

薬剤師から皆様へ

薬との上手な つきあい方



一般社団法人 北海道薬剤師会

もくじ

CHAPTER

- | | | |
|----------|---------------|----|
| 1 | 正しいくすりの飲み方 | 01 |
| 2 | くすりの副作用と飲み合わせ | 04 |
| 3 | くすりと小児 | 06 |
| 4 | くすりと高齢者 | 07 |
| 5 | かかりつけ薬剤師・薬局 | 08 |
| 6 | 処方箋の取り扱い | 11 |
| 7 | ジェネリック医薬品 | 14 |
| 8 | 一般用医薬品の販売制度 | 15 |
| 9 | 健康食品 | 17 |

これだけは知っておこう!

～薬とのつきあい方～

18

COLUMN

ダメ。ゼッタイ。薬物乱用!!

～薬は用法・用量を守って正しく使うこと～

19

1 正しいくすりの飲み方

薬は病気や怪我の治療のために、あるいは健康保持・増進に効能を示すものです。薬を安全に使うために、決められた量や回数を守って服用しましょう。

服用時間の目安

- ① 起床時：朝起きてすぐ
- ② 食前：食事のおよそ30分前
- ③ 食直前：食事のすぐ前
- ④ 食直後：食事のすぐ後
- ⑤ 食後：食事の後30分以内
- ⑥ 食間：食事のおよそ2時間後
- ⑦ 就寝前：寝る前のおよそ20～30分前
- ⑧ とんぶく：症状のひどいときや発作時に指示通りに飲む

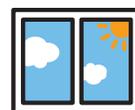


用法

「1日〇回」や「～時間おき」、「1週間に1回」、「1か月に1回」など薬にはそれぞれ用法が決められています。有効な血中濃度を保つために、決められた用法は必ず守りましょう。

用量

薬は体の中に一定の量があるときに効き目を現します。多すぎても少なすぎてもいけません。自分の判断で増やしたり減らしたりせず、飲む量はきちんと守りましょう。



正しい薬の飲み方

コップ一杯くらいの水かぬるま湯で飲みましょう。可能な場合はできるだけ上半身を起こして飲みましょう。最近では、水無しで飲める薬もありますので、薬剤師にご相談ください。



薬を飲み忘れたら？

薬を飲み忘れたからといって、まとめて飲んではいけません。

たとえば糖尿病の薬は、多く飲むと低血糖を起こしてしまいます。またけいれん予防の薬など血中濃度をきちんと維持することが大切な薬は、不規則な飲み方はとても危険です。

飲み忘れに気づいたら、自分で判断せず、医師や薬剤師にご相談ください。

一般的には

「食後・食前に」服用する薬の場合

- 次の服用時間までに時間の間隔がある場合には、飲み忘れに気づいたらすぐ飲みます。次の服用時間が近い場合は、1回分飲むのを止めます。(2回分まとめて飲んではいけません。)
- 食後服用の薬は、食事をとらない場合でも、服用時間が来たらきちんと飲みましょう。(ただし、糖尿病の薬など、食事をとらない場合には服用しない薬もあります。詳しくは医師や薬剤師にご相談ください。)

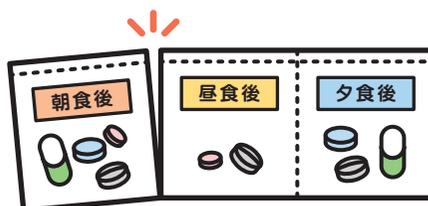
「～時間おきに」服用する薬の場合

- 6時間おきなど服用時間が定められているものは、飲み忘れ分を飲んだ後、次の服用時間を遅らせるなどの工夫をします。

あくまでもこれは一般的な目安です。あらかじめ、薬を飲み忘れたときの対処法や、食事が不規則な場合の飲み方等を相談し、確認しておきましょう。

薬の飲み忘れ・飲み間違いを防ぐために

薬局では、飲む時間ごとに薬を1つの袋にまとめてお渡しすることもできます。薬剤師にご相談ください。



注意したい薬の保管

冷所保存	「冷所で保存」と説明された薬は、冷蔵庫などで保管しましょう。特に夏場は注意が必要です。冷蔵庫で保管する場合には、食品と間違えないように気を付けましょう。
遮光保存	光で変質しやすい薬もありますので、必ず指定の光を遮る袋か容器に入れて保管しましょう。
一般的な注意	薬の中には、湿気によって変質するものもあります。特に指示がない場合も、直射日光が当たる場所や高温多湿の場所を避けて保管しましょう。 ※冷蔵庫は湿気やすい場所です。冷蔵庫での保管は特に湿気に注意しましょう。

