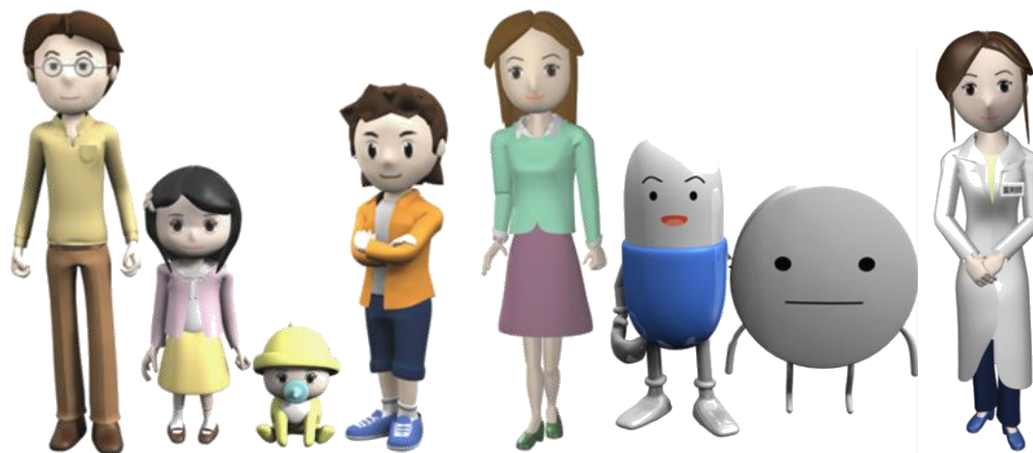


くすりの 正しい使い方

2008年3月作成（中学・高校・一般向け）



北海道学校薬剤師会

健康な毎日を過ごすために

健康の3原則

- **適度な運動**

定期的に体を動かしていますか？

何かスポーツをしていますか？

- **栄養バランスの取れた食事**

食べ物に好き嫌いはありませんか？

朝食を抜いたりしていませんか？

- **十分な睡眠**

夜更しをしていませんか？

心の健康5か条

- ・自分自身を大切に思うこと
- ・物事を前向きに考えること
- ・自分なりの目標に向かって努力すること
- ・様々なトラブル、心配事にくよくよしないこと
- ・家族・友人と何でも話し合える関係を築くこと

