



薬の正しい使い方

●服用の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服用しましょう。

用法の指示のうち、「食前」、「食後」、「食間」、「就寝前」、「頓服」とは次のタイミングをいいます。

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)

【注意！】食事中に服用することではありません。

就寝前：就寝30分くらい前

頓服：症状が出た時又はひどい時など必要時に。



●服用する量を守りましょう

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。多く飲み過ぎる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、服用期間を守ることも大切です。自覚症状が治まったからといって服用をやめると、病気が再発することや完治しないことがありますので、自分で判断せず、医師・薬剤師に相談しましょう。

●薬の飲み合わせ

複数の薬を使用している場合、飲み合わせが悪いと、薬の効果が十分に得られなかったり、反対に薬が効きすぎてしま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。

病院にかかるときや薬を買うときには、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について伝えましょう。



●「お薬手帳」を活用しましょう

「お薬手帳」とは、あなたが使っている薬について記録しておくための手帳です。



自分が使っている薬や、薬によるアレルギー経験を記録し、医師や薬剤師に正確に伝えることはとても大切なことです。病院や薬局に行く時には必ず持って行きましょう。また、緊急時に備えて携帯しておくともよいでしょう。薬局では、薬を調剤する際に、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。また、薬の名前や飲み方を記入してお渡します。ご自身でも、服用後の体調変化や、自分で購入した薬などを記入するとよいでしょう。

「お薬手帳」は薬局ごとに持たず、1冊にまとめましょう。1冊にまとまっていることで、医師・薬剤師に薬などの情報が正確に伝わります。

身近で相談しやすい薬局を、あなたの「かかりつけ薬局」として活用しましょう！