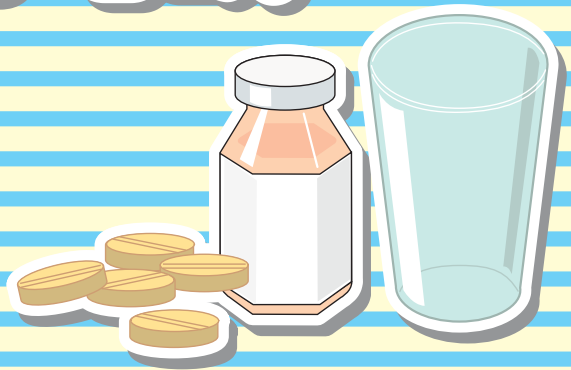


薬、正しくつがって
健康ファミリー

知って
おきたい

薬の
知識



令和元年10月

厚生労働省 日本薬剤師会

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。

このリーフレットを参考に、十分注意して、薬は正しく使いましょう。

<u>1 薬の種類を知っておきましょう</u>	3
① 医療用医薬品とは	3
② OTC医薬品とは	3
<u>2 薬は正しく使いましょう</u>	4
① 薬の説明文書をよく読みましょう	4
② 薬の飲み方に注意しましょう	4
③ 薬は正しく保管しましょう	6
④ お薬手帳を活用しましょう	7
⑤ 薬を飲み忘れたときは	7
<u>3 副作用に注意しましょう</u>	8
① 副作用とは	8
② 薬を使用して異常を感じたら	9
<u>4 かかりつけ薬剤師・薬局を選びましょう</u>	10
① 処方箋はかかりつけ薬剤師・薬局に持って行きましょう	10
② かかりつけ薬剤師・薬局の主なメリット	11
<u>5 OTC医薬品を購入するときは</u> <u>薬剤師や登録販売者に相談しましょう</u>	12
① OTC医薬品を購入・使用するとき	12
② 薬剤師・登録販売者とは	13
<u>6 インターネットを利用した薬の購入には</u> <u>特に注意しましょう</u>	14
① 一般用医薬品を購入するとき	14
② 海外サイトでの薬の購入は危険です	14

1 薬の種類を知っておきましょう

薬には大きく分けて、

- ①「医療用医薬品」と
 - ②「市販薬（いわゆる OTC 医薬品）」
- の2種類があります。

① 医療用医薬品とは

医療機関で医師・歯科医師がその人の病気、症状、体質、年齢などを考えて処方する薬です。薬局で処方箋により受け取ることができます。薬はあなただけの薬なので、症状が似ているからといって、絶対に他の人にあげないでください。



② OTC 医薬品とは

薬剤師等による情報提供を踏まえて、症状にあわせて薬局等で購入できる市販の薬です。

～ OTC 医薬品は2種類 ～

- 要指導医薬品
 - 医療用医薬品から OTC 医薬品に変更となっからの期間が比較的短いものや、劇薬が該当します。
 - そのため、使用の際は特に注意が必要で、薬剤師の説明を受けなければ購入できません。
- 一般用医薬品
 - リスクに応じて、第1類～第3類に分類されます。
 - 購入するときや、薬に関して相談するときには薬剤師や登録販売者が対応します。



2 薬は正しく使いましょう

薬は、正しく使うことが重要です。
薬を飲む前に、薬の正しい使い方を知っておきましょう。

① 薬の説明文書をよく読みましょう

薬には必ず説明文書がついています。説明文書には、正しい使い方、効き目などの他、使用上の注意や副作用に関することが書かれています。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、必要なときにすぐ読めるようにしておきましょう。

② 薬の飲み方に注意しましょう

ポイント1 薬を飲むタイミングを守りましょう

薬はそれぞれ決められたタイミングに飲まないとも効果がなかったり、副作用が生じたりします。必ず決められたタイミングで飲みましょう。

ご存じですか？

食前、食後、食間、就寝前、^{とんぶく}屯服、のの違い

～ 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いないとき（食事の1時間～30分前）

食後：胃の中に食べ物が入っているとき（食事の後30分以内）

食間：食事と食事の間（食事の2時間後が目安）

※食事中に飲むことはありません

就寝前：就寝する30分くらい前

屯服：発作時や症状がひどいとき

「食間」とは…

× 食事中

○ 食事と食事の間

ポイント2 薬を飲む量や期間を守りましょう

薬は決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。多く飲むことによって、副作用や中毒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、病気が再発することや完治しないことがあるので、自分で判断せず医師・薬剤師などの専門家に相談しましょう。