Q

病気かなと感じたとき、
あなたはどうしますか？



A そのような時は、 以下の3つの方法から選びましょう

安静にする

お医者さんに診てもらおう



くすりを服用する



不安な時は身近な人に相談しましょう



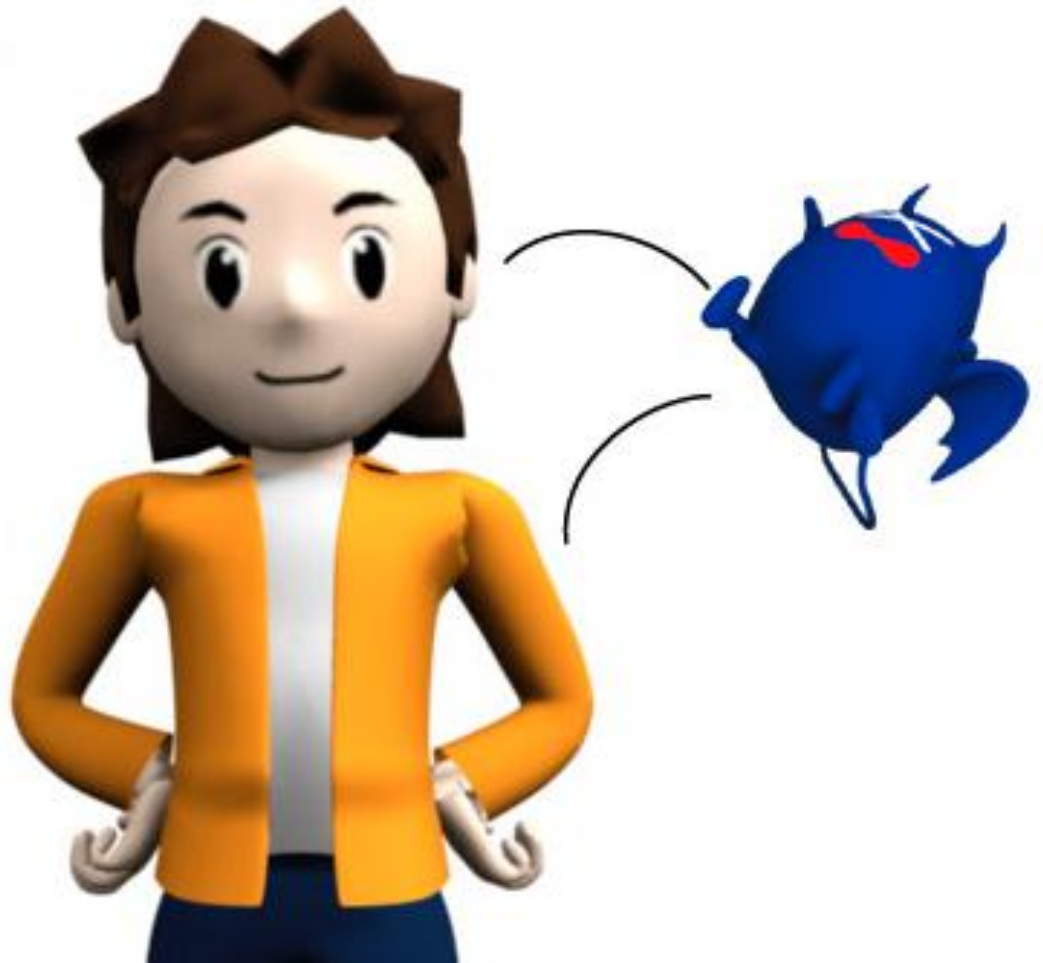
Q

病気になったり、怪我をしたら、
くすりを使わないと治らないので
しょうか？



A 体には、病気や怪我を自分で治す力、「自然治癒力」が備わっています

心身が健康な時は、その力が強く働きます。



Q

では、
くすりは何のために
あるのでしょうか？



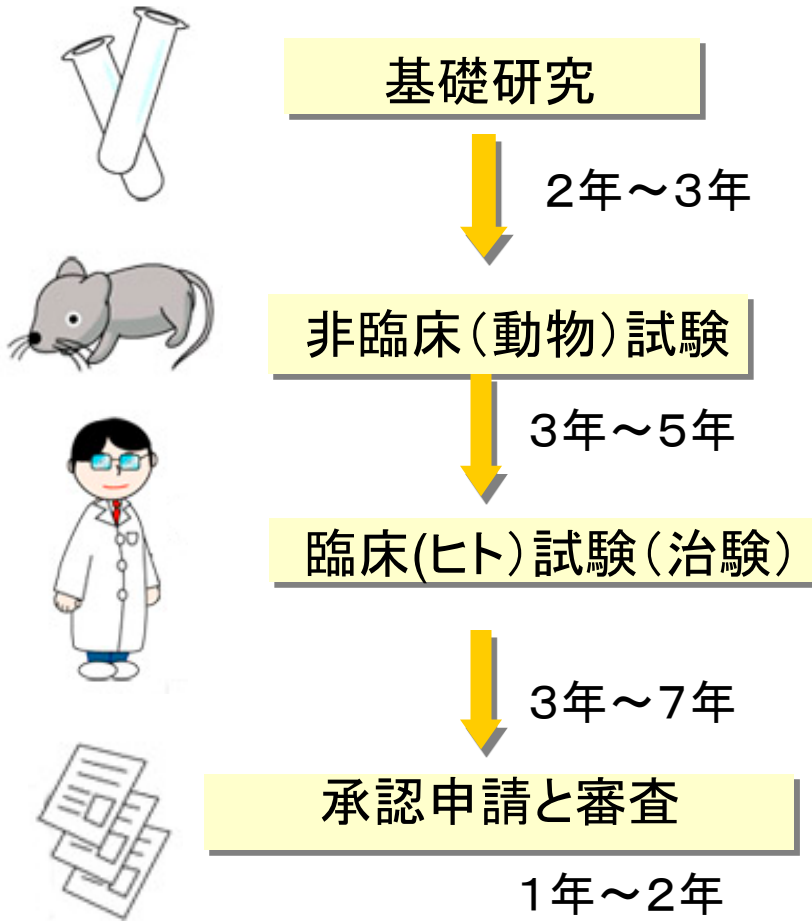
A くすりの働き

くすりは、主に、自然治癒力を助ける働きをし、病気や怪我から早く元の健康な状態に戻します。

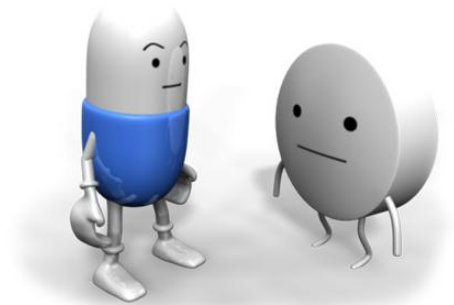
また、病原菌を殺したり（抗生物質）、病気にならないように予防する（ワクチン）くすりもあります。



くすりができるまで

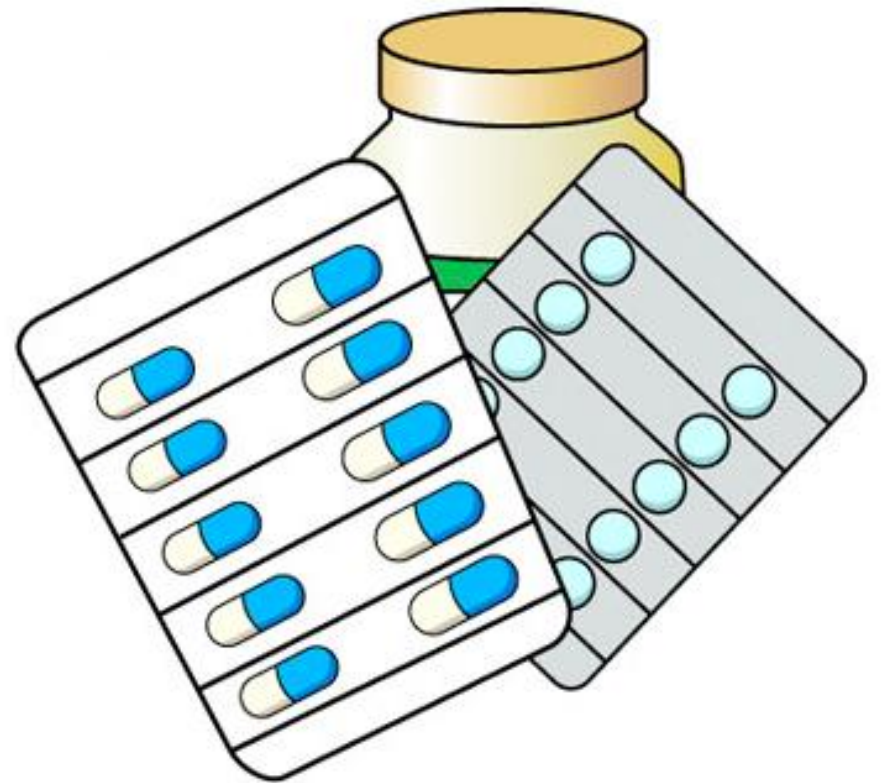


くすりが開発されるまでには、長い年月と、莫大な開発費用（500億円）がかかります。



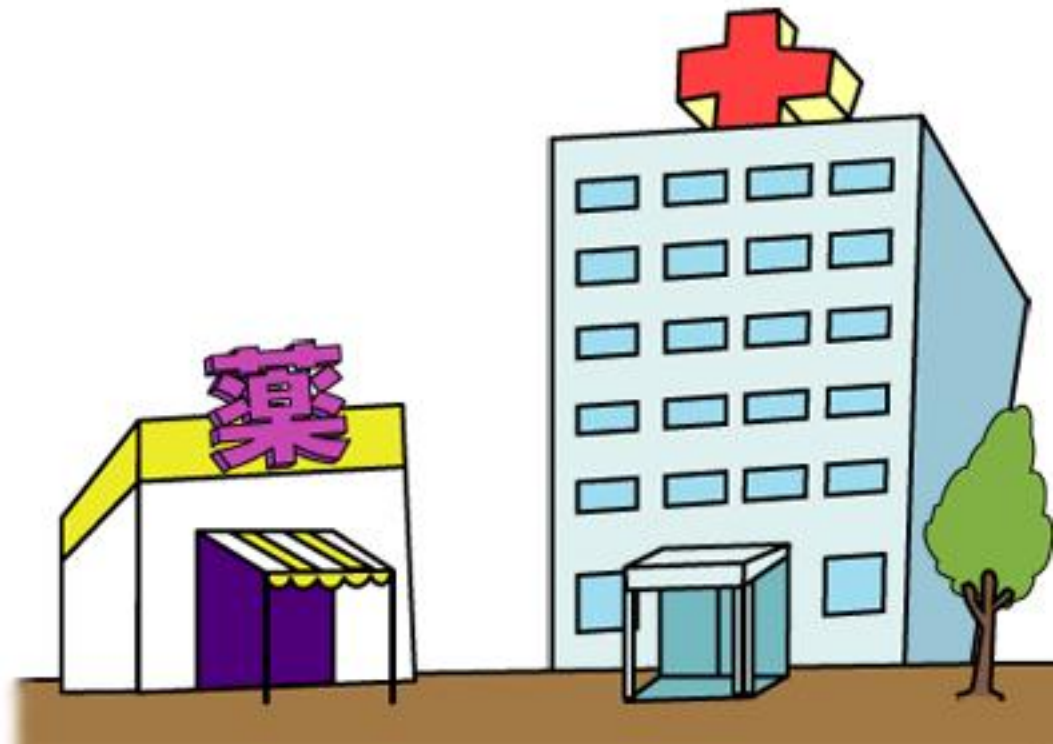
Q

“医療用医薬品”を知っていますか？



A

医師が患者さんを診察した後、
決めた治療方針（処方）に基づ
いて使われるくすりのことです。



一般用医薬品

医師による処方せんが必要が無く、薬局・薬店において自らが購入できる医薬品のことです。



OTC薬(*Over The Counter Drug*)、大衆薬、市販薬と呼ばれることもあります。薬剤師から提供された適切な情報に基づき、自らの判断で購入し、自らの責任で使用する医薬品です。

