

薬の正しい飲み方・使い方



社団法人鹿児島市薬剤師会

はじめに

クスリ → リスク(危険)

お薬は正しく飲むと体に
害を与えず病気を治す
かぜ薬、おなかの薬……
など。



間違った使い方を
すれば害！！



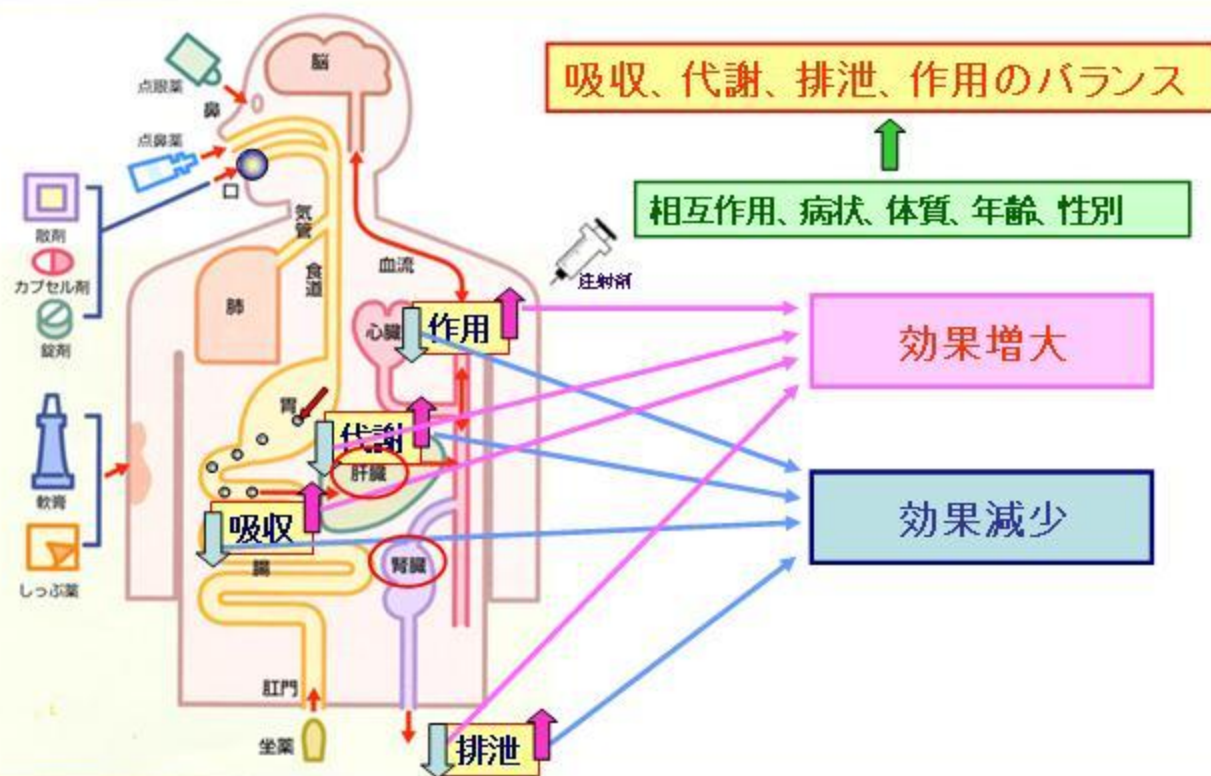
くすりとは

「奇(ク)」く・す・し ということばからきている
不思議な力を発揮するもの

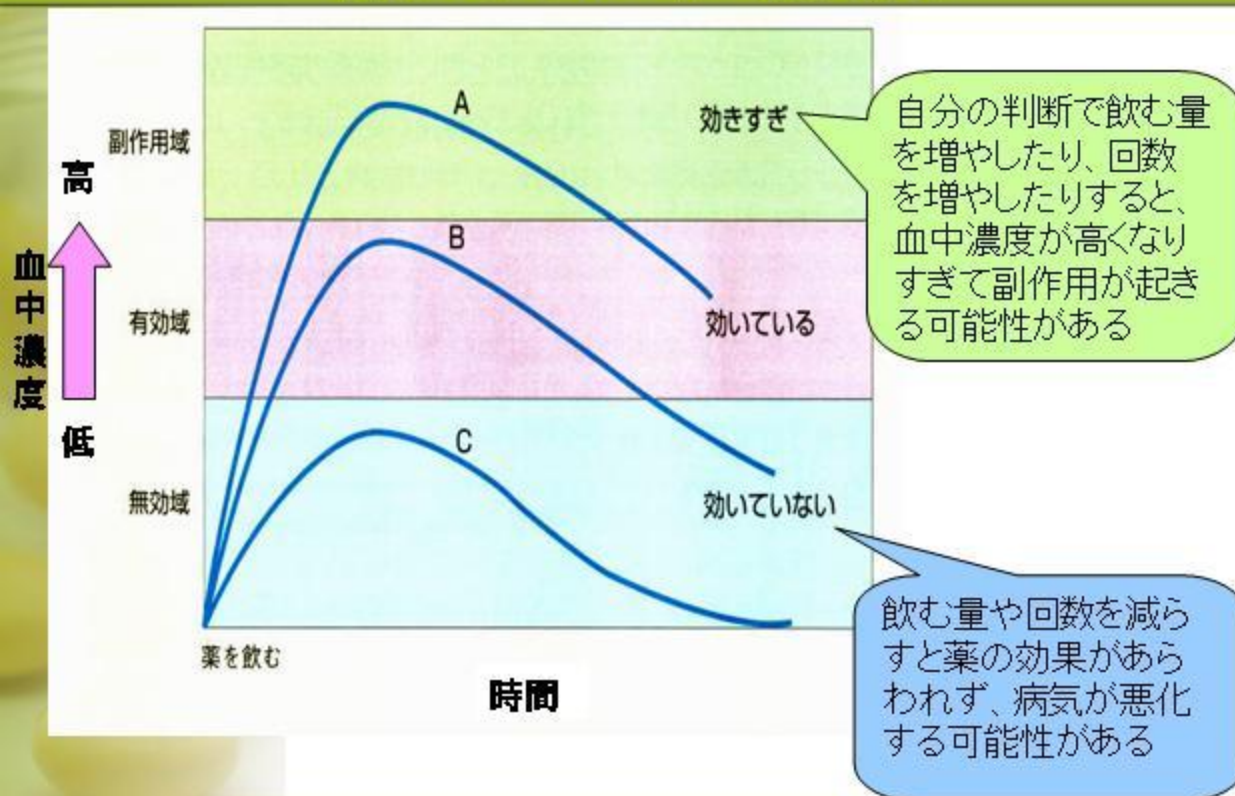
第1章 薬が効くしくみ



薬の効き方



薬の血中濃度





**効果的な治療のために
決められた量や回数を守って
服用しましょう！**

第2章 薬の飲み方



服用時間

- 食前 食事の約30分前(食事の準備時)
- 食直前 食事のすぐ前(いただきますの時)
- 食直後 食事後すぐ(ごちそうさまの時)
- 食後 食後30分以内(薬を吐く必要はない)
- 食間 食後2時間～2時間以上(空腹時など)
- 時間投与 医師の指示する回数と時間
(食事の前後など)
- 頓用 症状が現れたときなど、必要に応じて



※ 必ず、指示どおりに飲みましょう！

正しい薬の飲み方



- コップ一杯(200ml)ぐらいの水か白湯で飲みましょう。



- 寝たきりの方でも可能な場合は出来るだけ、上半身を起こして飲ませましょう。
- かってにカプセルを開けたり、錠剤をつぶしたりするのはやめましょう。

お薬を服用されるみなさまへ

**おくすいは包装シートから
取り出してお飲みください**

包装シートを切り離すと
すっかり包装シートのまま
飲んでしまうことがあります

包装シートのまま飲んでしまうと
のどや胃などをキズつけ
大変なことになります

(変更前)



(変更後)

このようなことを防ぐために
包装シートのタテの分割線
(ミシン目) をなくしました。



薬を飲み忘れたら？

一定の間隔で時間毎に
食事に関係なく服用

まちがった飲み方
不規則な飲み方

飲み忘れたからといって、
一度に2回分飲んだり、
飲むタイミングをずらしてしまうと

ど

危険

飲み忘れたときの対処法や
食事が不規則な場合の飲み方等を
事前に薬剤師に相談し、確認しておくで安心です。

飲み忘れに気付いたら？

◆ 思い出した時点で服用しましょう。

でも..