～いわゆる健康食品の取り過ぎに注意～

『健康食品は、食品だからいくら食べても害はない』と思われがちですが、食品でも多く摂取すると有害な作用がでる場合があります。目安となる量をきちんと守りましょう。

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きすぎてしまったり、反対に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。食品や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。必ず医師や薬剤師などの専門家に、今使っている薬やサプリメントなどを伝えましょう。

～一緒に飲むことを避けた方がよい組み合わせ～

- ・ワルファリン（血を固まりにくくする薬）と納豆、クロレラ食品
- ・眠気防止薬とコーヒー、いわゆるエナジードリンクなどのカフェインを含む飲料
- ・カルシウム拮抗薬（高血圧の薬）とグレープフルーツジュース など



③ 薬は正しく保管しましょう

ポイント1 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、直射日光が当たらず、高温にならない場所で保管しましょう。冷蔵庫で保管するように指示された薬は、凍らせないように注意しましょう。

また、OTC 医薬品については、有効期限を過ぎた古い薬は未開封でも捨てましょう。医療用医薬品について、飲み残しがある場合には薬局に相談しましょう。

その他、誤って使用しないよう、食品、農薬、殺虫剤などと一緒に保管したり、他の容器に入れ替えて保管しないようにしましょう。

ポイント2 子どもの手の届かないところに保管

誤飲を防ぐために、薬は子どもの手が届きにくいところに置きましょう。飲んだ後の戻し忘れにも気をつけましょう。

※ 子どもの誤飲事故のうち、医薬品・医薬部外品によるものが14.4%にのぼると報告されています。
(厚生労働省「家庭用品等に係る健康被害病院モニター報告」)

ポイント3 誤飲してしまったら

万が一、子どもが薬を誤飲した場合には、子どもの状態や薬の名称、飲んだ量を確認した上で、直ちに専門の相談機関に連絡し、必要に応じて医療機関を受診してください。

相談機関の一例 (いずれも相談料は無料です)

「小児救急電話相談」

連絡先 ■ #8000

(全国同一の短縮番号：お住まいの都道府県の相談窓口へ自動転送されます)

「中毒110番・電話サービスの利用方法 (一般専用)」

連絡先 ■ 大阪中毒110番 (365日24時間対応) 072-727-2499

■ つくば中毒110番 (365日9時~21時対応) 029-852-9999



④ お薬手帳を活用しましょう



「お薬手帳」は、あなたが使っているすべての薬を記録するための手帳です。

医師や薬剤師などがお薬手帳からあなたの使っているすべての薬を把握できるよう、お薬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などをチェックします。また、薬剤師が薬の名前や飲み方を記入します。ご自身でも、服用後の体調変化があったときや、自分で購入した薬などを飲んだときに記入するようにしましょう。

❗ 「お薬手帳」は、医療機関や薬局を利用する際には必ず持って行き、医師や薬剤師などに提示しましょう。

❗ スマートフォンなどで利用できる電子版お薬手帳もありますので、使いやすいものを選んで活用しましょう。

⑤ 薬を飲み忘れたときは…

飲み忘れに気づいたら、すぐ飲むようにしましょう。ただし、次の飲む時間が迫っている場合は、その分は飲まずにその次からいつものように飲みます。

2回分をまとめて飲んではいけません。

なお、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るので、薬を受け取るときに必ず医師・薬剤師などの専門家に相談しましょう。

❗ 2回分をまとめて飲んではいけません。

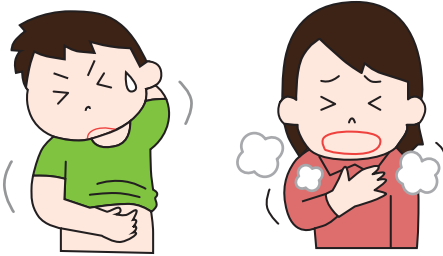
❗ 薬を受け取るときに、飲み忘れたときの対応方法を、専門家に聞いておきましょう。



