

⑬正しく薬を使いましょう

病気やけがを治すのに役立つ「薬」。

しかし、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。誤った使用法は症状を悪化させることもあります。

用法・用量を守り、正しく使いましょう。



◆薬の飲み方に関する注意点

ポイント1 薬を飲むタイミングを守りましょう

薬は決められたタイミングに飲まないとう効果がなかったり副作用を生じたりします。

すべて「薬を飲むタイミング」を表す言葉です

食 前：胃の中に食べ物が入ってないとき(食事の約 1 時間～30 分前)

食 後：胃の中に食べ物が入っているとき(食事の約 30 分以内)

食 間：食事と食事の間(食事の約 2 時間後)

就寝前：就寝する約 30 分前

頓 服：発作時や症状のひどいとき

ポイント2 薬を飲む量や期間を守りましょう

決められた量より多く飲んでもよく効くものではありません。逆に副作用や中毒症状が現れることもあります。

また、症状が治まったからといって使用をやめると、病気が再発したり完治しないことがあるので、自分で判断せず医師や薬剤師に相談しましょう。

ポイント3 薬の飲み合わせに気をつけましょう

複数の薬を使用している場合、飲み合わせが悪いと薬が効かなかったり薬の効果が十分に得られなかったりすることがあります。食品、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。

◆お薬手帳を携帯しましょう（無料で使える携帯アプリもありますのでご活用ください）

「お薬手帳」は使っているすべての薬の名前や飲む量などが記録されています。自分の健康と安全を守るための大切な手帳です。医療機関を受診するときは必ず携帯しましょう。

医師や薬剤師がお薬手帳から使っているすべての薬が把握できるよう、手帳はひとつにまとめて、継続して記録するようにしましょう。薬局では、薬剤師が手帳を見て副作用や飲み合わせ、薬の量が適切かどうかチェックしてくれます。



◆副作用に注意しましょう

副作用とは、アナフィラキシーショック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。

高齢になると、複数の持病を持つ人が増えてきます。そして、病気の数だけ処方される薬も多くなり、副作用も起こりやすくなるので注意が必要です。

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。



◆残薬があったら相談してみましょう

薬の飲み忘れや、症状の改善を自己判断して飲み残すなど、**手元に残っている薬はありませんか？**

いくつもの薬を処方され、どれをいつ飲むのかわからなくなったり、食後の薬として1日3回分の薬が処方されているのに、食事自体を1日1食~2食で済ませていることもあるため、1回分の薬が毎日たまっていくなど「残薬」が問題となっています。

飲み残しの原因

- 薬の種類が多く、整理がつかなくて飲めない
- この薬が何に効くのかかわからないので、つい飲まなくなる
- もう症状が治まったので、服用は必要ないと思ってしまう
- カプセルや粉薬が飲みにくい

残薬を減らすために

- お薬カレンダーをつけるなど、毎日の服用を工夫しましょう
- かかりつけ医に納得のいくまで説明してもらいましょう
- 自己判断は危険です。必ず医師に相談しましょう
- オブラートや服薬支援ゼリーの活用も！



◆令和5年1月から運用開始された「電子処方箋」って何？

電子処方箋とは、これまで紙で発行していた処方箋を電子化したものです。受診者が電子処方箋を選択し、医師・薬剤師が受診者の薬剤情報を参照することに対して同意をすることで、複数の医療機関・薬局をまたがる過去の薬剤情報を医師・薬剤師と共有することができます。

そうすることで、同じ成分の薬をもらうことやよくない薬の飲み合わせを防ぐことができ、安心・安全な医療につながります。

◆メリットいろいろ◆

- 生活環境の変化により医療機関や薬局を変更した場合も処方された薬剤が確認できるため、診療の継続性が確保されます。
- 事故や災害などの緊急時でも、常用している薬を医療関係者が容易に把握することができます。
- 自分の医療や薬剤情報が蓄積され、自己管理に役立ちます。
- 電子処方箋取扱い薬局に事前送付することで、薬局内で長時間待たずに調剤を受けることができます。

