

ご存知ですか？

『薬と健康の週間』

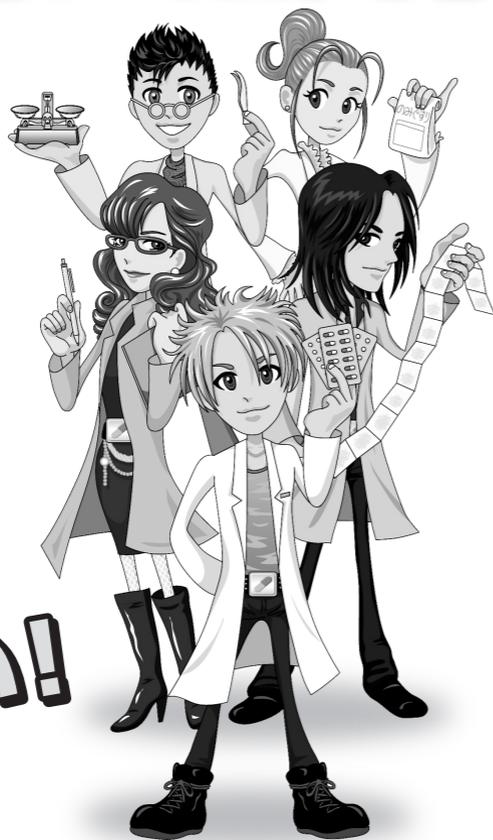
10/17^土



10/23^金

「薬と健康の週間」は、医薬品等の専門家の役割に関する正しい知識を広く国民に浸透させることにより、国民の保健衛生の維持向上に寄与することを目的とします。

健康は かっこいい!



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。

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う効果がなかったり、副作用を生じたりします。必ず決められたタイミングで飲みましょう。

ご存知ですか？ 食前、食後、食間、就寝前、^{とんぶく}頓服、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）※食事中にのみことではありません
- 就寝前：就寝する30分くらい前
- 頓 服（とんぶく）：発作時や症状のひどいとき

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、副作用が現れることもあります。

また、症状が治ったからといって使用をやめると、病気が再発したり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。

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。

お薬についてわからない点等があれば、お薬を調剤した薬局や購入した店舗にご相談ください。

薬の種類を知っておきましょう

薬は、大きく分けて2種類（下記①と②）があります。

①「医療用医薬品」 ②「市販薬（OTC医薬品）」

①医療用医薬品とは 「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です。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。

②OTC医薬品とは 薬剤師などによる情報提供を踏まえて、症状にあわせて薬局などで購入できる市販の薬です。

～OTC医薬品には2種類あります～

【要指導医薬品】 医療用医薬品からOTC医薬品に変更となつて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、使用する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。

くすりを正しく保管するための3つのポイント

ポイント① 湿気、日光、高温を避けて保管

薬は湿気や光、熱による影響を受けやすいため、湿度の高くない、直射日光が当たらない、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、有効期限が過ぎた古いOTC医薬品については、未開封でも捨てましょう。医療用医薬品で飲み残しがある場合は、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は保管したり、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。

ポイント③ 誤飲してしまったときの対応

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、調剤した薬局や購入した店舗に連絡し、必要に応じて医療機関を受診してください。