- ・ 指示された時間でなければ、
効果がない薬
副作用が起きやすくなる薬
- ・ その次の服用時間が近い場合

忘れた分をとばした方が良いことも。

対処法については、薬剤師にご相談下さい

飲んだかどうか忘れてしまった

The image shows a calendar for an elderly man, likely a grandfather, who is sitting at a table and drinking from a cup. He has a speech bubble with a target symbol, indicating he has forgotten to take his medicine. The calendar is a grid showing the days of the week and the date. The medicine calendar is a separate grid showing the days of the week and the time of day (Morning, Afternoon, Evening, Night) with checkboxes for taking medicine. The title of the medicine calendar is 'お薬カレンダー' (Medicine Calendar).

お薬カレンダー

日	朝	昼	夕	夜
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
11				
12				
13				
14				
15				
16				
17				
18				
19				
20				
21				
22				
23				
24				
25				
26				
27				
28				
29				
30				
31				

お薬手帳

お薬手帳は、お薬の飲み方や量、副作用などを記録するための大切な本です。お薬を飲むときは、必ずお薬手帳を確認してください。

薬の飲み忘れ・飲み間違いを防ぐために

- ◆ お薬を飲むのを忘れてしまう。
- ◆ お薬の飲み間違いを防げない。
- ◆ お薬を取り出すのが難しい。

朝食後



昼食後



夕食後



寝る前



第3章 副作用と相互作用



副作用とは？

薬を飲んだとき、本来の目的とは異なる作用が現れることがある



副作用

を防ぐには



副作用はどうして起こる？

1. お薬自体の要因

治療する目的と違うところで効いてしまったり、
目的以外の効果が出てしまう。

2. お薬の使用上の要因

飲み方(時間・間隔・量)の違い。
併用薬との関係(飲み合わせが悪い)。
健康食品とお薬の飲み合わせ。

3. 患者さん自身の要因

体質(アレルギー等)・疾病(腎臓の病気等)・
年齢(お薬の代謝や排泄能力の低下)・性別・体重・
生活習慣・嗜好品などの影響

副作用の発現には個人差があり、一見お薬と関係ないように
思えることでも、いつもと違いがあれば、薬剤師・医師に
相談しましょう。

年齢を重ねること

身体機能	加齢による変化	薬に対して
★ 胃液分泌	低下	吸収量・吸収速度などが変化
★ 血液循環量	低下	
★ 腸の蠕動運動	低下	
★ 体脂肪の増加	増加	体内分布が変化
★ 全身の水分量	低下	
★ 血液中のアルブミン量	低下	
★ 肝臓の機能	低下	代謝能力・排泄能力が低下
★ 腎臓機能	低下	
薬物の感受性	変化	効き方が変化

薬と薬・薬と食べ物との相互作用

● 抗菌剤＋痛み止め



→ けいれん

● 抗菌剤＋牛乳や胃薬（制酸剤）



} → 効果減少

● 抗凝血剤＋納豆やクロレラ



● カルシウム拮抗剤＋グレープフルーツ
ジュース（高血圧等の薬）



→ 効果増大

● 喘息の薬＋タバコ



→ 効果減少

薬と健康食品

- | | | | |
|--|--|----------|----------|
| <ul style="list-style-type: none"> 抗凝血剤 (ワルファリン) + { ウコン(クルクミン)
イチョウ葉エキス 降圧剤 + イチョウ葉エキス 緩下剤 + アロエ |   | } → 効果増大 | |
| <ul style="list-style-type: none"> 心臓、喘息の薬等 (テオフィリン) + セントジョーンズワート (セイヨウトキギリソウ) 抗凝血剤、喘息の薬 + 大豆製品 |  | | } → 効果減少 |
| <ul style="list-style-type: none"> 抗凝血剤 + { モロヘイヤ、キダチアロエ、
クロレラ、スピルリナ等 | | | |

