲んでいる人



副作用を防ぐために…



- 薬の説明書をよく読み、使用している薬について正しい知識を持ちましょう。
- 医師や薬剤師等の指示を守り、正しく使しましょう。
- 自分の体質・家族の体質について医師・薬剤師等に伝えましょう。

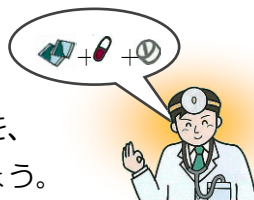


薬の相互作用

薬どうしの飲み合わせ、薬と食べ物の飲み合わせで、薬の効き目が無くなったり、効きすぎたりすることがあります。このことを「相互作用」といいます。

相互作用を防ぐために…

- 服用している薬や、健康食品等の情報を、医師や薬剤師などの専門家に伝えましょう。



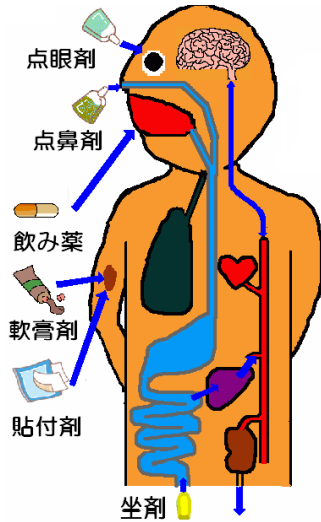
- 薬は、必ずコップ 1 杯の水や白湯で飲みましょう。ジュースやアルコール等で飲む事は、絶対にやめましょう。



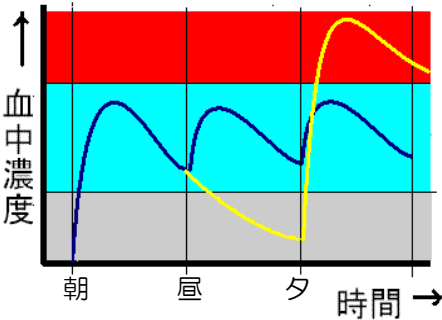
薬は体内に入るとどこへ行くの？

飲み薬は体に入ると、胃や腸で吸収され、血液の中に入って全身をめぐり、患部に運ばれて効き目を発揮します。その後は、肝臓や腎臓を通過してほとんどが尿と一緒に排出されます。

塗り薬や貼り薬、目薬などの患部に直接使用する外用薬は、比較的効き目がはやく発揮されます。



決められた用法・用量を守ろう！



- 中毒濃度（副作用が出る）
- 有効濃度（効き目が出る）
- 薬の効き目がない

飲み薬の効き目は血中濃度（血液の中の薬の濃さ）で決まります。そのため、それぞれの薬ごとに使用回数・使用時間・使用量などの使用法（用法用量）が決められています。決められた用法用量を守っていると、一定の血中濃度を保てます。（左図の青線）しかし、飲むのを忘れていたり、効き目を増やそうと2倍飲んだりする（左図の黄線）と、効き目がなかったり、強い副作用が出ることになります。

薬は決められた用法・用量を守り、正しく使いましょう。

薬屋さんで売っている薬

薬は薬局やドラッグストア等の許可をとったお店でしか販売することができません。また、自ら購入し、使用することができる薬は、要指導医薬品あるいは一般用医薬品（OTC 医薬品）と呼ばれています。



これらの薬は、副作用等のリスクの程度によって分類されています。要指導医薬品は、リスク不確定又は高リスクの薬であり、一般用医薬品は、リスクの高いものから第1類、第2類、第3類と3段階に分類されています。

薬の分類は、購入者によくわかるように、外箱に表記されています。



要指導医薬品・第1類医薬品を購入する時には…

要指導医薬品・第1類医薬品を安全に使用できるよう、購入時に薬剤師が以下の事項等を確認するよう法令で定められています。

確認事項

- 使用される方について確認します。
 - ・年齢や性別
 - ・妊娠・授乳の有無等
 - ・他の薬などの使用状況
 - ・症状、医療機関の受診状況
 - ・薬での副作用の経験やその内容
 - ・購入しようとする薬の使用経験等
 - ・現にかかっている他の疾病がある場合その病名
 - ・その他
- 使用するご本人であることを確認します。（要指導医薬品のみ）
- 薬を使用する際の注意点などを書面でわかりやすく説明後、ご理解いただけたか、他に質問がないか、確認します。





専門家からの情報提供をよく聞いて正しく使おう！

要指導医薬品

医療用から一般用に移行して間もない薬（スイッチ直後品目）であるため、一般用としてのリスクが確定していない薬や劇薬が含まれ、薬剤師による指導と情報提供を店舗において対面で行うこととされています。



