

病気やケガを治すのに役立つ「薬」。どんな薬でも正しく使用しなければ、程度に差はありますが、思ったように効果が現われなかったり、思いがけない副作用が現われたりすることがあります。今回は、『基本的な薬の知識』についてお話します。

●薬の服用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な効果がなかったり、副作用を生じたりします。必ず医師から指示されたタイミングで服用するようにしましょう。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。

用法	タイミング	目安
食前	胃の中に食べ物が入っていないとき。	食事の 30 分～1 時間前
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。 ※食事中に服用することではありません！	食事の 2 時間後



●服用する薬の量を守りましょう！

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などの症状が現れることがあります。医師から指示された量を飲むようにしてください。また、飲む期間を守ることも大切です。気になる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、自己判断で中止しないようにしましょう。また、医師から処方された薬を、他の人に譲ってはいけません。



●薬の種類にはどんなものがあるの？

薬には、「錠剤」「粉薬」「カプセル」「シロップ」等さまざまな形状があり、その性質などに応じて、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時には、少なくとも5分程度の間隔をあけて使しましょう。

●薬と、食べ物や健康食品との相性は？

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もあります。病院にかかるとき、薬を購入するときには、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。



●お薬手帳って？

「お薬手帳」とは、自分自身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。病院や薬局に行く際には、必ず持って行くようにしましょう。また、緊急時に備えて携帯するようにしましょう。



医療機関では、薬を処方・調剤する際に、副作用や相互作用、薬の量、飲み方などが適切かどうかをチェックするためにお薬手帳を利用しています。お薬手帳には、医師から処方された薬だけではなく、ドラッグストア等で購入した薬の名前や薬を服用した後の体調変化なども記入していくことで、その人に一番適した薬物治療を考えていくための大切な情報源となります。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ってしまいますので、お薬手帳は、1冊にまとめるようにしましょう。

●知っておきたい！くすりの知識 10カ条！

くすりの適正使用協議会が平成 26 年 7 月に、一般市民が医薬品を購入・使用する上で必要な基礎知識を持ち、さらに「くすりの適正使用」の重要性について十分に理解することを目的として、下のような「くすりの知識 10カ条」を公開しています。これらを参考にして、薬を正しく使っていきましょう。

くすりの知識 10カ条



1. 人のからだは「自然治癒力」を備えています。しかし「自然治癒力」が十分に働かないこともあります。そのような時に病気やけがの回復を補助したり、原因を取り除くためにくすりを用います。
2. くすりは長い年月をかけて創り出され、承認制度により有効性や安全性が審査されています。
3. くすりには、医師の処方せんが必要な医療用医薬品と処方せんがなくても薬局などで直接買える一般用医薬品があり、その販売は法律で規制されています。
4. くすりは、使用回数、使用時間、使用量など、決められた使用方法がそれぞれ異なっており、医師・薬剤師の指示や、くすりの説明書に従って正しく使用しましょう。
5. 医療用医薬品は、自分の判断で止めたり量を減らしたりせず、また、そのくすりを他の人に使ってはいけません。
6. くすりには主作用と副作用があり、副作用には予期できるものと予期することが困難なものがあります。
7. くすりを使用している様子や判らないことがある時は、医師・薬剤師に相談しましょう。
8. くすりは高温・多湿・直射日光を避け、子供の手の届かないところに保管しましょう。
9. 「サプリメント」や「トクホ」は食品であり、くすりではありません。
10. 「おくすり手帳」は大切な情報源です。一人一冊ずつ持ちましょう。

くすりの知識 10カ条は「くすりの適正使用協議会」ホームページにも掲載しております。
<<http://www.rad-ar.or.jp/information/pdf/kusuri10.pdf>>

参考文献

知っておきたい薬の知識-厚生労働省

(www.mhlw.go.jp/topics/bukyoku/iyaku/d_health/dl/pamphlet.pdf)

薬の適正使用協議会 (<http://www.rad-ar.or.jp/information/pdf/nr14-140723.pdf>)

