

<もっと知りたい薬の話>

1 正しい薬の使い方

1. 薬とは

病気をなおしたり、身体の変調を正しくする物質のことで、本来、人間の体にとって異物です。(ほとんどが化学物質であり、食物とは違います。)薬を使用せず病気を治すことができるのなら、それが一番です。

【医療用医薬品】

- ・病院でもらう薬は、医師が診察し、病状・体質等を考えて、最も適した薬を「処方」し、薬剤師が「調剤」したものをいいます。
- ・薬局でもらう薬は、上記と同様ですが、院外処方せんによって調剤薬局の薬剤師が「調剤」したものをいいます。

【一般用医薬品】

薬局で販売し、皆様が自分の判断で購入することの出来る薬。(ビタミン等薬局以外で購入することの出来るものもある) 自己責任において使用するもの

2. 薬を飲む前に

- ・「病院でもらう薬」で注意すること

薬を受け取る時に必ず確認してください。

薬袋(薬の入っている袋)・ラベルの名前を確認してください。

書かれている飲み方・使い方等を確認してください。

薬を確認する。(医師の説明がなく、薬が変更になったり、増えたり、減ったりしていないか)

薬に説明書がある場合、その内容を確認・理解してください。

～ でわからないことがあれば、薬剤師に相談してください。

《当市立病院では、「お薬説明書」をお渡ししています。説明内容は、一般的なものであり、病気によっては違う理由で使用していることもあります。》
代理で薬を受け取る場合、出来るだけ早く本人に確認してもらってください。

- ・「薬局で購入する薬」で注意すること

薬を購入する目的を薬剤師に相談し、適した薬を購入するようにしてください。

アレルギー等のある場合や他の薬を飲んでいる場合は特に注意してください。

薬に付いている「説明書」をよく読んでください。疑問点は薬剤師に聞いてください。

一定期間使用し、症状の改善がみられない場合、薬剤師に相談してください。

3. 服用時期

- ・食前

食事の前おおよそ30分頃に服用します。

胃の中に物が無い状態では一般に《薬の効き目が早くなります》 薬が食物等に吸着される心配がないので、食物の影響を受けやすい場合は食前に飲みます。

- ・食後

一般的な服用方法です。

食事の後おおよそ30分頃に服用します。

食物がまだ胃の中にある状態で薬の吸収はゆるやかです。胃への刺激が少なく、胃荒れを防ぎます。

食事をしなかった時は？

糖尿病薬以外は、食事をしていなくても薬を必ず服用してください。(毎日決まった時間に)この時、多めの水で服用すると胃への負担は少なくなります。

・食間

食事と食事の間：食後おおよそ2時間後に服用します。(胃の中に何も残らない状態で又何も食べない時期)胃の内容物が腸に移行して、空腹の状態となり、他の薬や食物の影響を受けにくくなります。

クレメジン：吸着剤：解毒(食後では食物を吸着してしまい本来の働きができないため)

メタルカプターゼ：抗リウマチ薬(食後服用では吸収が悪いため)

ダイドロネル：骨粗鬆症薬等(食後服用では吸収されないため)

・食直前

食事をする直前に服用します。

糖尿病の薬で下記のもの該当します。

グルコバイ・ベイスン：食後過血糖抑制剤

スターシス：インスリン分泌促進剤

・食直後

食事のすぐ後に服用します。一般には、薬の吸収はあまりよくないのですが、胃腸障害の副作用の強い薬は、副作用緩和のために食直後に服用します。また、食直後のほうが吸収が良いこともあります。(脂溶性の薬等のように)

・〇時間ごと

食事に関係なく毎日同じ時間に服用します。(1日1回の服用例)

血液中の薬の濃度を一定に保つ必要があります。抗生物質(8時間毎)、(6時間毎)(多少の時間のズレは心配ありません)

・寝る前

寝るおおよそ30分前から寝る直前に服用します。睡眠薬、就寝中や朝方起きる発作を予防する薬等

・頓服

必要に応じて服用します。鎮痛薬、便秘薬等

薬をのみわすれた時

飲み忘れに気づいたらすぐに1回分を服用してください。ただし、次の服用までにあまり時間がないときは1回分とばしてください。(1度に決して2回分服用しないでください)

*体調が良くなった等で薬を止めたいときは、自己判断で勝手に止めないでください。(薬によっては、逆に悪化することもあります。) 医師、薬剤師に相談してください。

4. 服用(使用)方法

・内服薬

どのようにして飲むか

錠・カプセル・散剤

水または白湯で飲むことが原則

- ・一般的には「コップ一杯」が目安
- ・薬を飲みやすくする。
- ・水なしで飲める錠剤もある（ガスターD等）

注1．薬が胃の中で水に溶けて吸収されやすくなります。

注2．水なしで服用すると薬が食道を通過する時に食道の粘膜に付着し、炎症や潰瘍をおこすことがあります。（メキシチール：不整脈治療剤等）

*錠剤・カプセル剤はむやみに、つぶしたり、はずしたりしないでください。

- ・腸で溶けるように工夫されているもの
- ・苦みなどで服用しにくいもの
- ・効果が減じたりするものなどがあります。薬剤師に聞いてください。散剤が飲みにくい場合はオブラートをを使用することで飲みやすくなります。