一般用医薬品は「くすりの説明書」を 読んで、正しい使い方をしましょう

1回にどの位の量を
(何錠・カプセル何個)
服用すれば良いのか？

そのくすりはいつ服用すれば
良いのか？

くすりの使い方で注意する
ことはあるのか？



副作用、飲み合わせには
どんなものがあるのか？

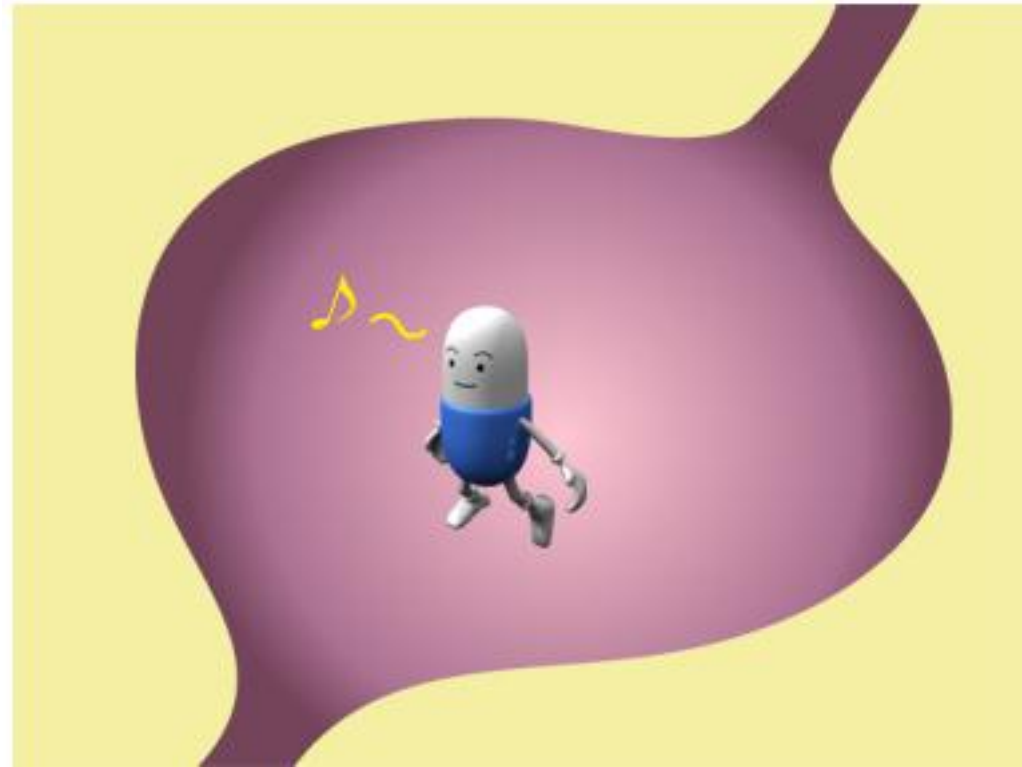
くすりの

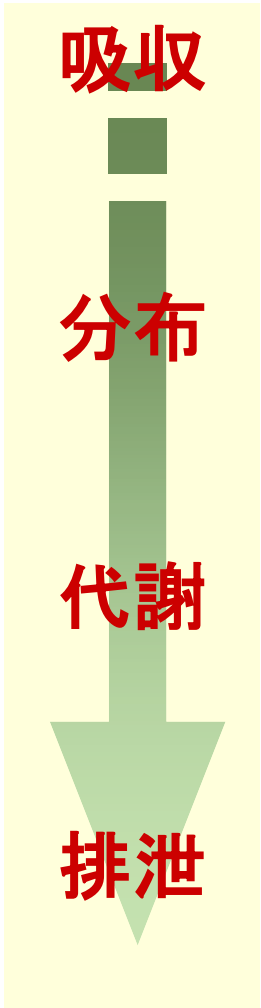
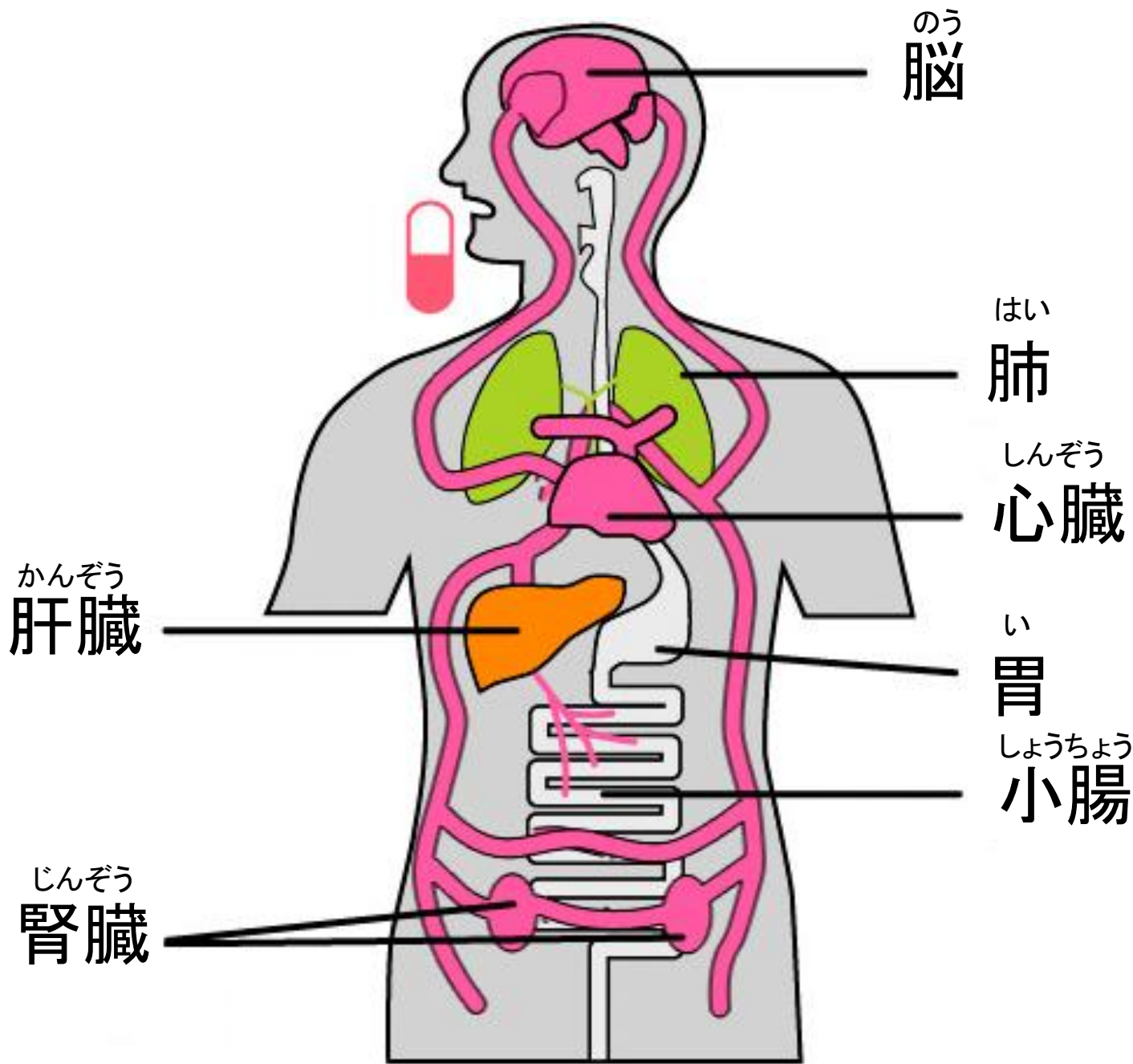
効き方