3 副作用に注意しましょう

① 副作用とは

副作用とは、例えばアナフィラキシー^{*}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。



※アナフィラキシーとは…

アレルギー反応の一種。皮膚のかゆみ、じんましんなどがあらわれ、ひどくなると息苦しくなったり、ショック状態になることもあります。

次のような方は、特に注意してください！！

● 薬を使用した際に、必ず副作用が起こるわけではありませんが、以下のような人は特に注意が必要です。医師や薬剤師などの専門家に相談してから使用するようにしましょう。

- アレルギーのある人
- 過去にひどい副作用を経験したことがある人
- 医師の治療を受けている人
- 肝臓や腎臓など、薬の成分を代謝・排泄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、妊娠の可能性のある女性、授乳中の女性
- 高齢者

また、高いところでの作業や乗り物・機械類の運転操作をする人は眠気等の副作用に注意が必要です。

② 薬を使用して異常を感じたら…

副作用は、ひどくなる前に治療することが大切です。薬を使用して異常を感じたら、すぐに医師や薬剤師などの専門家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がありますので注意が必要です。専門家に相談するときには、「何という薬を、どのくらいの量・期間使用し、どのような症状が出たか」を説明できるようにしておきましょう。

こんな症状が出たら相談しましょう

- 発疹（皮膚に赤いぼつぼつができること）
- かゆみ
- 皮膚や粘膜（口の中など）が赤くなる
- 胃痛
- 発熱
- だるさ など

※薬によって起こりやすい副作用は異なるので、薬購入・交付時の注意をよく読んでください。

PMDAのHPで副作用を確認・報告

事前に医薬品の副作用を知っておくことも大切です。

- 医薬品医療機器総合機構（PMDA）のホームページでは、医薬品ごとに発生するおそれのある副作用を確認することができます。

特に、「重篤副作用疾患別対応マニュアル」では、重篤な副作用の概要や初期症状を知ることができます。

PMDAでは医薬品に関する相談を電話で受け付けています。

また、医薬品による副作用が疑われたら、報告をお願いします。

副作用の確認はこちらから



PMDA 一般の方 検索

副作用の相談はこちらから



薬相談 検索

患者副作用報告はこちらから



患者副作用報告 検索

！ 医薬品のほか、医薬部外品や化粧品を使用したときにも、異常を感じたらすぐに医師や薬剤師などの専門家に相談ください。

4 かかりつけ薬剤師・薬局を選びましょう

かかりつけ薬剤師・薬局では、あなたの薬の服用歴や現在服用中のすべての薬に関する情報を、一元的・継続的に把握し、薬学的管理・指導をしてもらえます。

① 処方箋^{せん}はかかりつけ薬剤師・薬局に持っていきましょ

複数の医療機関から処方箋をもらった場合でも、自分の選んだ1箇所の薬局に処方箋を持って行きましょ。

身近な薬局で信頼できる薬剤師を決め、あなたの『**かかりつけ薬剤師・薬局**』として選びましょ。



健康サポート薬局を知っていますか？

健康サポート薬局は、地域のみなさまの健康の維持・増進を積極的に支援する薬局です。薬に関することに加えて、健康に関わる様々な相談に乗ってもらえます。健康サポート薬局は、看板などで確認できるほか、インターネットで探すことも出来ます（健康サポート薬局は、平成28年10月から始まった制度です）。