「健康食品」の分類





**健康食品による
健康被害に
注意しましょう！！**



**体の不調を感じたら
早めに
医師・薬剤師に相談しましょう！**

第4章 薬の上手な使い方



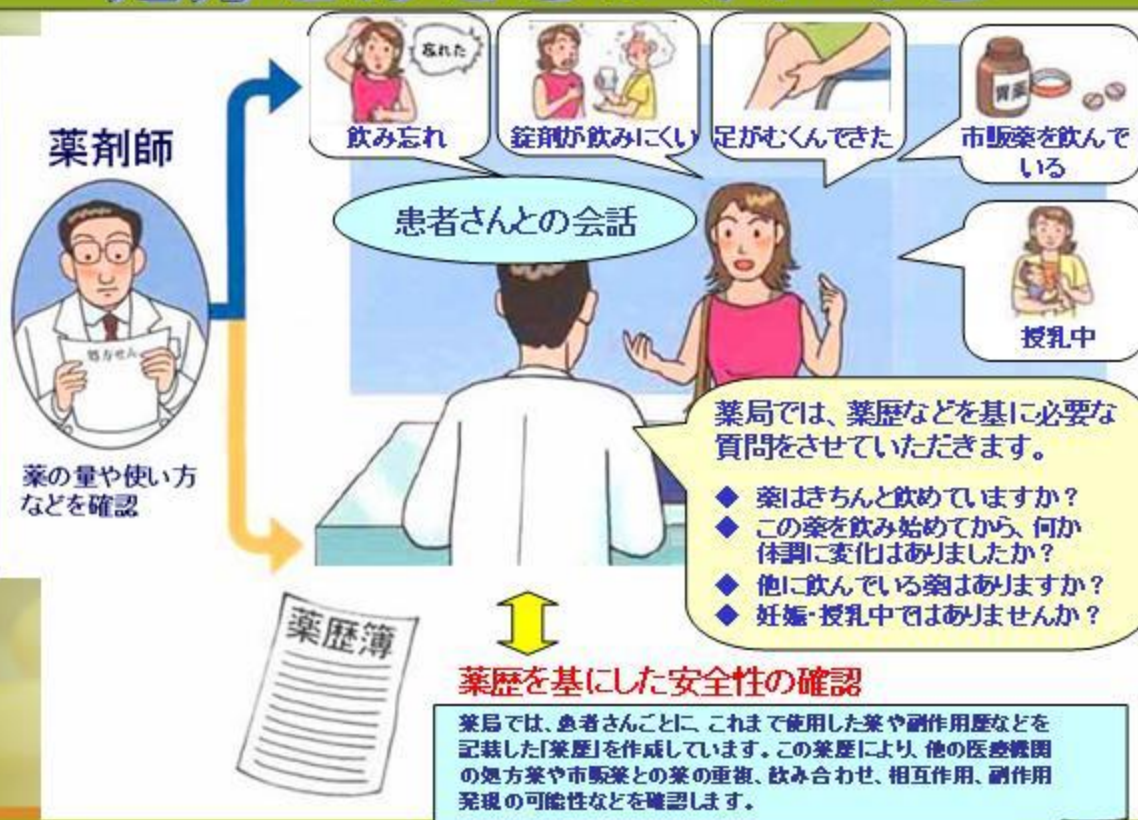
処方された薬はあなただけのもの



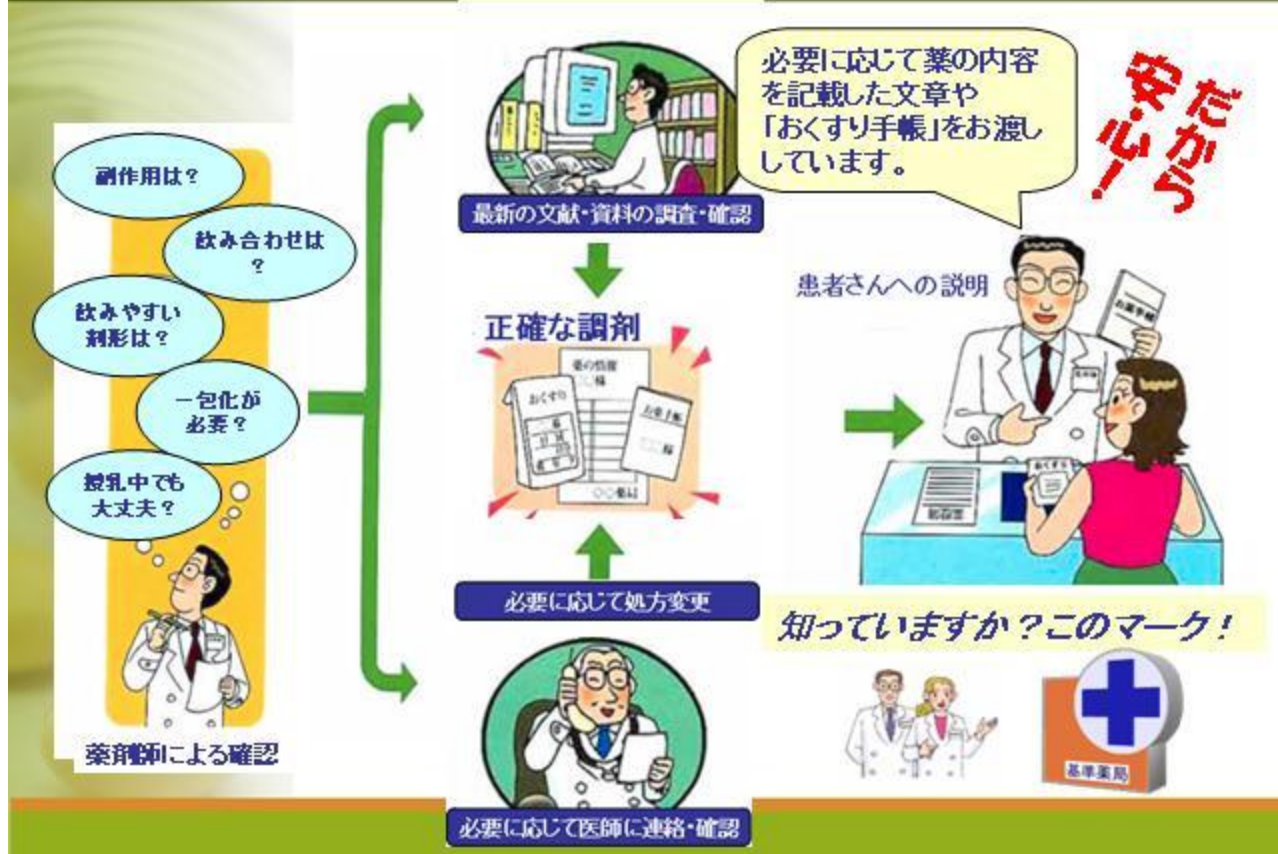
第5章 薬局を上手に使いましょう