※常温は15～25℃、室温は1～30℃、冷所は1～15℃。

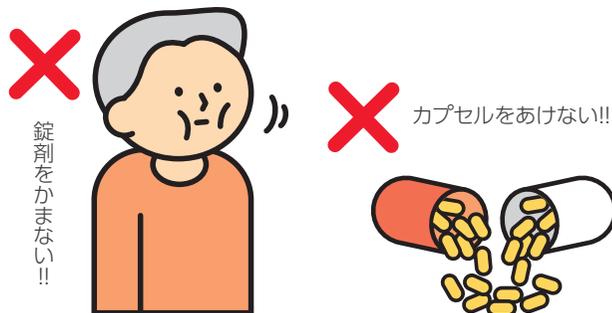
※一般用医薬品については使用期限を守り、使用期限の切れたものは廃棄しましょう。また、一般用医薬品は外箱と一緒に保管し、開封日も記入しておきましょう。

こんな事にも注意しましょう

- 錠剤やカプセル剤などは必ず包装から取り出して飲みましょう。



- 自分の判断でカプセルをあけたり、錠剤をつぶしたり、かみ砕いたりするのはやめましょう。薬によっては効果がなくなったり、副作用が出やすくなります。



- 錠剤やカプセル剤が飲みにくい場合は、他の剤形に変えられる場合もありますので、医師や薬剤師にご相談ください。

自分の薬に関心を持ち、正しく理解することが大切です。

2 くすりの副作用と飲み合わせ

副作用とは？

薬には、病気を治す本来の作用(主作用)とそれ以外の期待しない作用(副作用)があります。副作用の全くない薬はありませんが、必要以上に心配することはありません。副作用を知り、薬を正しく使うことが副作用を防ぐうえで大切なことです。

副作用には、眠気ができる、食欲がなくなるといったものから、生死に係るものまで、さまざまなものがあります。また、副作用は誰にでも現れるわけではありません。個人差(アレルギー体質など)や使用時の体調なども影響します。

副作用かなと思ったら

副作用は、薬の用法や用量に関係なく、重い症状が現れることがあります。薬を飲んで普段と変わった病状が現れたら、使用を中止して、すぐに医師や薬剤師に相談しましょう。また、副作用の前兆として現れる症状をあらかじめ医師や薬剤師から聞いておくといいいでしょう。



●医薬品副作用被害救済制度

薬(病院、診療所で処方されたものの他に薬局で購入したものも含まれます。)を正しく使用したにもかかわらず、副作用によって健康被害が生じた場合に、法律(医薬品医療機器総合機構法)に基づく公的な制度として、医療費等の給付を受けることができます。いろいろな条件、手続きが必要となりますので、詳しくは「[独立行政法人医薬品医療機器総合機構](#)」のホームページに掲載されています。

相互作用とは？（飲み合わせ）

2種類以上の薬を同時に服用している場合、お互いに影響しあって、薬の効き目が強くなったり弱くなったりすることがあります。これを薬の「相互作用」といいます。

薬と食べ物・飲み物の相互作用（食べ飲み合わせ）

薬によっては、食べ物・飲み物との食べ合わせに注意が必要なものがあります。注意すべき食べ物や飲み物があるかを薬剤師に確認しておきましょう。また、薬とアルコールとの相性はよくありません。薬を飲んでいるときは、できればお酒を飲むのはやめましょう。



病気と薬の相性

病気によって服用を避けた方がよい薬があります。注意すべき薬があるかを薬剤師に相談しておきましょう。



3 くすりと小児

小児の場合、体に入った薬の薬物動態(吸収、作用、排出のこと)が成人と違うため、単純に成人の何分の1などとすればよいというわけではありません。また初めて飲む薬が多い為、思わぬアレルギーや副作用が出ることも考えられます。十分な監視の下、服用させましょう。