*シロップ剤

計量は出来るだけ正確に。

子供は、甘いのでジュースと勘違いして飲むことがあります。保管に注意！

水以外で飲むのは？

*牛乳・ジュース・コーラ等は避けてください。

牛乳のタンパク質・脂肪、ジュースの酸性・炭酸、コーラの炭酸が薬の成分と結合したりして変化させる可能性があります。

・グレープフルーツジュースはとくに注意！

C a拮抗剤：高血圧・狭心症治療薬 効果が増強して、副作用がでます。

・牛乳やスポーツ飲料はテトラサイクリン系の抗生物質の吸収を悪くします。

*アルコール類

薬の作用が強くなったり、副作用が出やすくなったりします。

*コーヒー・紅茶

カフェインが問題となります。

カフェイン含有の薬の場合（副作用として頭痛等）

*お茶

特に注意する必要はないが、濃いお茶は出来れば避けてください。（濃いお茶；玉露等はカフェインが多い？）

薬を飲む時は、起きて飲んでください。

寝ながら飲むと胃の中にはいるまでに時間がかかります。最悪の場合、食道の粘膜に付着し潰瘍などを起こす可能性があります。

寝たきりの患者様に薬を飲ませる場合もできるだけ上体を起こして飲ませてあげてください。

・外用薬

点眼薬等

まず、手をきれいに洗ってください。

頭をうしろに傾け、下まぶたを軽く引き下げる

下まぶたの上に点眼する（一滴で充分）

点眼後2分位目を閉じる（パチパチしない）

汚染をさけるために、容器の先端を手で触ったり、まぶたやまつげに触れないように注意してください。

2種類以上の薬を使用する時は、3～5分間隔をあけてください。

湿布薬

貼る時には患部の水分や汗をよくふき取ってください。
必要な大きさに切ってください。

吸入薬（吸入器：ハンドネブライザー）

- ・使用する前に薬をよく振ってください。
- ・吸入器を口の近くに準備し、息を吐く。
- ・息を吸い始めると同時に薬のポンベを押し、5～6秒かけてゆっくり吸い込んだ後、数秒間息を止めてから息を吐いてください。また、2吸入の場合、1分間ほど間隔をあけてから行ってください。
- ・吸入が終わったらうがいをしてください。
- ・吸入器は時々温水で洗って、清潔に保管してください。うまく出来ない場合医師・薬剤師に相談してください。（吸入補助器があります）
間に合わない場合 ビニール袋で代用できます。

その他

a．軟膏類

きれいな手で患部に塗布してください。
使用後はきちんとふたをしてください。

b．坐薬類

排便後に挿入してください。

手をきれいに洗って坐薬を持って挿入し、挿入後しばらく肛門をティッシュ等で押さえてください。

半分に割って使用する場合があります。 とがっている方から挿入してください。

・注射薬

自己注射の手技を十分に練習してください。

毎回、同じ場所に注射しないでください。

針は必ず医療機関にもどしてください。（ゴミとして出さないで）

（凍結させないでください 使用不可！）

5．保管方法

直射日光の当たらない湿気の少ない涼しいところで保存してください。（薬は高温と湿気と光に弱い）目薬やシロップは冷蔵庫で保存してください。（凍結禁止）（同じ容器でなんども使用するため、汚染防止のため）子供の手が届かない場所においてください。

家の中では、直射日光の当たらない涼しい所に、缶などに乾燥剤などをいれて保存するのがいいです。

6．使用期限

・病院でもらう薬

内服薬は薬袋に書かれている期間

外用剤は使用期限が記入されています（未使用時）。（使用後は医師から必要とされた期間と考えてください。）

注射薬は使用期限が記入されています（未使用時）。（使用後は医師から必要とされた期間と考えてください。）

・薬局で購入する薬

箱の外側に有効期間、使用期限が書かれています。（有効期間が3年以上のものは表

示しなくても良いことになっています。製薬会社の保管期間、薬局での保管期間があるので6ヶ月を目安と考えれば無難です。(1年に一度くらいは救急箱の点検をすることをおすすめします。)

変色・変質したものは使用しないでください。

目薬やシロップ剤は雑菌やカビが混入すると、どんどん繁殖するので、長く使用しなかった場合は廃棄してください。

7. その他

・薬と食事の効果

食べ物によって薬の効き目に影響を与えることがあります。心配な時は、薬剤師にご相談ください。

例： 食事によって薬の効果が弱まる場合

ワルファリン 納豆・ブロッコリー(生)(ビタミンK含有)

食事によって薬の効果が強くなりすぎる場合

ニフェジピン グレープフルーツジュース

・副作用について

副作用のない薬はありません！

副作用が出ないように患者様個々の病状と体質等を考えて薬の種類と量をきめていますが、薬が体にあわないことがあります。「何か変だ」(かゆみ、発疹、目がチカチカ、空咳、動悸等)と感じたら、すぐ医師または薬剤師に相談してください。

過量摂取(過敏症) 「多く飲めばよく効く」ことはありません。副作用が出やすくなります。

・ビタミンにもある、こわい過敏症

ビタミンA：催奇形性(妊産婦は、長期摂取に注意)

ビタミンD：高カルシウム血症に伴う脱力・頭痛・下痢・腎機能障害

副作用を防止するための注意があればお教えしています。

例：アロシトール：高尿酸血症(痛風) 使用中は摂水量を多くし、1日の尿量を2ℓ以上とすることが望ましい。 腎障害予防

・かかりつけ薬局をつくってください。

ひとりひとりの薬の服用歴を作成して、薬の重複、飲みあわせ相互作用などのチェックをしています。

・薬の記録を付けてください。

お薬手帳の活用(薬局で購入できます：埼玉県薬剤師会製：越谷市薬剤師会製等)

・病院にかかる時に医師に話すこと

・妊娠・授乳の有無

・他の医療機関でもらっている薬

・市販薬で常用している薬

・薬で副作用を経験したことがあるかどうか

・アレルギーはあるか(過去の病歴・家族のアレルギー歴等)