実は□□のことなのですが…

お困りの症状については、△△にある病院で診ていただけますよ。

お困りの相談については、○○に窓口がありますよ。

介護用品や衛生材料も取り扱っていますので、ご用があればいつでもご相談くださいね。

土日に対応していますので、心配なことがあれば来てくださいね。

くわしくは、

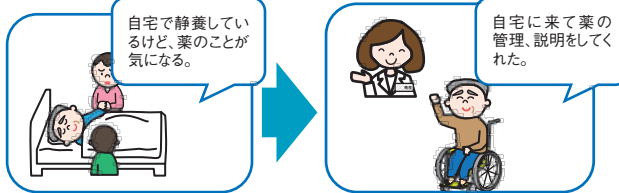
薬局機能情報提供制度

検索

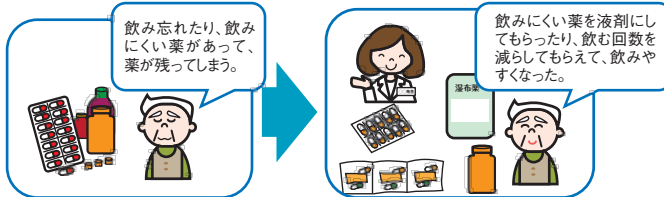


② かかりつけ薬剤師・薬局の主なメリット

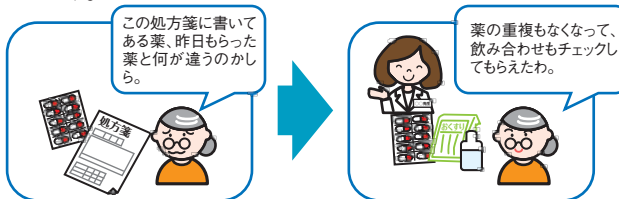
○在宅での療養が必要になっても、薬の管理、説明を受けられます。



○飲み忘れや飲み残しを防ぐことができます。



○同じような薬が重複していないか、飲み合わせの悪い薬が出されていないかをチェックします。



～ポリファーマシーとは～

「ポリファーマシー」とは、単に薬の数が多くことではなく、それに関連した薬による有害事象が増えるなどの問題につながる状態のことを言います。

例えば、複数の診療科・医療機関の受診により、処方薬全体が把握されていなかったり、新たな病状を薬で手当てすることで、薬の数が多くなることがあります。

特に高齢者では、生活習慣病等が重なり、治療薬や症状を緩和するための処方が増えてポリファーマシーの状態になりやすいとされています。

気になる点がありましたら、薬の服用等に関して自己判断せず、医療機関などで薬の処方を受ける際に、必ず自らが服用している薬の情報を伝えるようにしましょう。



(「高齢者が気を付けたい多すぎる薬と副作用」のパンフレット)

5 OTC医薬品を購入するときは、 薬剤師や登録販売者に相談しましょう

① OTC 医薬品を購入・使用するとき

医薬品を安全に使用するために、必要に応じて、薬剤師や登録販売者が、OTC 医薬品を使用する方に症状等を聞いた上で、OTC 医薬品についての説明を行い、ご理解いただけたか、質問がないかを確認します。

あなたの健康を守るために大切なことですので、不安なことや疑問がある場合は遠慮せず、解消するまで相談しましょう。

また、OTC 医薬品を使用して、体調が悪くなったり、標準的な期間使用していても効果が見られない場合には、速やかにかかりつけの医師や薬剤師に相談しましょう。

～ OTC 医薬品と依存性～

OTC医薬品の一部の咳止め薬等には、依存症(※)の原因となることが知られている成分が含まれているものがあります。このため、長期にわたって漫然と使用したり、一度に多量に使用したりすることを避けるため、これらの成分が配合されているOTC医薬品の販売は、原則1人1箱に制限されています。

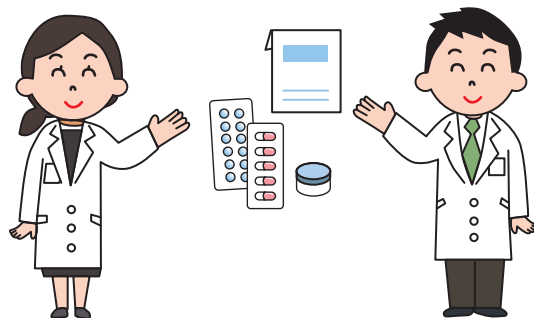
購入の際には薬剤師や登録販売者から説明を受けた上で、添付文書をよく読んで、適切に使用しましょう。

(※) 依存症とは、「やめたくても、やめられない」状態になることです。依存性のある物質の摂取を繰り返すことによって、以前と同じ量や回数では満足できなくなり、次第に使う量や回数が増えていき、使い続けなければ気が済まなくなり、自分でもコントロールできなくなってしまうことがあります。

