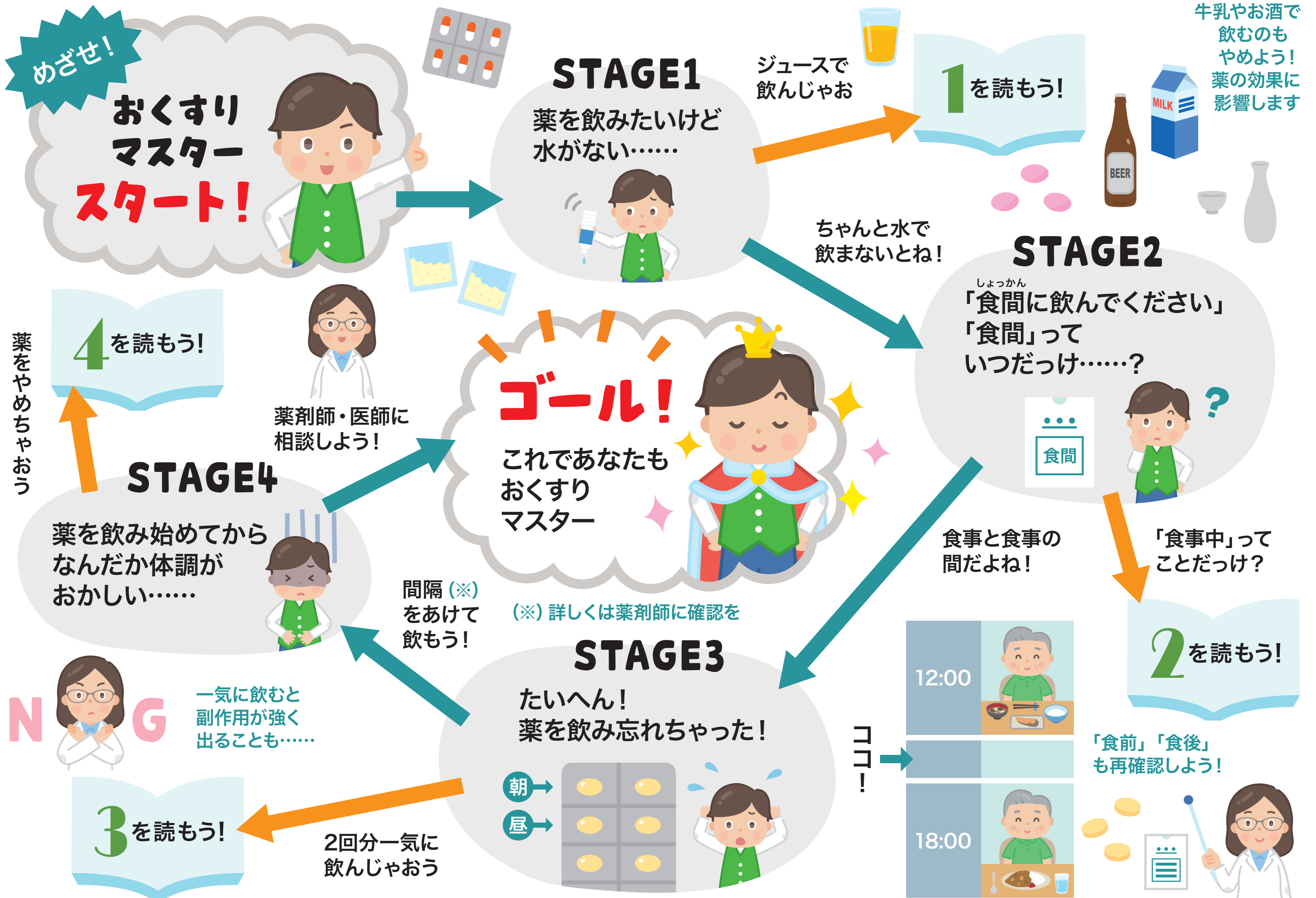


めざせ!