Q

くすり(成分)は、体の中を
どのように^{めぐ}巡るのでしょうか？





くすりの 種類と形

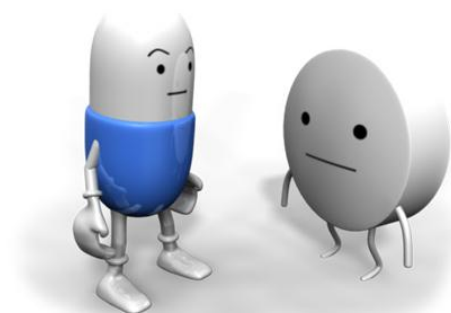


くすりの種類は 大きく3つに分けられます

内服薬：口から飲むくすり

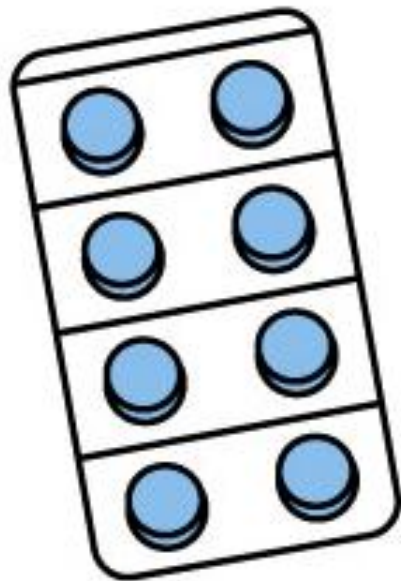
外用薬：貼ったり塗ったりするくすり

注射薬：直接、体の中に入れるくすり



内服薬

消化管を經由する

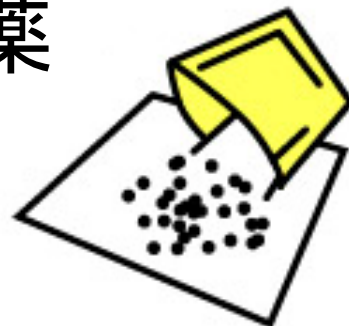


錠剤



カプセル剤

粉薬



シロップ剤

粉薬・錠剤・カプセル剤の服用方法

- 水を少しだけ飲んで口の中を湿らせます。
- 粉薬・錠剤・カプセル剤を口の中に入れます。
- コップ1杯の水かぬるま湯で薬を飲み込みましょう。



シロップ剤の服用方法

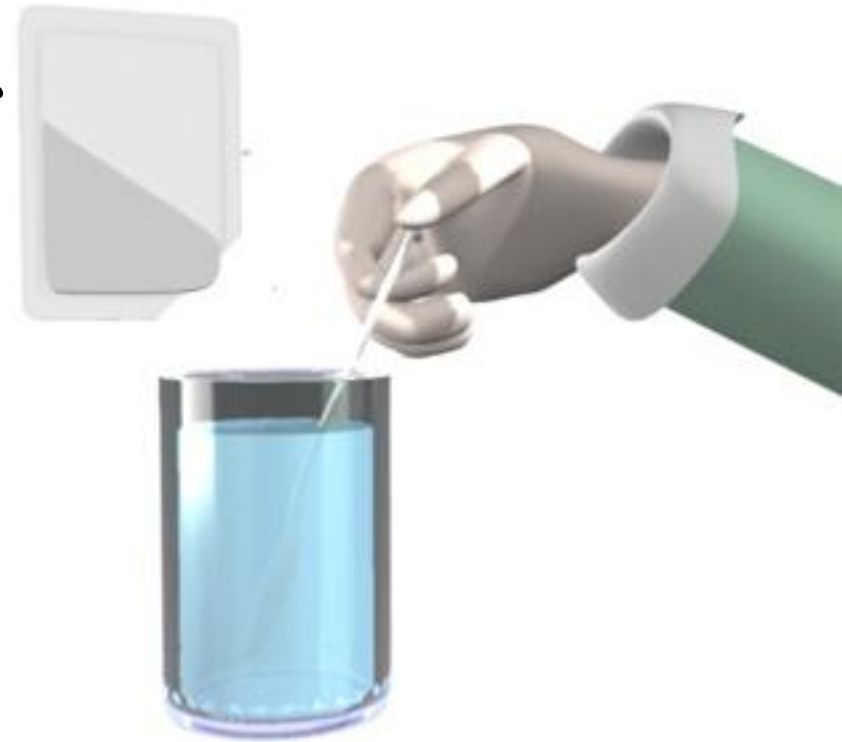
- 容器を軽く振って、中身を混ぜます。



- 決められた量を、カップに正しく注ぎます。
- 飲んだ後で、水やぬるま湯を飲むと、口の中がさっぱりします。

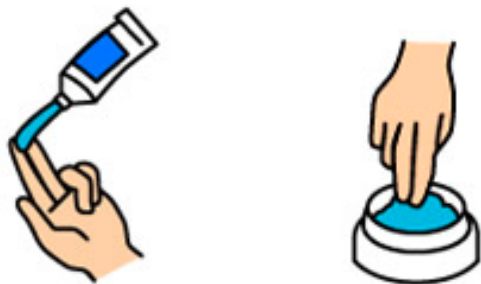
ドライシロップ剤の服用方法

- 決められた量の水に溶かし、よくかき混ぜます。
- 粉薬が沈まないうちに飲みます。
- ジュースなどに溶かすと苦くなることがあるので、必ず水に溶かしましょう。



外用薬

消化管を經由しない
(皮膚、粘膜を利用するくすり)

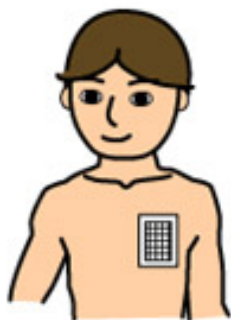


塗り薬

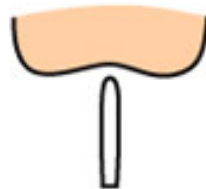
(軟膏、クリーム、ローション)



エアゾール
(スプレー)



貼付剤



坐薬



目薬

塗り薬の使い方



- くすりを塗る部分と、自分の指先をきれいに洗いましょう。

- 決められた量を指先に付けて患部に塗り、よく伸ばします。



- チューブから直接患部に塗ってはいけません。
(くすりを清潔に保つため)

坐薬の使い方

- 排便を済ませます。
- 包装シールからくすりを取り出し、先のとがった方を肛門にあてて押し込みます。
(温めると入れやすくなります)
- 入れた後はティッシュペーパーで、10秒ほど肛門を押さえましょう。



