

《医薬品の正しい服用について》

▶ 薬の正しい飲み方

1. 使用前に説明書をよく読む

使用上の注意などに目を通す習慣をつけて、説明書は捨てずに保管を。

2. 水かぬるま湯で飲む

内服薬は吸収を良くするために、コップ1杯くらいの水かぬるま湯で飲みましょう。

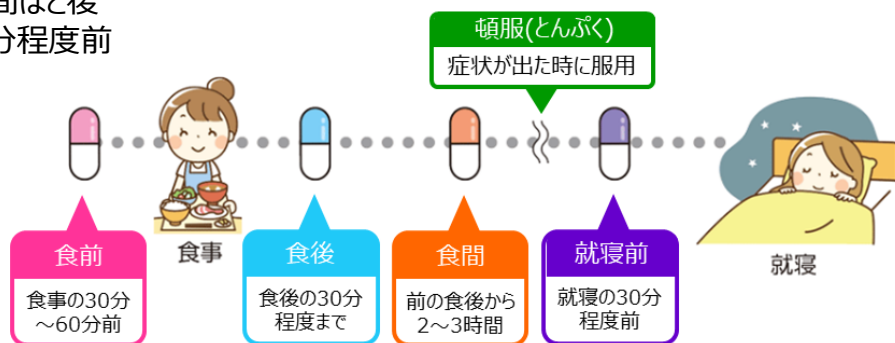
3. 飲む量や期間を守る

治ってきたから大丈夫と自己判断で飲む量を変えたり、服用を中止してはいけません。
また指示が有った期間は服用を続けるのが基本です。

4. 飲む時間を守る

食前、食後、食間、就寝前、頓服(とんぷく)など決められた時間を守りましょう！

- 食前とは？：食事の30分～60分程度前
- 食後とは？：食後の30分程度まで ※胃の中に食べ物が残っている状態で服用
- 食間とは？：食事から2時間ほど後
- 就寝前とは？：就寝の30分程度前



▶ お薬のQ&A

Q 花粉症です。忙しくて病院に行く時間がないのですが、**薬局の薬で乗り切れる？**

A 最近では、花粉症の症状に有効なさまざまなOTC医薬品が販売されています。上手に活用すれば、うまく症状を抑えて快適に過ごせる見込みが持てます。まずは、かかりつけ薬局や薬剤師に相談をして症状改善のアドバイスをもらいましょう。

Q ミネラルウォーターで薬を飲んでもいい？

A 「硬水」と表記のあるミネラルウォーターには、カルシウムとマグネシウムが多く含まれています。薬によっては主成分がカルシウムと結合しやすいものがあり、一緒に飲むと薬の働きが悪くなることも。飲むなら、「軟水」のミネラルウォーターを選びましょう。

Q 疲れが取れない…。栄養ドリンクや健康食品、サプリメントは効く？

A 足りない栄養素を補うものとしては、効果的なものもあります。ただし、これらの摂り過ぎは体に悪影響を与えることも。頼り過ぎないように、日頃から栄養バランスの取れた食生活と十分な睡眠、適度な運動を心がけて。

Q 薬は冷蔵庫で保管した方がいい？

A 冷蔵庫で保管するのは、坐薬や一部の目薬、シロップ、インスリンの注射など、指示のあるものだけ。それ以外は、冷蔵庫に入れる必要はありません。また、冷蔵庫で保管する必要がある薬は、子どもや高齢者の誤飲を防ぐために、手の届かない場所に置くなど、考えて保管しましょう。

Q 漢方薬は、副作用がない？

A 漢方薬は基本的に薬用植物を主体とした生薬を材料につくられているため、副作用が無いと思われがちです。しかし、漢方薬にも副作用はあります。場合によっては重篤なアレルギー反応を起こすことも。他の漢方薬との併用や、西洋薬との併用でも、好ましくない症状が出やすくなる生薬成分があり、注意が必要です。また、漢方医学には「証」という概念があり、個々の体質から証を分類し、証に合った漢方薬を選択します。この証が合わないとう効果が得られなかったり副作用が出る原因になります。医師や薬剤師などに相談しましょう。