# おくすりマスター

第1弾

くすりは正しく使用することで効果を発揮します。  
患者さんに知ってほしいくすりの正しい使い方をご紹介します



## 1 くすりは水で飲みましょう

薬はコップ1杯 (180ml) 以上の水またはぬるま湯で飲んでください。また、グレープフルーツジュースや牛乳などで飲むと、薬がちゃんと効かなくなることも。お酒で飲むのはもったいけません。効果が強く出すぎてしまうことがあります。その他、サプリメントや納豆なども、薬の効果に影響を与える可能性があります。食べ合わせ、飲み合わせが気になったら、気軽に薬剤師に相談してみてくださいね。



## 2 食間＝食事中ではありません

食間というのは「食事と食事の間」という意味で、食事の約2～3時間後を指します。例えば昼ごはんを12時に食べる人なら、食間の薬を飲むタイミングは14～16時ぐらいがベスト! 食べ物や胃酸の影響を避けたい薬は食前、空腹時のほうが吸収がよい薬は食間、胃に負担をかける薬は食後……というように、薬の服用時間にはちゃんと理由があるのです。決められた服用時間を守ってくださいね。

## 3 2回分を一気に飲まないで!

薬を飲み忘れたときは、薬の種類や気付いた時間で対応が違います。すぐに気付いた場合は、気付いた時点で服用します。それが1日3回飲む薬なら、次の薬まで4時間以上あけてください。次の服用時間の近くで気付いた場合は、その回をあきらめて、次回から正しく服用すれば大丈夫。忘れたからと言って2回分飲むのはダメ! 副作用が出てしまう危険があります。あらかじめ、飲み忘れたときの対応を薬剤師に聞いておくと安心ですね。



## 4 不安なことは薬剤師・医師に相談を

「なんだか身体の様子がいつもと違う……?」もし薬を飲み始めてから何か不調を感じているなら、副作用が出ている可能性も。眠気や食欲低下、便秘・下痢など、薬の種類によって副作用の出方もさまざまです。副作用は、薬を飲み始めて1カ月以内に起こることがほとんど。飲み始めの1カ月は特に注意しましょう。長い間飲んでる薬であっても、もし何か不調を感じたら、すぐに医師・薬剤師に相談することが大切です。



World Health Organization

MEDICATION WITHOUT HARM  
Global Patient Safety Challenge

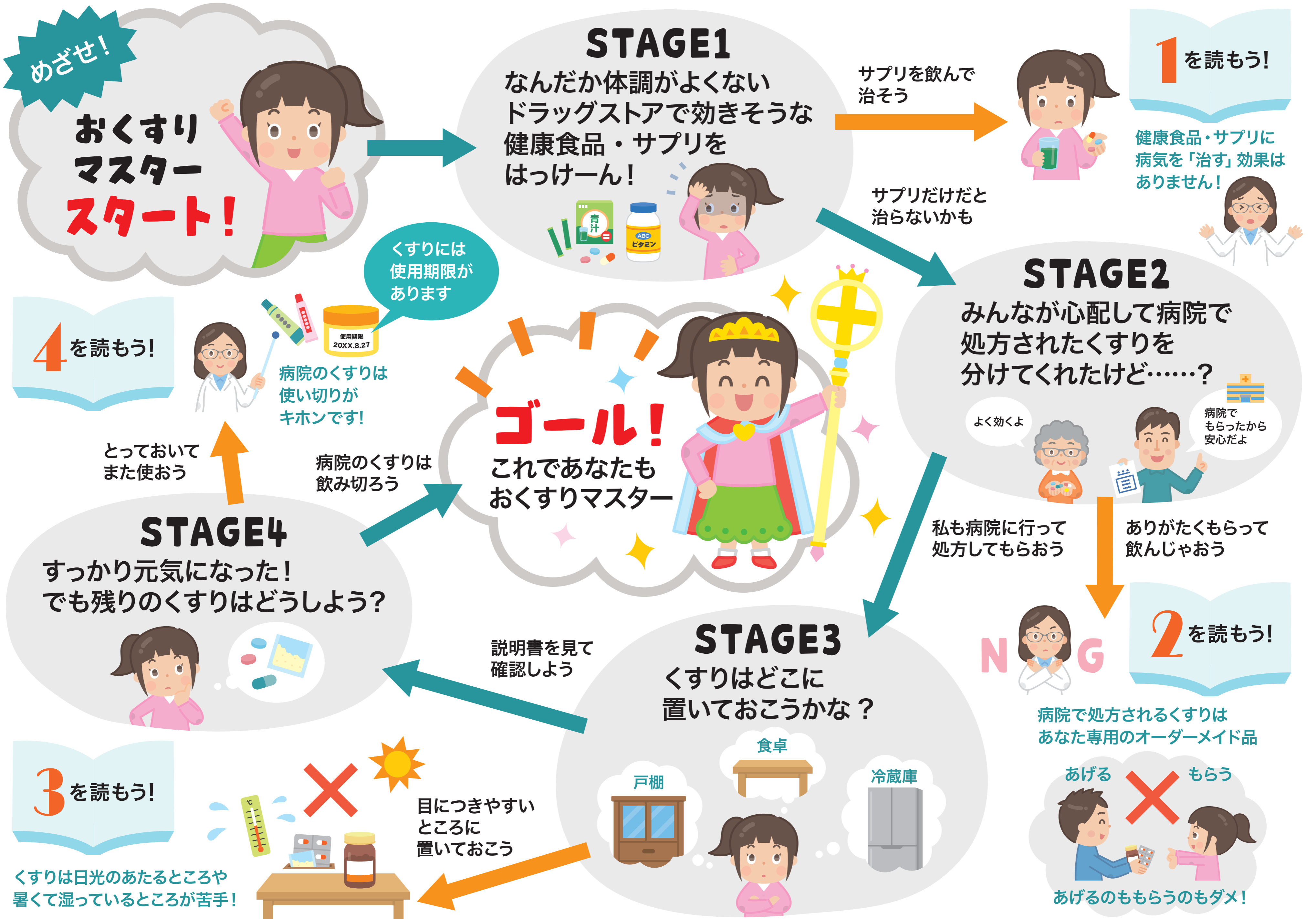
「世界患者安全の日」イベント  
World Patient Safety Day  
On and around 17 September 2022

