# 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効果がなかったり副作用を生じたりします。

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服用をやめると、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。

#### ◆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。

#### ◆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?

#### 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

- ・お薬力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!