第1類医薬品

一般用医薬品の中でも、特にリスクが高いもの、使用の際に特に注意しなければならないもの等、薬剤師が必要な情報を購入者に説明して販売することが義務づけられている薬です。薬剤師の注意事項をよく聞いて正しく使用しましょう。

第2類医薬品

副作用等により日常生活に支障を来す程度の健康被害が生ずるおそれがある薬で、購入するとき、専門家（薬剤師又は登録販売者）が必要な情報を購入者に説明して販売します。



第3類医薬品

第1類及び第2類以外の一般用医薬品はすべて、第3類医薬品になります。

日常生活に支障を来す程度ではないが、身体の変調・不調が起こる可能性もあるので、使用していて何か不安に思うことがあれば、専門家（薬剤師又は登録販売者）に相談しましょう。



薬剤師とは

薬剤師は、薬全般について幅広い知識を持つ、薬の専門家です。大学の薬学部を卒業し、薬剤師国家試験に合格して与えられる資格です。

薬局や病院で処方箋に基づく調剤や患者への服薬説明を行うほか、医療用医薬品から一般用医薬品まで、すべての薬の販売や相談対応ができます。



登録販売者とは

薬を販売できる専門家です。都道府県等による資質確認試験に合格し、登録を受けた「登録販売者」は、専門家として第2類、第3類医薬品を販売することができます。

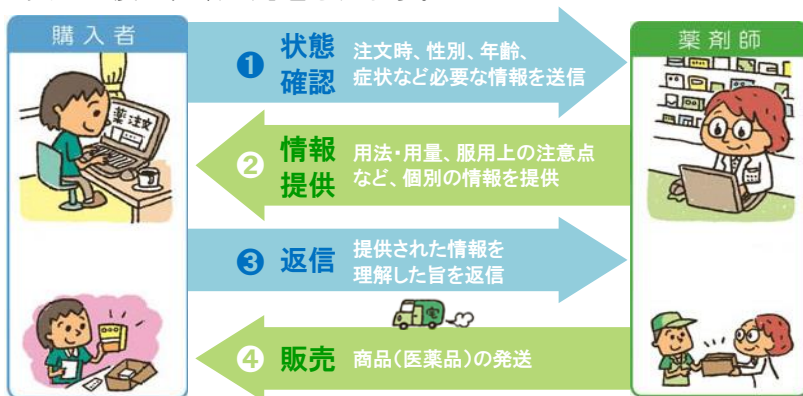




一般用医薬品のインターネット販売

一般用医薬品は、一定の条件のもと、インターネットや電話などで購入できます。（要指導医薬品は、購入できません。）

店舗で購入する時と同じように、購入時にはメールなどを通じて、必要に応じ薬剤師や登録販売者に病状や性別などの情報を伝え、必要な情報提供等を受けた後に、薬が発送されます。



(出典) 政府広報オンライン



インターネットで医薬品を購入するときの注意点

薬は、健康や生命にかかわるものです。価格の安さや薬の効果などを強調する広告にまどわされず、医薬品販売の許可を持った、安心できる販売サイトから、安全な薬を購入するようにしましょう。

▶販売サイトのここをチェックしよう！

- ・ 店舗の正式名称や住所が掲載されているか。
- ・ 店舗の開設者や所管自治体など、許可証の内容が掲載されているか。
- ・ 相談用の連絡先が掲載されているか。
- ・ 実際の店舗の外観や陳列の写真が掲載されているか。
- ・ 勤務中の薬剤師などの氏名が掲載されているか。
- ・ 使用期限が掲載されているか。 など



(出典) 政府広報オンライン

病院でもらう薬

病院でもらう薬は、診察を受けたときに、医師又は歯科医師から処方される薬で、医療用医薬品とも呼ばれ、一般のドラッグストアで自由に購入することはできません。

医師の管理の下で患者さんそれぞれの症状や体質に合わせて処方される薬なので、効果の強いもの、副作用等のリスクの高いもの等があります。医師・薬剤師の指示を守って正しく使いましょう。



ジェネリック医薬品って・・・？

先発医薬品（新薬）の特許が切れた後に他のメーカーから新たに発売される、有効成分が同じ薬のことです。欧米では、薬の有効成分である一般名（ジェネリックネーム）で処方されることが多いためジェネリック医薬品と呼ばれています。効き目や安全性の点で先発品と同等であることが確認された上で製造販売が認可された薬ですが、製造工程や添加剤等の違いがあるため、薬の効き方、色、味、臭い等が違うこともあります。

開発期間が先発品に比べて短く開発費があまりかからない分、価格が安く設定されています。



子どもと薬



赤ちゃんには、いつ飲ませればいいのか・・・？

乳児は1日のうち眠っていることが多く、薬をいつ飲ませたらいいのか迷うことがあります。1日3回であれば食事にとらわれず、8時間おきを目安に、起きている時間帯に飲ませましょう。食後に薬を飲ませると、薬を嫌がったり、ミルクと一緒に吐くことがありますので、空腹時や食事の前に飲ませるのも1つの方法です。