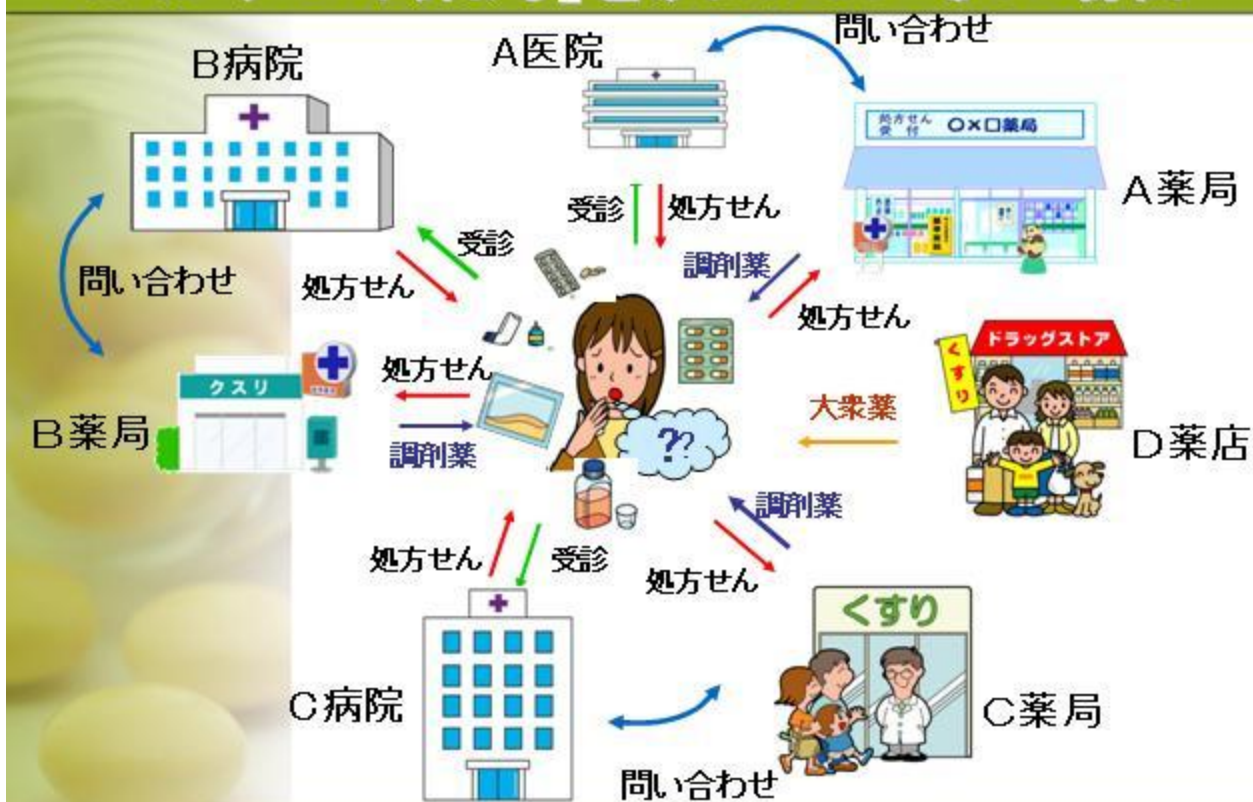
処方せんをもっていくと



安心ですよ

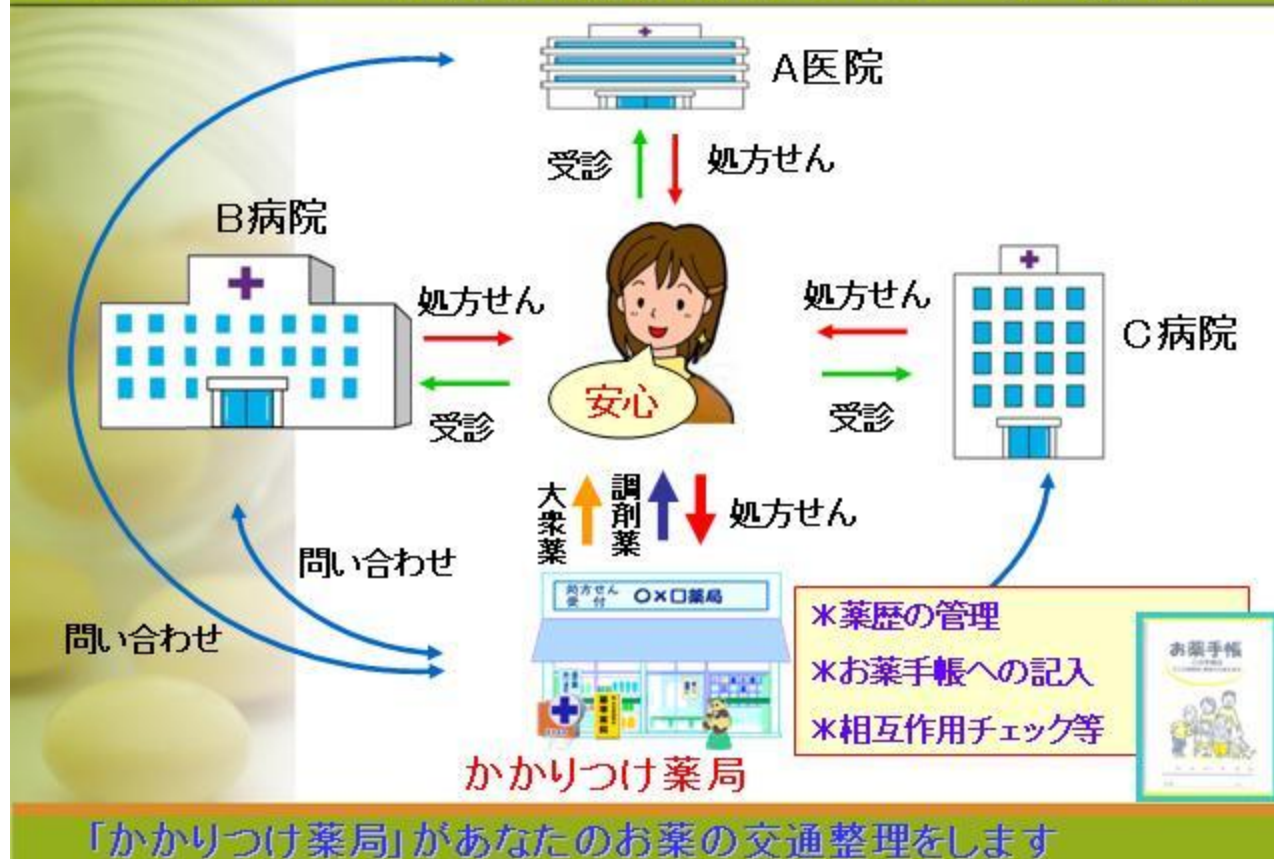


「かかりつけ薬局」を決めていない場合



お薬同士の重複や相互作用が心配です

「かかりつけ薬局」を決めている場合



お薬手帳



- 普段から、自分が飲んでいるお薬やサプリメント・健康食品についてきちんと知っておくことが大切です。
- 「お薬手帳」があれば、複数の病院にかかっている場合でも安心です。
- 薬局では「お薬手帳」により、患者さんが使用されているお薬についての情報を受けとることができます。お薬の重複や相互作用などを防ぐことができます。
- 緊急時にも安心！万が一の事故や災害の時、「お薬手帳」にかかれた情報を基に素早く、適切な処置ができます。

かかりつけ薬局を
決めましょう!



