

知って

おきたい



薬クスリの知識

薬、正しく使って
健康ファミリー



平成22年10月

厚生労働省 日本薬剤師会

薬の買い方が変わりました

- ◎ 薬には、医師の処方せんに基づいて受け取る医療用医薬品の他に、街
- ◎ 医薬品である以上、一般用医薬品であっても、副作用が起こるリスク談することが大切です。
- ◎ 一人一人の皆さんが自分に合った薬を安心して購入し、より安全に方が大きく変わりました。
- リスクの程度に応じて、一般用医薬品が3つのグループに分
- 購入する薬のリスク分類により、専門家の関わり方や陳列方

の薬局などのお店で直接購入できる一般用医薬品があります。はゼロではありません。薬を購入する際には、薬剤師などの専門家に使っていただけるように法律が改正され、平成21年6月から薬の買い類されました。法が変わりました。

リスク分類	例	対応する専門家※	薬の適正な使用のための説明・対応 (法律上の規定)
第1類医薬品	H2ブロッカー含有薬、 一部の毛髪用薬 (特にリスクが高いもの)	薬剤師	○薬を購入する際は、必要な情報が書面を用いて提供されます。(義務) ○相談をした場合に、必要な情報が提供されます。(義務)
第2類医薬品	主なかぜ薬、解熱鎮痛薬、 胃腸鎮痛鎮けい薬 (リスクが比較的高いもの)	薬剤師 または 登録販売者	○薬を購入する際は、必要な情報が書面を用いて提供されます。(努力義務) ○相談をした場合に、必要な情報が提供されます。(義務)
第3類医薬品	ビタミンB・C含有保健薬、 主な整腸薬、消化薬 (リスクが比較的低いもの)		○相談をした場合に、必要な情報が提供されます。(義務)

※専門家の説明
一般用医薬品販売制度

は、14、15ページの「薬の相談—薬の専門家を活用してみませんか—」をご覧ください。
ホームページ <http://www.mhlw.go.jp/bunya/iyakuhin/ippanyou/index.html>

Q1. 薬のリスク分類はどのようにして分かりますか？

A1. 薬の外箱に、第1類医薬品、第2類医薬品、第3類医薬品などの表示があります。薬局などでは、リスク分類ごとに区別して並べられています。なお、第1類医薬品は薬剤師による説明が必要なため、購入者が直接手に取れない場所に並べてあります。

Q2. 購入する時に薬の専門家と話をするにはどうしたらよいですか。

A2. 薬剤師・登録販売者といった専門家やその他の従業員は、名札で区別されています。また、薬局などによっては服装が違う場合もあります。普段利用している薬局などをチェックしてみましょう。

薬を安全に使うた

めに

1. 薬の記録

自分の使っている薬の記録を付けておくと、医師や薬剤師に薬の名前などを正確に伝えることができ、安全性が高まります。また、自分の使っている薬を正しく知り、副作用や誤飲を防止したり、病気の治療や健康管理に自ら取り組めるというメリットもあります。

病院でもらった薬、薬局でもらった薬、普段から使っている一般用医薬品等について、薬の名前や服用時間、服用して気付いた点などを“お薬手帳”に記入しておきましょう。薬剤師に頼んで記入してもらってもいいでしょう。

2. 副作用—注意が必要な場合

- ・ 特異体質（アレルギー）のある人
- ・ 過去にひどい副作用を経験している人
- ・ 肝臓など、薬を代謝する臓器に疾患のある人
- ・ 他にも薬を飲んでいる人
- ・ 妊娠している女性
- ・ 仕事などで特別な環境にある人(例:高所作業者、ドライバーなど)

副作用は必ず現れるというものではありません。しかし、上記のような人は特に注意が必要です。薬の使用にあたっては薬剤師などに相談するようにしましょう。また、あらかじめ起こり得る副作用を聞いておくことも重要です。

3. 何か異常を感じたら…

薬の使用中に異常を感じたら、すぐに医師や薬剤師に相談してください。薬の種類によっては、自己判断で急に中止すると危険なケースもありますので注意が必要です。

医師や薬剤師に相談する際には、「何を、どのくらいの量・期間使用し、どのような症状が出たか」を分かるようにしておきましょう。

〈初期症状の例〉

- ・ 発疹
- ・ そう痒（かゆみ）
- ・ 胃痛

など

副作用によって初期症状は異なります。患者向医薬品ガイド(http://www.info.pmda.go.jp/guide_ippan/guide.html)や重篤副作用疾患別対応マニュアル(http://www.info.pmda.go.jp/juutoku_ippan/juutoku_ippan.html)も参考にしてください。



薬の正しい使い方

1. 説明文書

説明文書（添付文書など）には、用法・用量、効能・効果などのほか、使用上の注意、副作用に関することが記載されています。必ずよく読んでから使用する習慣を身につけましょう。また、説明文書は保存しましょう。