どうやって・・・？

粉薬

少量の水・ぬるま湯でペースト状にして、指で上あごにこすりつけて飲ませましょう。



シロップ

スプーンやスポイドで少しずつ、できるだけのどの奥に流し込みましょう。哺乳瓶の乳首を使うのも1つの方法です。

坐薬

使用前に必ず排便させてから使いましょう。先のとがったほうから挿入し、しばらくの間、肛門を押さえておきましょう。目安として10分以内に坐薬が出てしまったときはもう一度新しいものを入れ直しましょう。



用法・用量を確認して使いましょう！

子どもには大人の薬を加減して使用するのではなく、子どもの症状をしっかりと確認して、子どもに合った薬を使いましょう。できるだけ、薬の必要性について話し、納得させて使うようにしましょう。

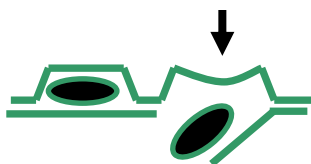


子どもの様子を確認しよう！

薬を使った後は、子どもの様子をよく観察するようにしましょう。発赤やじんましんがでたり、元気がない、けいれん等いつもとちがう様子がみられたら、すぐ医師や薬剤師に相談しましょう。

高齢者と薬

加齢と共に体力や肝臓・腎臓の機能が低下してきます。(薬の排出に時間がかかり、薬が体内に長くとどまるようになります。)また、高齢者は複数の薬を飲んでいる場合が多く、若い人よりも薬の副作用や相互作用を起こしやすくなっています。薬を飲んで少しでも変だと感じたら、医師、薬剤師に相談してください。



間違わないで！！

錠剤やカプセルなどの薬は、薬の包装(PTPシート)から取り出して飲みましょう。間違って包装ごと飲むと食道や胃などを傷つけ、大変危険ですので十分に注意しましょう。



飲んだかな・・・？

高齢になると記憶力の低下により薬を飲んだのか飲んでいないのか忘れる場合があります。飲み忘れのないようにピルケース等を活用したり、家族の方が気をつけてあげるようにしましょう。



寝たまま飲むのは危険！！

寝たままの状態でも薬を飲むことは、飲みにくいと同時に食道につかえたりして、そこに炎症や潰瘍を起こすことがあります。また、場合によっては誤って気管に入り、肺炎などおこす危険があります。薬を飲むときは、できるだけ体を起こしてコップ一杯の水、ぬるま湯で飲みましょう。



薬の適正使用

近年、若者を中心に薬の過量摂取、いわゆるオーバードーズが問題となっています。精神科医療施設を受診する薬物関連患者において、市販の薬の依存症患者が2012年から2020年にかけて約6倍に急増しています。また、国立精神・神経医療研究センターの調査によると、高校生の約60人に1人の割合で「過去1年以内に市販の薬の濫用経験がある」との調査結果が示されています。



市販の薬でも注意！！

市販の風邪薬や咳止め薬などにも、効果を安全に発揮するために、用法用量が決められています。これらを守らずに過量摂取すると、健康被害を引き起こすだけでなく、やめられなくなる（依存症になる）おそれがあります。

薬局やドラッグストアにおいて、薬剤師や登録販売者は医薬品を適正に使用するための必要な情報提供や確認を行っています。



購入時の確認事項

市販の薬の一部では、購入する際に、次の確認や対応を受ける場合があります。

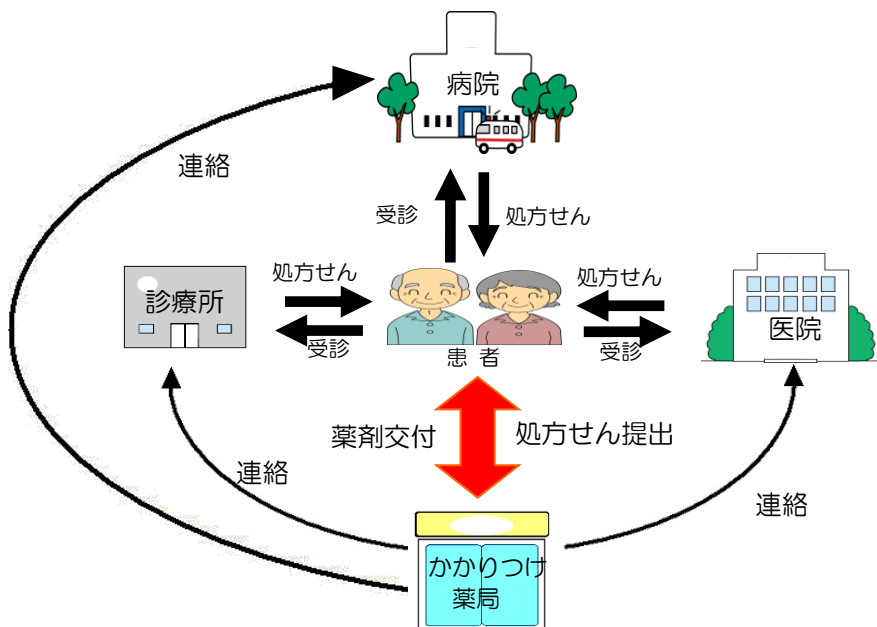
- （購入者が若年者の場合）
氏名、年齢を確認
- 他店での購入状況を確認
- （原則）1人1包装
（1箱、1瓶等）の販売