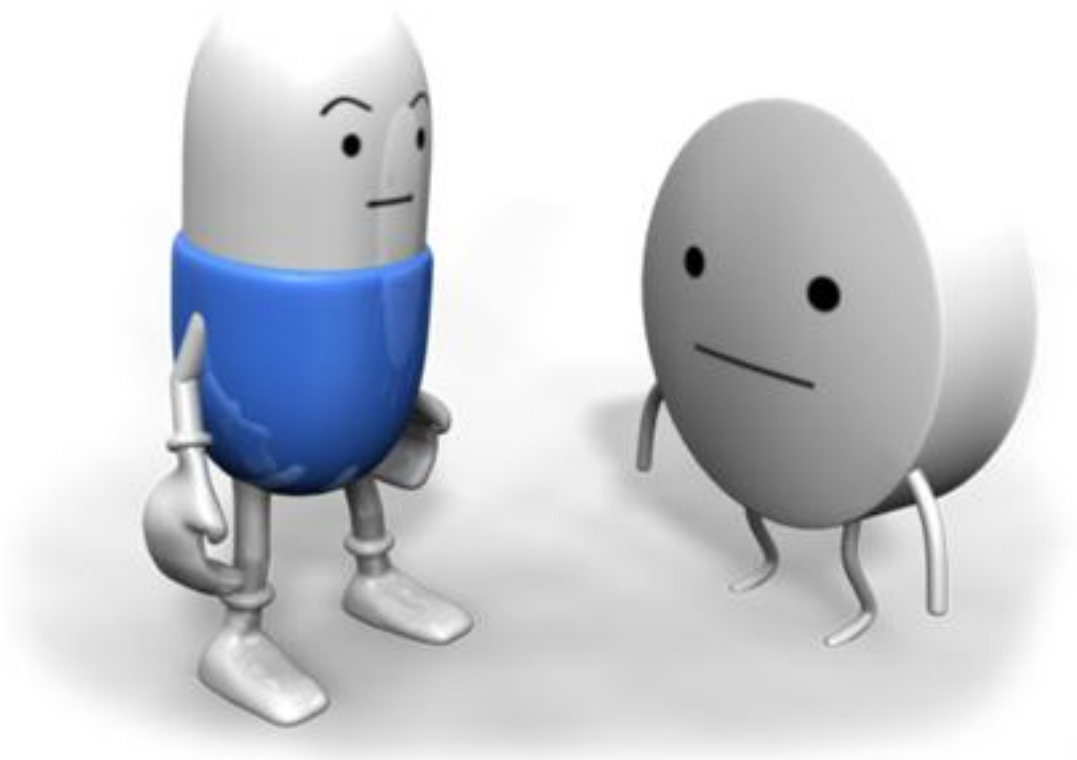
目薬の使い方

- まず、手をよく洗いましょう。
- 容器の先が^{まつげ}睫毛や^{まぶた}瞼に触れないようにしてくすりを点します。
- くすりを^さ点した後は、目を閉じ、1分以上待ちます。手でこすらないようにしましょう。
- 2種類以上の目薬を使う時は5分以上の間隔を空けてから^さ点しましょう。



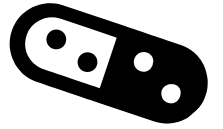
Q

なぜ錠剤やカプセル剤にしてあるのでしょうか？

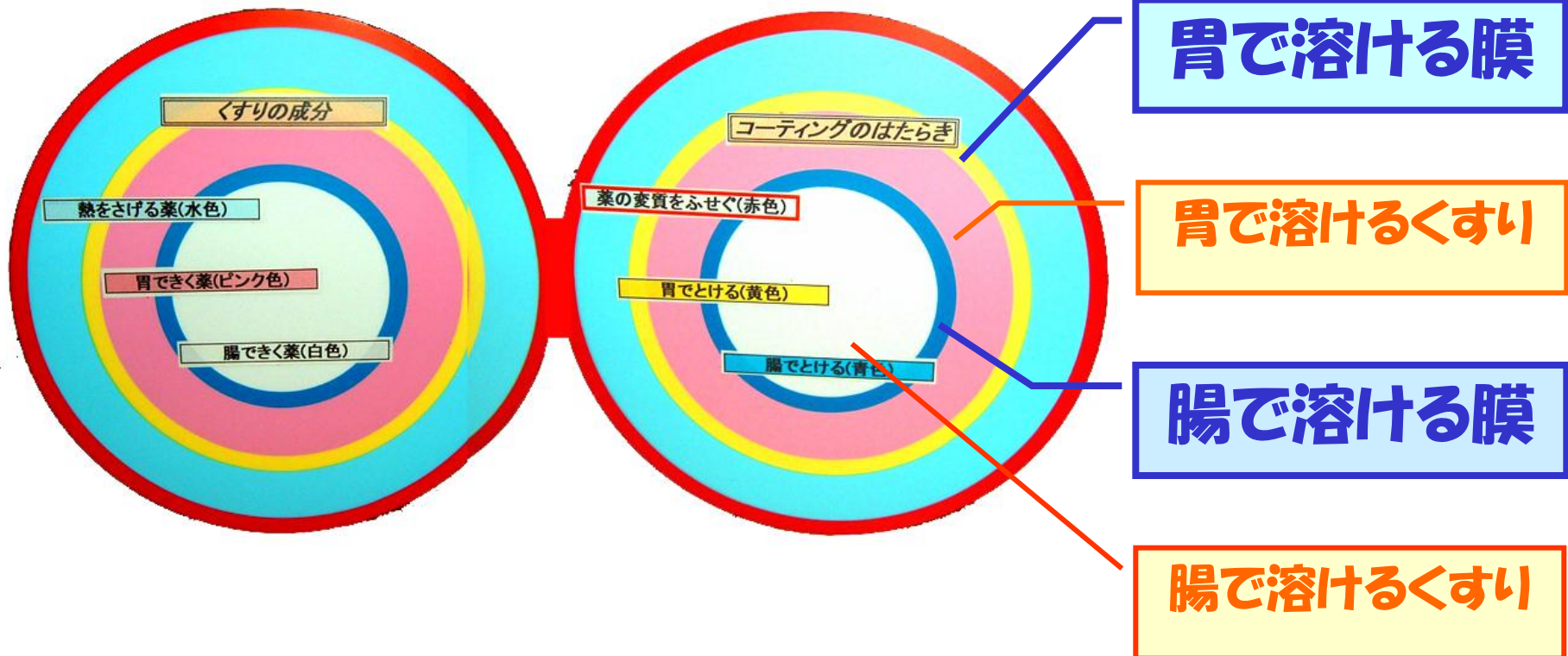




「錠剤」にはこんな 「仕掛け」もあります



例えば・・・



くすりを 飲む時の注意



Q

くすりは、思いついた時に
服用すれば良いのでしょうか？



A 決められた時間に服用しましょう

くすりの説明書に書いてある時間か、医師や薬剤師に指示された時間に服用しましょう。

飲み忘れた時は、どうすべきか薬剤師に聞きましょう。



Q

くすりは、1回くらい
飲み忘れても
大丈夫なのですか？





A くすりは、正しい使い方をしないと 効き目が現れません



くすりの飲み忘れをしないように注意しましょう

もし、服用するのを忘れたことに気付いたら、
次の3つの方法で対応しましょう。

- ① 約束の服用時間からあまり時間が経っていない場合、できるだけ早く服用し、次の服用時間を少し遅らせる。
- ② 次の服用時間まで、あまり時間がない場合は、1回分服用するのを飛ばす。だからといって次に2回分をまとめて服用するのは、危険なので絶対にしてはいけない。
- ③ よく分からない時は自分勝手に判断しないで薬剤師に相談しましょう。