2. 服用時間

薬は、それぞれ定められた時間に飲まないとう効果が現れないことや、副作用を生じることがあります。必ず、定められた時間に飲みましょう。

薬の服用についての指示のうち、食前、食後、食間とは次のようなことをいいます。

食前：胃の中に食べ物が入っていないとき。（食前1時間～30分）

食後：胃の中に食べ物が入っているとき。

（食後30分以内）

食間：食事と食事の間のこと、たとえば朝食と昼食の間（食後2時間が目安）食事中に服用するということではありません。

その1

3. 用法・用量

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。多く飲みすぎることによって副作用などが現れることがあります。自分で勝手に判断せず、定められた用法・用量を守りましょう。



薬局機能情報が検索できます

薬局機能情報とは…

2009年4月から、薬局の基本情報がインターネットで検索できるようになりました。

薬局を適切に選択するために必要な項目が都道府県のホームページ等で公開されています。

《公開されている項目例》

- ・ 薬局の名称
- ・ 営業日・営業時間
- ・ 相談内容（薬の相談、中毒相談、禁煙相談の実施など）
- ・ 業務内容（一包化、麻薬調剤、在宅訪問への対応など）
- ・ サービス内容（対応できる外国語、車椅子の利用など）

詳しくは、
各都道府県薬務主管課にお問い合わせください。

薬の正しい使い方

4. 薬の形状

薬は、効果を高めたり副作用の発現を防ぐために多種多様な形状があります。

〈例〉

錠剤・カプセル剤：むやみにかんだりつぶしたりしてはいけません。胃では溶けず、腸で初めて溶けて効くように設計されたものもあります。

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分あけて使いましょう。

この他にもいろいろな形状がありますので、薬の説明文書に従って正しく使いましょう。

5. 高齢者の薬の使用

高齢者は、血圧の薬や心臓の薬など、複数の薬を併用することが多くなります。使用期間も長くなりがちです。また、高齢者では、薬の代謝や排泄に関わる肝臓、腎臓などの働きが弱くなっています。

このため、薬が効きすぎたり、思わぬ副作用が現れることがあります。

高齢者は、薬の使用量など特にその使い方に注意する必要があります。医師や薬剤師などの専門家から十分に説明を受け、正しく使いましょう。

その2

6. 薬の飲み合わせ

2つ以上の薬を併用すると、その種類によってお互いに影響し、効かなくなったり、効きすぎることがあります。それによって、期待される作用が現れにくくなったり、また、思わぬ副作用が現れたりすることで、適切な診療の妨げになることがあります。

病院にかかる時、薬を買う時には、今使っている薬を必ず医師や薬剤師などの専門家に伝えましょう。

ジェネリック医薬品をご存じですか？

ジェネリック医薬品とは…

新薬の特許が切れた後に販売される、新薬と同じ有効成分を含んだ医薬品のことで、新薬と同等の効果が得られます。

ジェネリック医薬品の普及により、患者の窓口負担が軽減されるだけでなく、医療費が軽減され、国民皆保険制度が維持されることが期待されています。

詳しくはかかりつけの医師や薬局の薬剤師にご相談ください。

薬の正しい保管の

1. 乳幼児・小児の手の届かない所に保管

最も注意すべき点は、乳幼児・小児の誤飲です。子供の誤飲事故の約2割が薬などによると報告されています*。子供のすぐ手の届く場所に薬を放置しないよう、常に注意しましょう。不要な薬を廃棄する場合も子供の目に触れないように処分することが大切です。

*厚生労働省平成20年度家庭用品等に係る健康被害病院モニター報告。



2. 湿気、日光、高温を避けて保管

薬は湿気や光、熱によって影響を受けやすいため、保管には注意が必要です。栓を固くしめ、直接日光があたらない、かつ暖房器具などから離れた場所に保管しましょう。



しかた

3. 薬以外のものと区別して保管

誤用を避けるため、食品、農薬、殺虫剤、防虫剤などと一緒に保管してはいけません。



4. 他の容器への入れかえはやめよう

薬を他の容器に入れかえて保管しないようにしましょう。内容や使い方がわからなくなり、誤用や事故につながる恐れがあります。

5. 古い薬の使用はやめよう

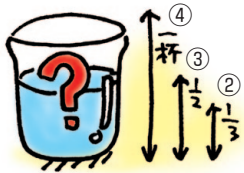
薬には有効期間があります。有効期間を過ぎたものや、見た目に異常があるような薬は使用してはいけません。