薬剤師や登録販売者の説明をよく聞き、また添付文書をよく読んで、薬を正しく使いましょう。

かかりつけ薬局をしよう！！

「かかりつけ薬局」とは、どこの病院や診療所で処方せんをもらっても、必ずそこで調剤を受けると決めた薬局のことです。自宅の近くやいつも通う地域、また安心して何でも相談できる薬剤師のいる薬局を「かかりつけ薬局」に決めましょう。



こんなメリットがあるよ

- あなたの「薬歴（薬の服用記録）」を作って、調剤した薬について記録し、管理してくれます。同じ薬が重複、相互作用等を調べてくれるので、健康被害を未然に防ぐことができます。
- 薬の飲み方や使い方、効き目や副作用等について、ていねいな説明・指導を受けることができます。
- 健康食品、サプリメントなどについても気軽に相談できます。

健康サポート薬局



健康サポート薬局とは、市販の薬や健康食品に関することはもちろん、介護や食事・栄養摂取に関することまで気軽に相談でき、皆さんの健康をより幅広く、積極的にサポートする薬局のことです。

健康サポート薬局では、健康サポートに必要な専門知識を習得した薬剤師が健康相談に応じてくれます。相談内容によっては、医療機関での受診提案や、必要に応じ他の関係機関を紹介してくれます。

地域連携薬局

地域連携薬局とは、入退院時や在宅医療などを行う際、地域の医療機関や他の薬局、介護の関係機関等と一元的・継続的に情報連携を行うことができる薬局のことです。

入退院時における医療機関との情報共有や、在宅医療時における他の薬局との連携などによって、地域の患者さまが安心して薬物治療を受けられるようにサポートしてくれます。



専門医療機関連携薬局



専門医療機関連携薬局とは、がん治療等を行う専門医療機関と治療方針等を共有し、専門性の高い調剤等に対応することで、抗がん剤等の薬を使用している方を、医療提供施設と連携して支えていく薬局のことです。

他の薬局や医療機関に対して薬の提供や、専門性の高い情報の発信、研修等を実施し、地域全体で専門的な薬学管理が対応可能となるようにサポートしてくれます。

お薬手帳を活用しよう！！

お薬手帳は、薬の名前や飲む量、そして過去に経験した副作用等を継続的に記録するための手帳です。一人1冊お薬手帳をもつようにしましょう。



(社)大阪府薬剤師会発行



こんなとき、書いておこう！

- 病院や薬局で薬をもらったとき。
(薬局で記録してくれる場合もあります。)
- 市販の薬や、健康食品等を服用したとき。
- 副作用が出たときや体に合わない薬があったとき。



あとこんなに便利

複数の病院・診療所などで薬を処方してもらうとき、医者到手帳の記録を見せることによって、同じ薬が重ならないように配慮してくれます。

薬剤師に記録を見せることによって、飲み合わせや、副作用のリスクなどを調べてくれます。



いつも携帯しよう！

いつも携帯することで、急な事故などに遭った時でも服用している薬の内容が分かり、医療機関による適切な治療や措置が行いやすくなります。

外出の際は忘れずに持っていくましょう。



電子お薬手帳

電子お薬手帳は、スマートフォンなどに、薬の情報を保管し、紙のお薬手帳と同様に活用するために作られたものです。

特に災害の避難時等は、服用中の薬を特定することが難しいため、多くの方が持ち出すスマートフォンに、薬の情報を入れておければ、万一の場合にも安心です。



薬の正しい保管法

- 湿気、日光、高温をさけて涼しい場所に保管しましょう。



- 薬の誤飲を防ぐため、幼児・子どもの手の届かないところに保管しましょう。



- 薬の有効期限を確認し、古い薬や外観に変化のある薬は使わないようにしましょう。
- 薬の内容や使い方がわからなくなるので、他の容器への入れかえはやめましょう。

- 間違って使用しないように、殺虫剤、農薬などと同じところに保管するのはやめましょう。また、飲み薬と外用薬は区別して保管しましょう。



堺市保健所環境薬務課

〒590-0078 堺市堺区南瓦町 3-1 (市役所本館 6階)

電話 072-222-9940

FAX 072-222-9876