



薬局だより

白庭病院
2019年5月



元号が平成から令和へと変わり、新たな時代の幕開けとなりました。
令和元年、心機一転、良いスタートがきれたらいいですね！
今月の薬局だよりでは、「薬の正しい使い方」と題して、薬の飲み方や飲み合わせ、保管方法、お薬手帳の活用方法について紹介させていただきます。

薬の正しい使い方

病気やけがを治すのに役立つ「薬」。しかし、程度に差はありますが、どんな薬でも副作用を起こすリスクがあります。正しく使わなければ思わぬ副作用を引き起こすこともあるため、正しい使用方法を理解してから使用しましょう。

① 飲み方

薬はそれぞれ決められたタイミングに飲まないで、効果が出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。

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

屯服: 発作時や症状のひどいとき



◆くすりはコップ一杯の水かぬるま湯で飲みましょう*◆

薬を水なしで飲むと溶けにくいので、薬の吸収が低下したり遅くなったりして、薬の効き目が悪くなることがあります。また、錠剤やカプセルがのどや食道に引っかかったり、張り付いたりして、その場で溶けてしまうと、食道潰瘍を起こしてしまうこともあります。粉薬ではのどに残った薬が気管に入り込み、肺炎をおこすこともあります。

また、アルコール類やお茶、牛乳、ジュースで飲むと、飲み物に含まれる成分との相互作用で、薬の効果に影響が出たり、副作用をおこすことがあります。薬を飲むときは原則として、水またはぬるま湯で飲む習慣をつけましょう！

(*チュアブル錠や**口腔内崩壊錠**は、**水なしで服用可能**です。)

※薬は定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、副作用や中毒が現れることもあります。また、症状が治まったからといって使用をやめると、病気が再発することや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。

② 飲み合わせ

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。

＜一緒に飲むことを避けた方がよい組み合わせ＞

- ・ワルファリン（血を固まりにくくする薬）と納豆、クロレラ食品
- ・眠気防止薬とコーヒー、いわゆるエナジードリンクなどのカフェインを含む飲料
- ・カルシウム拮抗薬（高血圧の薬）とグレープフルーツジュース など



③ 保管方法

薬は湿気や光、熱によって影響を受けやすいため、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。飲み残しがある場合には薬局に相談しましょう。

また、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。

④ お薬手帳の活用方法

「お薬手帳」は、処方されたお薬の名前や飲む量、回数などの記録を残すための大切な手帳です。薬局では、薬剤師が手帳を見て、副作用や飲み合わせ、薬の量が適切かどうかなどをチェックします。ご自身でも、服用後に体調変化があったときや、自分で購入した薬を飲んだときには記入するようにしましょう。お薬手帳はひとつにまとめて、継続して記録するようにしましょう。

※医療機関や薬局を利用する際には必ず持って行き、医師や薬剤師などに提示しましょう。スマートフォンなどで利用できる電子版お薬手帳もありますので、使いやすいものを選んで活用しましょう。

白庭病院では、主に整形外科・外科において手術が決定した際、薬剤師による現在服用中のお薬（飲み薬、目薬や塗り薬を含む外用薬、インスリン注射など）や市販されている一般の医薬品、健康食品の有無と内容の確認をしています。

確認により、手術前に服用を中止するお薬（血液をサラサラにするお薬や免疫を抑えるお薬など）がある場合には、「中止するお薬」と「いつから中止する」などを文書でお知らせしています。この確認作業にもお薬手帳は大変参考になります。

病院に来院の際には、必ずお薬手帳をお持ちください。

