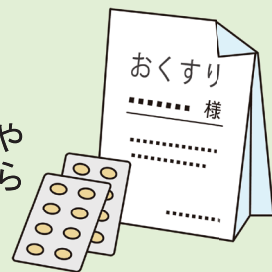


★薬との正しい付き合い方

1. 薬の説明文書をよく読みましょう

薬についている説明文書には、正しい使い方や注意事項が書かれています。必ずよく読んでから使用しましょう。



2. 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う効果が弱まったり、副作用が生じやすくなる場合があります。



食前: 食事の約1時間～30分前
食後: 食事の後約30分以内
食間: 食事と食事の間(食事の約2時間後)
※食事中に飲むことではありません
就寝前: 就寝する約30分前
頓服: 発作時や症状がひどいとき



3. 薬の飲み忘れに注意しましょう

飲み忘れに気が付いたら、すぐ飲むようにしましょう。ただし、次の飲む時間が近づいている場合は、その分は飲まずに次回からいつものように飲むようにしましょう。なお、薬の種類によっては飲み忘れた時の対応が異なる場合があります。薬を受け取るときに確認しておきましょう。判断がつかないときは薬剤師に相談しましょう。

4. 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なく、副作用が現れる危険が高まります。また、症状が治まったからといって使用をやめると、**病気の再発**や**悪化**を招く恐れがあります。自己判断せず、医師や薬剤師に相談しましょう。

抗菌薬を自己判断で飲んだり飲まなかったりすると、抗菌薬が効かない、または効きにくい病原菌(**薬剤耐性菌**)が生まれやすくなります。薬剤耐性菌が増え、これまでの治療薬では治すことが難しくなり、重症化して死亡にいたる恐れもあります。抗菌薬は決められたとおり最後まで飲み切りましょう。

川崎市HP「薬剤耐性(AMR)ってなあに?」



5. 勝手に錠剤を割ったり、カプセルを分解しない

薬はそれぞれ工夫され、効果が出やすい形状で作られています。自己判断で分解などしてしまうと、**適切な効果が得られなかったり、副作用が出やすくなるおそれがあります。**

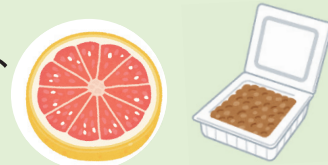
6. 薬の飲み合わせに気をつけましょう

複数の医療機関にかかっていると、薬の重複や薬の飲み合わせで不具合が起きることがあります。市販薬を含め、今飲んでいる薬があれば医師や薬剤師に必ず伝えましょう。その際、お薬手帳があると便利です。

7. 食品と薬の飲み合わせに気をつけましょう

一部の医薬品は、グレープフルーツジュースや納豆などの食品を食べないように説明を受けることがあります。これは、飲んでいる薬の効果が悪影響が生じてしまうからです。

医師や薬剤師から必ず説明がありますので、しっかりと守ってください。



8. 薬を正しく保管しましょう

直射日光や高温多湿を避け、子供の手が届かない所に保管しましょう。誤飲等を防ぐためにも、薬以外のものと区別して保管しましょう。また、他の容器に入れ替えないことも大切です。

9. 薬を飲んで異常を感じたら

発疹・かゆみ・胃痛などの異常を感じたら、すぐに医師や薬剤師に相談しましょう。副作用歴やアレルギー歴があれば伝えましょう。お薬手帳をぜひ活用してください。



薬の名前、飲んだ量・期間、症状を説明できるように相談の際にはお薬手帳や薬も持って行きましょう

10. 古い薬は処分しましょう

有効期限を過ぎたものは未開封であっても捨てましょう。医療機関にかかり、処方された薬で飲み残しがある場合には、薬局に相談しましょう。

処方された薬は、**決して他人にあげてはいけません。**

11. 薬の種類や量が減っても不安にならない

症状が改善した場合などに、医師が薬の種類や量を減らすこともあります。減ったからといって、不安になる必要はありません。また、むやみに薬を欲しがらないことも大切です。薬について分からないことがあれば薬剤師に相談しましょう。



★市販薬の乱用で薬物依存症に!?

医薬品の過剰服用は「**オーバードーズ(OD)**」と呼ばれ、一般に市販されている薬であっても決められた用法用量を守らず**不適切な使い方をする**ことは**薬物乱用**です。薬の過剰服用で急性中毒を起こしたり、何度も使ううちに薬の効果が出にくくなり、使用量や回数が増え、薬なしではいられない「**薬物依存症**」に陥る可能性があります。

薬の過剰服用の背景には、家庭や学校での人間関係などによる生きづらさや強い心理的苦痛があるといわれ、つらさへの対処として市販薬に頼ってしまうケースが若い世代を中心に深刻な問題となっています。

心身の安全のため、**薬を使うときは薬剤師や登録販売者の説明を受け、説明文書の内容を必ず守りましょう。**また、つらい気持ちや薬物の乱用で困っている場合は、**一人で抱え込まず周囲の信頼できる人や専門家に相談**しましょう。

川崎市HP
「薬は正しく使ってこそくすり」



川崎市HP
「薬物依存についての相談」



神奈川県HP LINE相談
「いのちのほっとライン@かながわ」



★危険です! 薬の個人輸入

インターネット等を利用して海外から購入(個人輸入)した薬は、**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いません。**また、**偽造された薬**も多数確認されています。

個人輸入した薬の危険性

- 表示されている成分や含有量が異なる
- 有害な不純物等が含まれている
- 健康被害が生じても公的な救済制度の対象外になる …など



★副作用に注意しましょう!

薬の使用後に、発疹やかゆみ、息苦しさ、吐き気など「いつもと違う」と感じる症状が現れたら、副作用の可能性もあります。使用を中止し、医師・薬剤師に相談しましょう。症状が重い場合はすぐに医療機関を受診してください。

PMDAのホームページでは、「患者向医薬品ガイド」で医薬品ごとに発生するおそれのある副作用を確認できます。また、PMDAでは医薬品に関する電話相談のほか、患者からの副作用報告を受け付けています。

副作用の確認はこちら

くすりの相談窓口
くすりQ&Aはこちら

患者副作用報告はこちら