くすりは、指示された時に正しく服用しましょう

食前

食事をする前、30分から1時間以内に服用する

食後

食事が終わった後、30分以内に服用する

食間

食事と食事の間
前の食事から2時間ぐらい後
＜食事の最中に服用することではない＞

寝る前

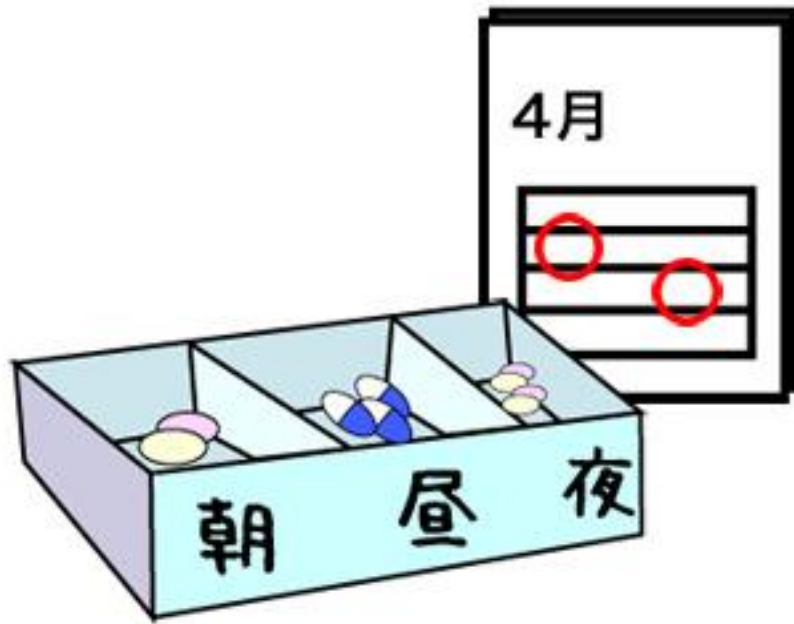
寝る30分から1時間前に服用する（就寝前）

頓服

症状を一旦抑えるため、症状が出た時に服用する
＜例えば＞ 熱が出た時に服用する
痛みが出た時に服用する



飲み忘れのないように
工夫してみましょう



身近にお年寄りがいる人は、くすりを
飲み忘れてたりしないように教えてあげ
ましょう。



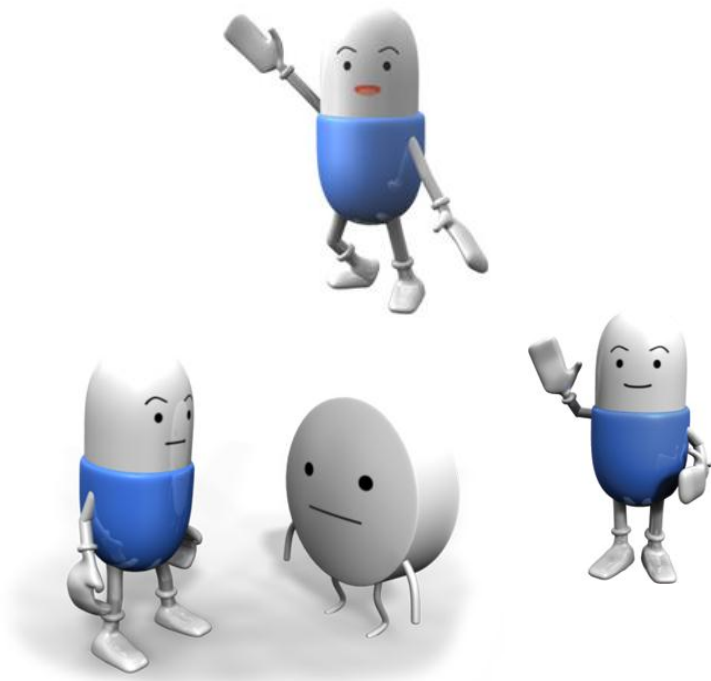
Q

くすりは、決められた量の2倍服用したり、
服用回数を多くしたら、
病気が早く治るのでしょうか？



Q

くすりは、服用量を自分勝手に決めても良いのでしょうか？



?



