

ご存知  
ですか？

# 薬と健康の週間 10/17(火)▶23(月)

「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。



## 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。

### POINT 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い十分な効果が得られなかったり、副作用が生じることもあります。

必ず決められたタイミングで飲みましょう。

#### 食前、食後、食間、就寝前、頓服(とんぷく)の違い

- 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)\*食事中に飲むことはありません。
- 就寝前/就寝する30分くらい前 ●頓服(とんぷく)/症状がある時のみ

すべて「薬を飲むタイミング」を表す言葉です!



### POINT 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。

### POINT 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。



## 薬を正しく保管するための3つのポイント

薬には、それぞれに合った保管方法があり、適切に管理することが大切です。

### POINT 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、湿度の低い、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(要指導医薬品及び一般医薬品)については、未開封でも捨てましょう。

医療用医薬品(処方箋により受け取ることができる医薬品)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。

### POINT 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、薬は子どもの手の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。

### POINT 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。

お薬の説明書をよく読んでから使用しましょう。

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。