② 薬剤師・登録販売者とは

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た人に与えられる資格です。医療用医薬品の調剤から、OTC 医薬品の販売まで、全ての薬を取り扱うことができ、相談にも応じます。特に、OTC 医薬品の要指導医薬品・第1類医薬品は薬剤師のみが販売することができ、相談に応じます。

登録販売者は、都道府県が行う試験に合格した人です。一般用医薬品のうち、第2類、第3類医薬品を販売することができ、相談に応じます。



医薬品である以上、副作用が起こるリスクはゼロではありません。

薬を購入する際には、薬剤師または登録販売者に相談することが大切です。

6 インターネットを利用した薬の購入には特に注意しましょう

① 一般用医薬品を購入するとき

インターネットで一般用医薬品を購入するときも、実際の店舗で買うときと同様に、専門家が薬を使用する方に質問し、説明を行ってから販売することになっています。

② 海外サイトでの薬の購入は危険です

海外サイトで購入（いわゆる個人輸入）する医薬品は、日本の法律に基づく品質・安全性・有効性の確認がなされておらず、期待される効果が得られなかったり、思わぬ副作用で健康被害を生じたり、偽造医薬品の場合もあります。

- ❗ 健康被害が生じた場合などに、公的な救済制度の対象にならない可能性があります。
- ❗ 薬を本来の用途以外で広告・販売していることもあります。副作用や健康被害につながる可能性があり、大変危険です！

違法なサイト等には要注意！

- インターネット上で医薬品の販売を行う届出の
- 出ている店舗の一覧は厚生労働省のホームページに掲載されていますので、購入しようとしている店舗が掲載されているか確認しましょう。



医薬品 販売サイト 検索

「あやしいヤクブツ連絡ネット」を確認！

- 海外サイトでの医薬品の購入のリスクは、「あやしいヤクブツ連絡ネット」等でお知らせしていますので、よく確認しましょう。
- 違法な販売サイトや違法な薬物等の販売を見かけたときは、「あやしいヤクブツ連絡ネット」又は、都道府県の薬務主管課に連絡してください。



あやしいヤクブツ連絡ネット 検索

これだけは知っておこう！ ～薬の使いかた～



このリーフレットを
読み終わったら
確認しよう！

「はい」ならチェック！！

- ① 薬には**処方箋がないと受け取れないものと、自分で購入できるものがある**ことを知っていますか？

→わからなかったらP.3をチェック！

- ② 食前、食後、食直前、食間、屯服など**薬を飲むタイミング**を表す言葉の意味を知っていますか？

→わからなかったらP.4をチェック！

- ③ 薬を飲む**量や期間**を守ることが大事であると知っていますか？

→わからなかったらP.5をチェック！

- ④ 薬と**飲み合わせ**が悪い食品やサプリメントがあることを知っていますか？

→わからなかったらP.5をチェック！

- ⑤ 薬の**副作用**とはどういうものか知っていますか？

→わからなかったらP.8,9をチェック！

- ⑥ 薬を**海外サイトで購入**する場合は注意が必要です。どのような**危険性**があるか知っていますか？

→わからなかったらP.14をチェック！

ご相談窓口

●医薬品や家庭で使用する医療機器について

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

くすり相談

薬の使用方法、副作用、飲み合わせやジェネリック医薬品に関する相談

☎ 03-3506-9457

医療機器相談

家庭で使用する医療機器の使い方の注意など

☎ 03-3506-9436

受付時間：月曜日～金曜日（祝日・年末年始を除く）9:00～17:00

ホームページ <http://www.pmda.go.jp>

●医薬品等による副作用被害や感染被害 などを救済する制度について

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

☎ 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)9:00～17:00

ホームページ <http://www.pmda.go.jp>

E-mail kyufu@pmda.go.jp

特定の製剤によるC型肝炎ウイルス感染の給付金の請求期限が2023年1月16日に延長されました。

詳しくは



おくすりe情報

薬に関する法令・通知、統計、報道発表など、おくすり情報のポータルサイト
ホームページ <http://www.mhlw.go.jp/bunya/iyakuhin/okusuri/index.html>



薬害を学ぼう

「薬害」と呼ばれている医薬品等による健康被害を知り、なぜ起こったのか、どうすれば防げるのか
を学ぶための資料を紹介するサイト