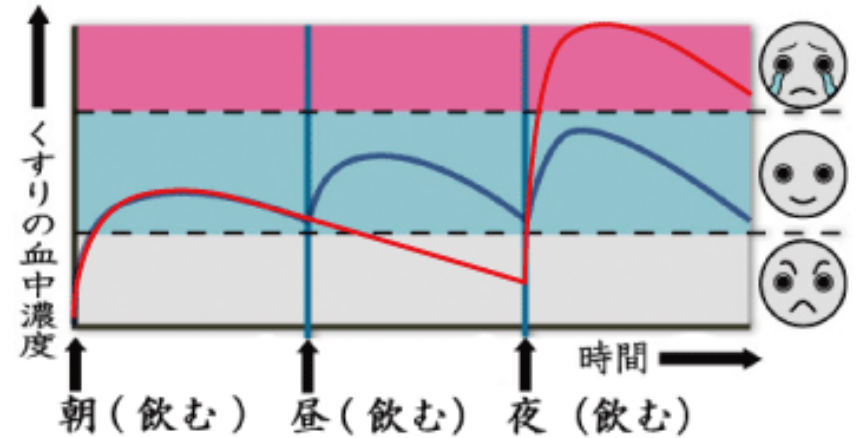
A

医師、薬剤師から 言われた量を服用しましょう

服用したくすりが、決められた量や回数より多いと、

「血中濃度」が高くなり副作用を起こす場合があります。

また少ないと、低くなって効き目が現れないことがあります。



Q

子供と大人では、服用するくすりの量は違うのですか？



A

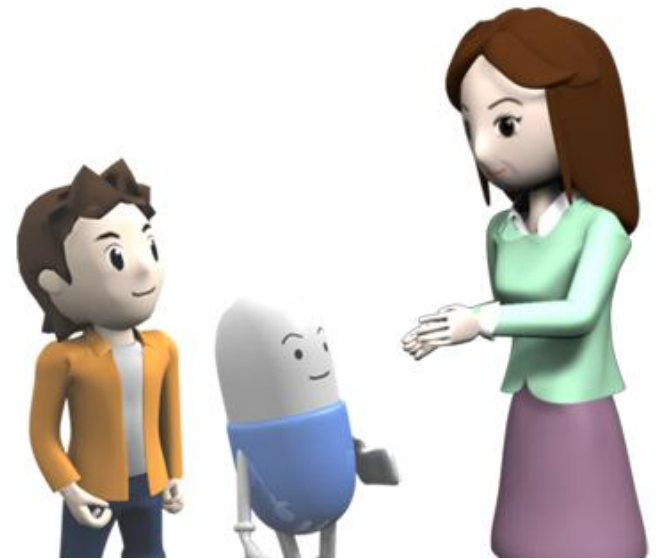
子供は大人の量より
少なくなります



※薬剤師に相談しましょう

Q

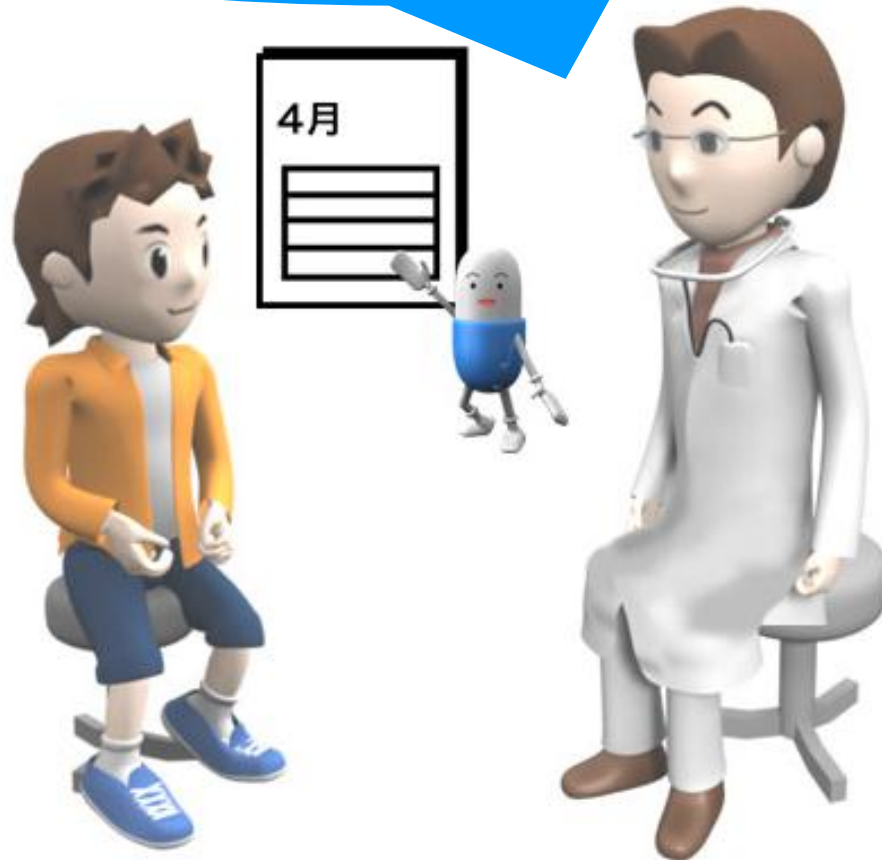
くすりは、いつ服用を
止めれば良いのでしょうか？



くすりを服用し始めて、
症状や検査の結果が良くなっ
たら、自分の判断で服用を止
めても良いのですか？

医師から言われた日数は、 くすりを服用しましょう

くすりを3日分出しますから、
3日経ったらまた来て下さいね。



Q

身近な人と同じ症状の場合、
処方してもらったくすりを
一緒に使っても良いでしょうか？



A 自分でもらったくすり以外は、絶対に服用しないようにしましょう

- 医師は、患者さん一人ひとりの状態に合わせて、くすりを処方しています。
- 似たような症状でも、体の状態は人によって異なります。
- だから他人のくすりを使うと効かなかつたり、かえってひどくなったりする場合もあるので服用してはいけません。



Q

前と同じような症状なので、
その時に処方されて余ったくすりを
服用しても良いのでしょうか？



A 余っているくすりは服用しない!!

同じ症状のようでも原因が違っていたり、前回とは身体の状態が異なることが考えられます。

医師は診察時の患者の病気や状態に応じてくすりを処方します。

※くすりには「使用期限」があります。
以前にもらったくすりは服用しないで下さい。



Q

くすりは、どの飲み物で服用するのが正しいのでしょうか？

?



1. コーラ



2. お茶



3. 水



大

切り

水かぬるま湯で服用しましょう

- お茶 : くすりの効き目が弱くなることもある。
- 牛乳 : くすりが効くのに時間がかかり過ぎることがある。
- コーラ : カフェインが効き過ぎて、眠れなくなることがある。
- ジュース : 果物や野菜の成分は効き目を変えてしまうことがある。

Q

くすりは、お菓子のように、
嚙んでから飲みこむほう
が良いのでしょうか？



A

くすりは、嚙んだり、カプセルを外して服用してはいけません。



くすりの 保管について



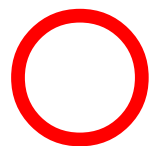
Q

家庭でのくすりの保管方法は、
どのようなことに気を付ければ
良いのでしょうか？



A

くすりの保管方法



くすりは、いつも同じ所にきちんと保管しておく
とすぐに取り出すことができます。



殺虫剤や防虫剤とは
絶対一緒に保管しない。



温度の高い所、湿気のある所、
直射日光の当たる所、暖房器具の
側などはダメ。



大

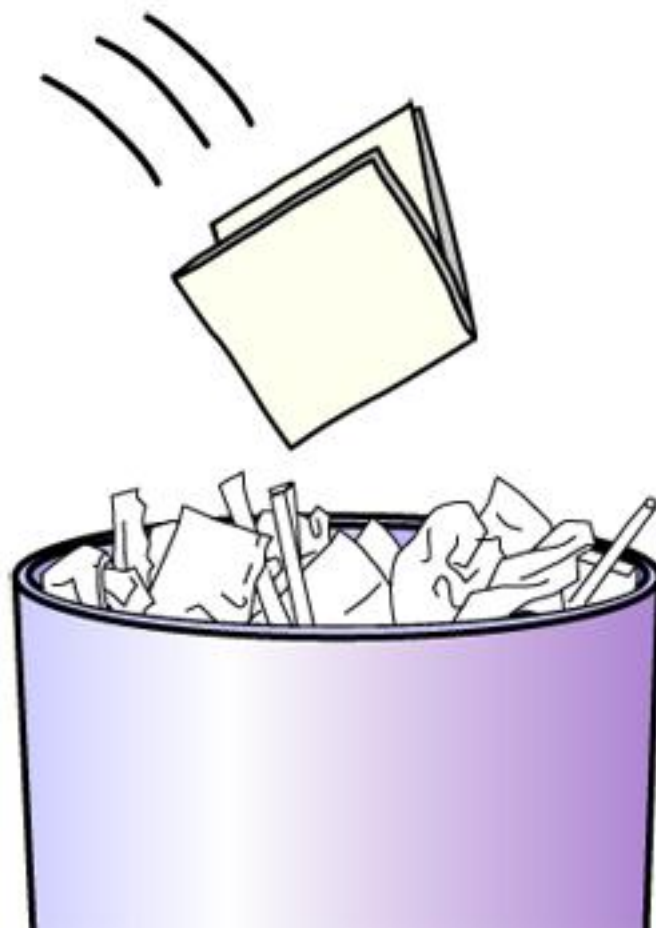
切

くすりは、
赤ちゃんのそばに置かない!!

赤ちゃんは何でも口に入れて
しまう癖があります。
くすりが入っている袋やビン
を赤ちゃんの手の届く所に置
かないようにしましょう。



Q くすりが入っていた箱や袋、
説明書は捨てても良いのですか？



A 箱や袋、説明書などは 使い終わるまで保管しましょう

説明書には、薬の名前、成分、用法・用量や効能・効果、副作用など大事な記載があります。

使い終わるまでくすりと一緒に保管しておきましょう。
なお、薬を受け取った日付・薬局の名前を書いておくと、副作用の発生時に役に立ちます。



くすりを服用する時の7つの約束

- ① 毎日決まった時間にくすりを服用します。
- ② くすりの服用量を守ります。
- ③ 病気が治ったと思っても決められた日までくすりを服用し続けます。
- ④ 他の人からもらってくすりを服用したりしません。
- ⑤ 他の人に自分のくすりをあげたりしません。
- ⑥ 前の病気の時にもらったくすりは使いません。
- ⑦ くすりはいつもきちんと整理して保管します。

