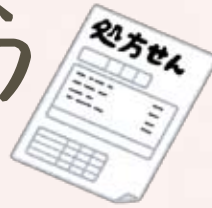


# 薬と上手に付き合う



本部保健師 加藤 暁子



## 保健室

中建国保の

薬には、病院やクリニックで処方されるものと薬局などで市販されているものがあります。薬は、用法・用量を守ること、副作用を最小限にして、最大の効果を発揮することができます。正しい使い方を知り、薬と上手に付き合しましょう。

薬には  
いろいろな  
種類が  
あります

### 内用薬

#### 錠剤

噛まずに飲む。  
多めの水や白湯で



#### カプセル

中身だけを出さずに  
カプセルごと飲む



#### 顆粒剤

水に溶かして  
飲んでも良い



#### 液剤

そのまま飲むものと  
水に溶かして  
飲むものがある



### 外用薬

#### 軟膏

指示された場所  
以外に塗らないよう  
に。塗る前は手指を  
きれいに洗ってから



#### 貼り薬

貼りかえるときは  
かぶれを防ぐために  
少しずつ貼る場所を  
変えましょう



#### 坐薬

肛門などに  
入れる薬



#### 点眼薬

眼や眼の周りに  
使う薬

薬には、内用薬とよばれる  
飲み薬と、外用薬とよばれる  
塗り薬に分けられます。

こんな  
ときは??

Q 薬に使用期限はあるの??

A あります。使用期限を守り、  
期限内に使うようにしましょう。

通常、市販薬の外箱・ラベルに表示されている使用期限は未開封の場合で、適切に保管したときの品質を保証している期間のことです。期限切れの薬は、効き目が低下していたり、変質している恐れがありますので、使えなくなった薬や飲み残した薬は捨てましょう。

Q 期限切れの薬はどうやって  
捨てたらいいの??

A 錠剤は封筒などに、軟膏は紙など  
に包んで可燃ごみに出します。

点眼薬・液剤は、新聞紙や布に吸収させてから可燃ごみに出します。子供が拾って飲み込んでしまうことのないように注意しましょう。

薬には、性質や効果によって決められた飲み方があります。1日何回、どの薬をいつ飲むのかなど、決められた飲み方を守ることが大切です。飲み方は、薬袋や外箱に書かれていますので、必ず確認するようにしましょう。

薬には決められた飲み方があります

処方薬の場合

おくすり  
1日〇回  
1回に1錠  
食後  
〇日分



市販薬の場合

年齢	1回量	回数
15才以上	〇包	1日 〇包
12才~14才	〇包	
12才未満	服用しないこと	



食前

食事の約30分前

食前薬は、胃が空っぽの状態で見えます。食べ物や胃酸の影響を受けたくない薬や、食事で高くなる血糖値を下げるための薬（糖尿病治療薬）、胃腸の調子を整える整腸剤や吐き気止めの薬などがあります。

服用の時間

食間

食事と食事の間

食間とは、食事の最中と思う人も多いようですが、食事と食事の間という意味で、食事を終えてから約2時間後が目安です。空腹の状態で見ると吸収が良い薬や、胃の粘膜を保護するための薬などは、食間に飲みます。

食後

食事の後約30分後

食後は、胃の中に食べたものがあるので、薬による胃への刺激が少なくなります。主に、食べ物と一緒に吸収が良くなる薬や、空腹時に飲むと胃を荒らす薬などは、食後に服用するように書かれています。

自分の判断で薬を飲むことを止めたり、増減することはやめましょう

薬を飲み始めて、「症状が良くなった」、「検査結果が良くなった」、「飲んで変わらない」などの理由で、自分の判断で薬を飲むことを止めたり、回数や1回量を変えると効果が出にくかったり、反動から症状が悪化する薬もあります。中止したい時は、必ず医師に相談することが大切です。医師に直接相談しにくい場合は、薬局の薬剤師でもかまいません。



血圧を下げる薬や糖尿病の薬など、毎日続けて飲んでいる薬は、飲み忘れてしまったときどうしたらいいか、医師や薬剤師に事前に確認しておくことが大切です。2回分をまとめて飲むことはやめましょう。

また、抗菌薬（抗生物質）は処方された量・日数をしっかりと守ることで効き目を発揮します。飲み忘れた時は時間をずらすなどして抗菌薬は飲みきるようにしましょう。

飲み忘れてしまったときは？

(例) 昼食後の薬を飲み忘れたことに、夕方気付いたら、気付いたときに昼食後分を飲んで、寝る前に夕食後分を飲みましょう。

昼食後分

夕食後分