薬の飲み方Q & A

Q1 あなたはどれくらいの量の水、白湯で薬を飲んでいきますか？

- ①なし ②1/3 ③1/2 ④コップ一杯



A 正解は④番

薬はたくさんのお水で飲みましょう。

薬がよく吸収されます。少量の水では薬がのどや食道に張りついて炎症や潰瘍をおこすことがあります。



Q2 薬を飲み忘れたときはどうしますか？

- ①気がついた時にすぐ飲む。
②次の薬といっしょに飲む。

A 正解は①番

思い出した時に、すぐ飲むことが基本です。ただし、薬の種類によっては、飲み忘れたときの対応が異なる場合があります。

「飲み忘れたときは、どうすればよいですか？」薬を受け取るときには、必ず医師や薬剤師にたずねてください。



Q3 お母さんが薬を飲むとそのお母さんの母乳を飲んでいる赤ちゃんに影響はありますか？

- ①ある ②ない



A 正解は①番

薬の種類によっては、授乳を中止しなければならない場合があります。授乳中のお母さん！一言医師や薬剤師に伝えましょう。



Q4 医師に処方してもらった薬を他の人にあげてもよいですか？

- ①はい ②いいえ



A 正解は②番

医師が処方した薬は、処方された人の症状、体質、年齢を考えて処方されているので、症状が同じだからといって絶対に他の人にあげないで下さい。医師が処方した薬はあなただけの薬です。



薬の相談 — 薬の専門家

薬剤師とは

薬剤師は、医薬品全般について、幅広い知識を持つ薬の専門家です。

薬局や医療機関で処方せん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、すべての薬を販売したり、相談に乗ることができます。

薬剤師は、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。薬学部では、有機化学や無機化学など化合物に関する基礎的知識を始め、体内で薬がどのように作用を発揮するかといった知識、さらには病気やその治療についても学んでいます。

平成18年度からは、薬学部は6年制となりました。

なお、薬局や医療機関で調剤に携わるだけでなく、学校での環境衛生管理や、医薬品の研究開発や製造に関与している薬剤師もいます。

登録販売者とは

登録販売者は、一般用医薬品のうち、第2類、第3類医薬品についての知識を持つ専門家です。

登録販売者は、資質確認のための都道府県試験に合格し、登録を受けた者です。

第2類医薬品や第3類医薬品について販売したり、相談に乗ることができます。

を活用してみませんか —

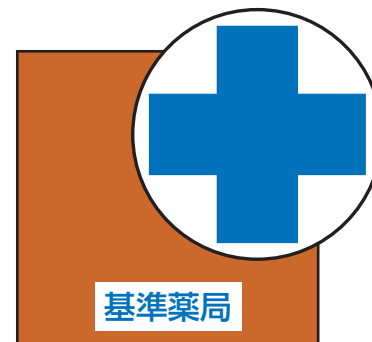
“かかりつけ”の薬局・薬剤師

相談しやすく、自分の症状について丁寧に聞いてくれる。薬のことだけでなく、生活上のアドバイスや情報をくれる。そんな薬剤師がいる薬局を見つけましょう。

処方せんで調剤を受けるときも、一般用医薬品を買うときも、同じ薬局を利用すれば、薬の飲み合わせ（相互作用）や重複を専門家に確認してもらうことができ、安心です。

信頼できる“かかりつけ薬局”を見つけましょう。

薬剤師会では、業務内容や地域医療の連携体制などについて、一定の基準を満たした薬局を「基準薬局」として、認定しています。次のようなマークを、かかりつけ薬局選びの参考にしてください。



医薬品や家庭で使用する医療機器の相談にお答えします。

独立行政法人医薬品医療機器総合機構 (PMDA)
医薬品・医療機器相談室

医薬品相談 薬の安全性や飲み合わせ、ジェネリック医薬品等

TEL.03-3506-9457

医療機器相談 家庭用で使用する医療機器の使い方の注意等

TEL.03-3506-9436

受付時間：月曜日～金曜日（祝日・年末年始を除く）午前9時～午後5時
ホームページ <http://www.info.pmda.go.jp>

医薬品等による副作用被害、感染等被害を救済する制度があります。ご相談等は下記まで

独立行政法人 医薬品医療機器総合機構 (PMDA)
健康被害救済部 救済制度相談窓口

TEL. ☎ 0120-149-931 (フリーダイヤル)

受付時間：月曜日～金曜日（祝日・年末年始を除く）（午前9時～午後5時30分）

ホームページ <http://www.pmda.go.jp> E-mail : kyufu@pmda.go.jp

おくすりe情報

ホームページ <http://www.mhlw.go.jp/bunya/iyakuhin/okusuri/index.html>

■パンフレットは、グリーン購入法(国等による環境物品等の調達に関する法律)に基づく基本方針の判断基準を満たす紙を使用しています。

■リサイクル適性の表示:紙へリサイクル可
パンフレットは、グリーン購入法に基づく基本方針における「印刷」に係る判断の基準にしたがい、印刷用の紙へのリサイクルに適した材料[Aランク]のみを用いて作製しています。