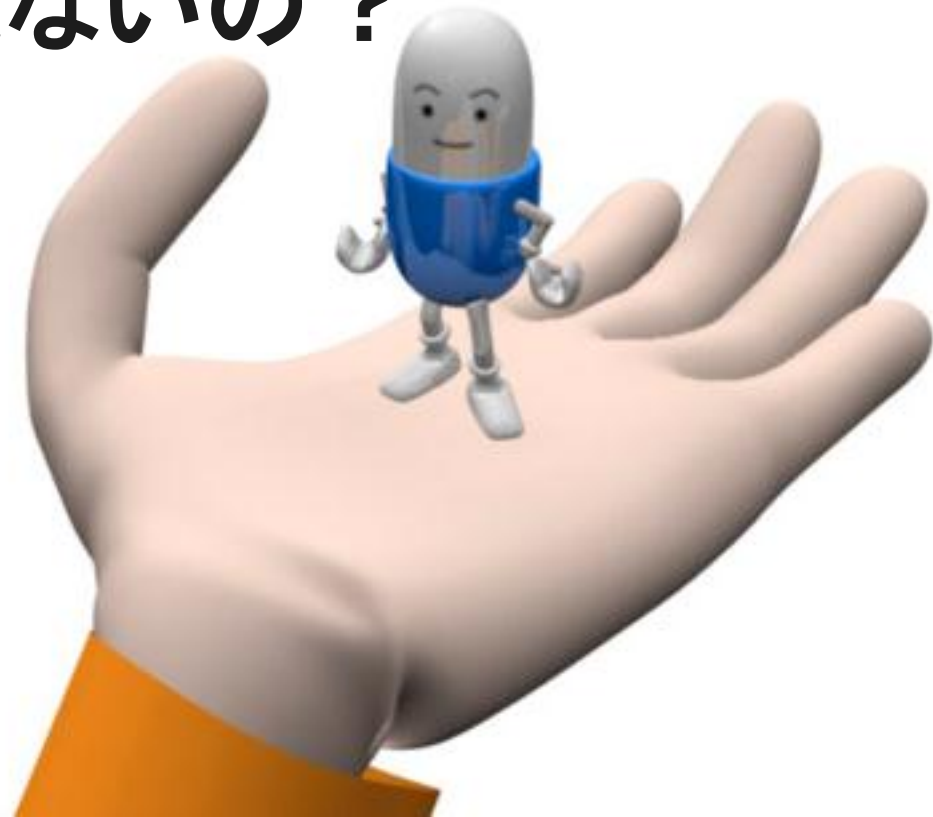


くすりの副作用



Q

くすりは、病気が治るのを助
けるだけで、
体に悪影響を与えないの？



A 人によっては、くすりの影響で副作用が 起こってしまふ場合があります

一般に、病気を治す作用を「主作用」（目的の作用）と言い、それ以外の作用を「副作用」と言います。

治す



それ以外



だから主作用をできるだけ高め、副作用をできるだけ抑えることが大切です

Q

では、くすりにには、
どんな副作用があるのでしょうか？



A

眠くなる

体がかゆくなる

胃がムカムカする

赤い発疹が出る

なか
お腹が痛くなる



A

気持ちが悪い

胸がドキドキする

頭がフラフラする

ひどい下痢

・・・などなど



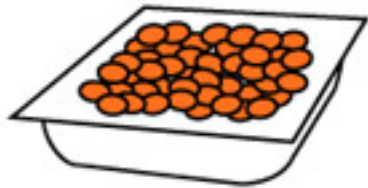
※通常はほとんど出ることはありません。

副作用が起きる原因には こんなことがあります

- ① くすりの元の性質
- ② くすりを正しく使用しなかった時
- ③ 自分の体質、または体調
- ④ くすりと飲食物との相互作用
- ⑤ くすりとくすりとの相互作用



くすりには「飲み合わせ」と言って、 食べ物や飲み物によって、 効き目が変わることがあります



納豆



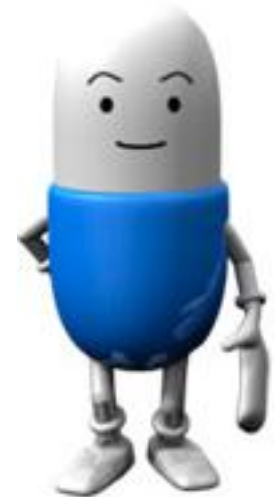
グレープフルーツ
ジュース



牛乳



お茶



サプリメント(健康食品)でも、同じことが起こる場合があるから気を付けよう！

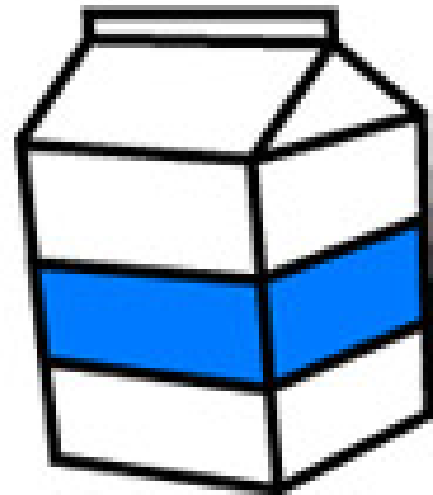
飲み合わせの例①

牛乳と抗菌薬（抗生物質など）

抗菌薬の効き目が弱まる

（牛乳に含まれるカルシウムが

抗菌薬と結合するから）



飲み合わせの例②

グレープフルーツと血圧降下薬

(カルシウム拮抗薬)

血圧降下薬の効き目が強まる

(グレープフルーツに含まれる成分が、

血圧降下薬の代謝を抑制するから)



くすりを服用した後は、 自分の体の状態をよく観察しましょう

具合が
良くなったか？

変わっていないか？



これは
服用した本人にしか
分からない
大切なこと!!

いつもと違って何か
変な具合になって
いないか？



Q

くすりを服用して副作用が出たら、どうしたら良いのですか？



A 副作用が出たら、すぐに 医師・薬剤師に相談しましょう

- **すぐに**、保護者や身近な人に話しましょう。
- くすりを処方した医師や薬剤師に対応方法を聞きましょう。

そのくすりの服用量を減らす、使うのを止める、他の同じ効き目のくすりに変えるなどの方法が考えられます。



前にくすりを服用して
お腹をこわしたことが
あります。



経験したくすりの副作用は、医師や薬剤師に伝えましょう

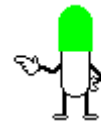
おわり

くすりの正しい
使い方は理解できたで
しょうか？



クイズ No. 1

1日3回食後に飲む薬を
朝飲み忘れてしまった。
昼ご飯の後2回分をのんだ。
○か×か



クイズ No. 2

しょっかん

くすりに「**食間にのむ**」と
書いてあったので、**食事**
をしている間に**のんだ**。

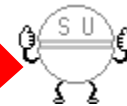
○か×か



クイズ No. 3

錠剤が大きかったのもので飲み
にくかった。かみつぶし
てのんだら苦かったけど
ちゃんと飲めた。

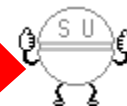
○か×か



クイズ No. 4

どんな場合でも薬がのめる
ように水無しで薬を飲む
練習をしている。

○か×か



クイズ No. 5

今年の夏、フルの後で
使った目薬がのこった。
来年もつかえるので冷蔵
庫に保存してある。

○か×か



クイズ No. 6

薬局でもらったお薬手帳に
お母さんが病気のことや
熱が出たことを書いた。

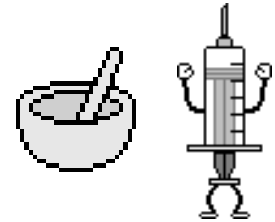
○か×か



クイズ No. 7

病院で処方せんをもらった
が病院の近くでなく家に
帰って近くの薬局に持っ
て行った。

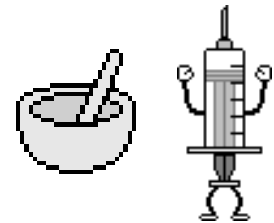
○か×か



クイズ No. 8

おじいさんはもう血圧が下がったのに、お医者さんでもらった血圧の薬をまだ飲んでいる。

○か×か



クイズ No. 9

頭が痛かったなので、お母さんが病院でもらった頭痛の薬を分けてもらって飲んだ。

○か×か