第6章 薬の種類とかたち



薬のかたち

薬の種類・かたち	上手な使い方など
錠剤 	苦みを抑えたり、1日1回で効くように工夫されたものもあります。つぶしたり、かんだりせずに飲みましょう。
カプセル剤 	カプセルの中に粉状や顆粒状の薬を入れたものです。 
散剤 	粉末状の薬です。湿気を嫌うので、保管に注意しましょう。
顆粒剤 	散剤よりやや粒子が大きく、においや苦味を抑えたり、溶けやすくするなどの加工がされています。
液剤 	液状の飲み薬です。シロップ剤など、成分の一部が沈んでいるものもあるので、軽く容器を振ってから1回分を計って飲みます。

上手な使い方など

吸入剤



主に、気管支を広げて呼吸を楽にしたり、喘息発作を予防するときなどに使われます。
吸入剤は、少ない量の薬を肺や気道に直接作用させるので、全身への影響も少なく、飲み薬に比べて安全な治療が期待できます。
薬や症状によって吸入回数等が異なりますので、医師・薬剤師から使い方や注意事項の説明を聞き、正しく使いましょう。

貼り薬

貼り薬には、患部を治療するためのもの(例:湿布薬など)と、全身への作用を目的とするもの(例:狭心症治療薬、女性ホルモン剤など)があります。



塗り薬

皮膚などに塗って使います。軟膏・クリームなどがあります。
使う前には患部と手を清潔にしましょう。液体の塗り薬(水虫の薬など)もあります。目薬と間違わないように区別して保管しましょう。



噴霧剤

皮膚や粘膜にスプレーする薬です。患部に使用するときには患部より4～5cm離してスプレーしましょう。

	上手な使い方など
点 眼 薬	容器の先に目やまつげが触れないように一滴さしたあと、まばたきはせず、しばらく眼を開じます。 2種類以上の目薬をさすときは、5分以上間隔をあけましょう。 
坐 剤 ・ 腔 剤	肛門や腔などに入れる薬です。薬を少し手のひらで温めてから薬を取り出し、人差し指を坐剤の底にあて、先のとがった方から肛門や腔内に深く挿入します。 坐剤は、挿入後便意をもよおしてもしばらく我慢しましょう。 
注 射 剤	薬が直接血中や体内に入るため、飲み薬に比べて効き目が速やかです。 また、入院中や在宅医療などでは、栄養補給を目的として高カロリー輸液などが点滴として使用されます。
そ の 他	このほか、点鼻剤、点耳剤、浣腸剤などさまざまなかたちのものがあります。 薬によってそれぞれ使い方が違いますので、医師や薬剤師に使い方をよく聞いて、正しく使いましょう。

注意したい薬の保管

冷所保存	「冷所で保管」と説明された薬は、冷蔵庫などで保管しましょう。 特に夏場は注意が必要です。 冷蔵庫で保管する場合は、食品と間違えないように区別して保管しましょう。
遮光保存	光で変質しやすい薬は、光を遮る袋か容器に入れて保管しましょう。
一般的な注意	薬の中には、湿気によって変質するものもあります。 特に指示がない場合も、直射日光が当たる場所や、高温多湿の場所を避けて保管しましょう。

一般用医薬品（大衆薬）については使用期限を守り、使用期限の切れたものは廃棄しましょう。

大切なことは

- 服用量、服用回数、服用時間等は指示どおりきちんと飲みましょう。

お薬渡し口

- 自分勝手に中止しないでください。

- 病院でもらった薬のやみくもな服用はよくありません。

- 他の医療機関を
して、どんな薬を

- いつもと
薬剤師に

- 薬の
におたずね下さい

症状が同じでも他の人に
あげてはいけません！

かかりつけの薬剤師



(社) 鹿児島市薬剤師会

おわり