めざせ!

# おくすりマスター

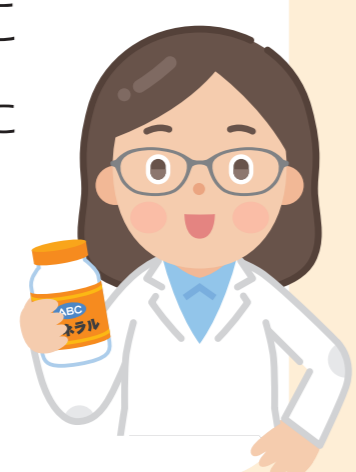
第2弾

くすりは正しく使用することで効果を発揮します。  
患者さんに知ってほしいくすりの正しい使い方をご紹介します



## 1 健康食品・サプリは「食品」です

健康食品やサプリメントは「くすり」ではなく「食品」だっただけ知っていませんか? くすりは病気を治す効果があると国が認めたもの。一方、健康食品やサプリメントなどの食品に病気を治す効果はありません。「特定保健用食品(いわゆるトクホ)」も国の審査に通った食品ですが、基本的に健康な人が健康を保つために使うもの。病気を治したい人は、くすりを飲んでください。



## 2 病院のくすりは「あなた専用」

病院で出されるくすりは「医療用医薬品」。よく効くかわりに副作用も強いので、医師の処方せんが必要です。処方(くすりの組み合わせや量)はあなたの症状・体質などに合わせた「オーダーメイド」なので、あまたくすりを他人にあげるのも、もらうのもやめましょう。一方、ドラッグストアのくすりは「一般用医薬品」。処方せんがなくても買えますが、効果や副作用の強い「第1類医薬品」は薬剤師の説明を受けたうえで購入を。

## 3 くすりに合った場所で保管を

くすりは日光・高温・多湿が大の苦手。直射日光が当たる場所、暖房器具の近く、車の中などを避けて、室内で保管してください。シロップ剤や坐薬、未開封のインスリン注射など、冷蔵庫で保管したほうがよいものもあります。(ただし凍らないよう注意!) 説明書の保管方法を確認し、くすりに合った場所で保管してくださいね。また、誤飲事故を防ぐため、お子様の手の届くところにはくすりをおかないようにしましょう。

## 4 「とっておいて使おう」はNG!

具合が悪いからと病院でくすりをもらったものの、飲み終わる前にすっかりよくなっちゃうこともありますよね。でもそのくすり、「とっておいてまた使おう」はダメなんです! 処方された分は「全部使い切る」のがキホン。なせかって、その処方は今あなたの症状に合わせたものだからです。しかもくすりには使用期限があり、期限が切れると十分な効果が出ないことも。一度開封したら使い切るようにしてくださいね。