

10月17日～23日は、「薬と健康の週間」

～ 知っていますか？ 薬の正しい使い方 ～

10月17日～10月23日は、『薬と健康の週間』です。

医薬品を正しく使用することの大切さ、そのために薬剤師が果たす役割の大切さを一人でも多くの方に知ってもらうために、ポスターなどを用いて積極的な啓発活動を行う週間です。この機会に、薬の正しい使い方について理解を深めましょう。



薬と健康 - 薬のリスクと正しい使い方 -

薬のリスクとは

薬は、病気やけがを治療するなどの効果・効果がある一方、**副作用**というリスクを併せ持つものです。

副作用とは**本来の目的と別の作用**のことで、例えば眠気やのどの渇きといった軽いものから、肝機能障害やアレルギー反応の一種であるアナフィラキシーなどの重い症状まで様々です。ただし、薬を使用すると必ず副作用が現れるものではありません。もし現れたとしてもその症状は服用した人や薬によって異なりますが、次に当てはまる人は**特に注意が必要**です。

- ☑ アレルギーがある
- ☑ 過去にひどい副作用を経験した
- ☑ 肝臓、腎臓などに病気がある
- ☑ 他の薬を使用している
- ☑ 妊娠中、授乳中の女性など

薬の使用中に何か異常を感じたら、**すぐに使用を中止**して医師や薬剤師に相談しましょう。薬をどのくらいの量・期間使用し、どのような症状がでたかを説明することが大切です。

薬の種類は

薬は「**医療用医薬品**」、「**要指導医薬品**」、「**一般用医薬品**」の大きく**3つに分類**されます。

さらに「一般用医薬品」の場合は、第一類から第三類までの3種類に分けられます。

薬の正しい使い方とは

(1) 使用前に説明書をよく読む

- ☞ 用法・用量や効能・効果のほか、使用上の注意や副作用に関することが記載されています。



(2) 用法・用量、タイミングを守る

- ☞ 食前：食事の1時間～30分前
- ☞ 食後：食後30分以内
- ☞ 食間：食事の2時間後が目安

(3) 薬の形状（錠剤・カプセル）に注意

- ☞ 錠剤、カプセルなど、薬に含まれる有効成分が少しずつ溶け出す、あるいは腸で溶けて効くように工夫された薬もあります。むやみに**噛んだりつぶしたり、カプセルをはずしたりしてはいけません**。飲みにくい場合は、医師や薬剤師に相談しましょう。



(4) 薬の飲み合わせ

- ☞ 複数の飲み薬を使用している場合、飲み合わせが悪いと十分な効果が得られなかったり、逆に効き過ぎて体に悪影響を及ぼしたりすることがあります。