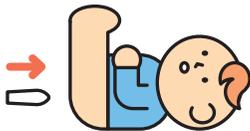
薬の飲み方・使い方の工夫

薬は服用して初めて効果が現れるものです。基本的には「そのまま」が一番ですが、飲めなければその子にあった飲ませ方をしましょう。



●飲ませ方のひと工夫例

- シロップはスポイト、スプーン、ほ乳瓶の乳首等を使い飲ませてください。粉くすりも小さな容器に入れ少しずつ水等を加えて溶かし、シロップのように飲ませます。
- 市販のゼリーオブラートを使用する。



●坐薬

- 仰向けに寝かせて両足を上げた姿勢にし、先端から静かに肛門に差し込み軽く押さえて足を戻してください。

注意点

- 主食となるミルクやご飯に混ぜて飲ませると、それらの味が嫌いになり今後ミルクやご飯を食べなくなることがありますので、ミルクやご飯等にはなるべく混ぜないようにしましょう。
- 一部の抗生物質等は、柑橘系のジュースやスポーツドリンク、乳製品と一緒にあるいは前後に飲むと薬の苦味が強く出たり、吸収が悪くなったりします。詳しくは、薬剤師にご相談ください。

●余った薬の扱いは?

小児の薬はその子の体重とその時の症状に合わせて都度量って作られています。余った薬は特別な指示がない限り破棄し、その都度診察を受けて新しい薬を頂いてください。

4 くすりと高齢者

高齢になると、若い頃とくらべ様々な身体の変化(老化)がおきてきます。薬を安全に使うためには、どのようなことを注意するといいいでしょうか？

「ポリファーマシー」って知っていますか？

複数の医療機関を受診することで、薬全体が把握されない場合におこります。服用している薬の数だけではなく、薬による有害事象が増えるなどの問題につながる状態のことです。特に高齢者は症状に合わせて複数の医療機関を受診することが多く、「ポリファーマシー」になりやすいと言われています。

高齢者は副作用・相互作用などの有害事象が起こりやすくなります。なぜでしょうか？

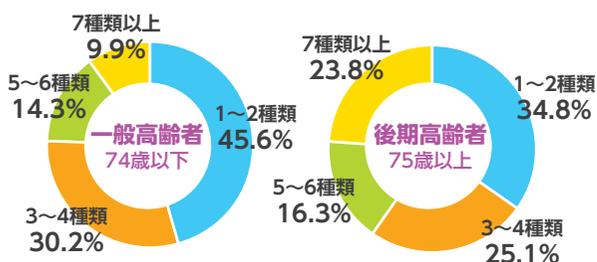
① 身体の機能が低下してくるため

人間の身体は、高齢になるにしたがって、肝臓で薬を分解する能力や、腎臓から薬を排泄する能力が低下します。そのため、薬が強く効きすぎて、副作用が現れることがあります。

② 多くの薬を飲んでいるため

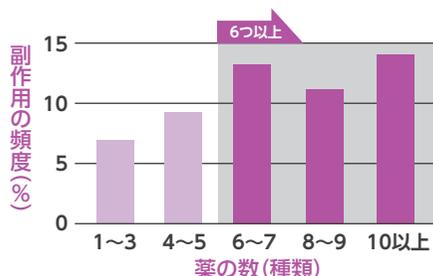
高齢者は複数の病気にかかっていることが多く、何種類もの薬を飲んでいきます。そのため、薬と薬の相互作用が起こる可能性が高くなります。

《年齢別の飲み薬の種類》



平成29年社会医療診療行為別統計(厚生労働省)

《薬の数と副作用の頻度との関係》



kojima T, Akishita M, et al. Geriatr Gerontol Int. 2012
一般社団法人 日本老年医学会一般向けパンフレット「多すぎる薬と副作用」より

お薬手帳などで、今服用している薬の情報を医師や薬剤師に相談するようにしましょう。かかりつけ薬局を持つことで、薬全体の把握ができ、「ポリファーマシー」を防ぐことにつながります。

5 かかりつけ薬剤師・薬局

かかりつけ薬剤師・薬局を決めることでいくつかのメリットがあります。より安全に適正に薬を服用できるよう薬剤師がお手伝いします。

かかりつけ薬剤師・薬局の機能

① 薬剤師が身近にいるから安全・安心に薬を使用できます。

一人の薬剤師が一人の患者さんの服薬状況を一か所の薬局でまとめて管理する機能

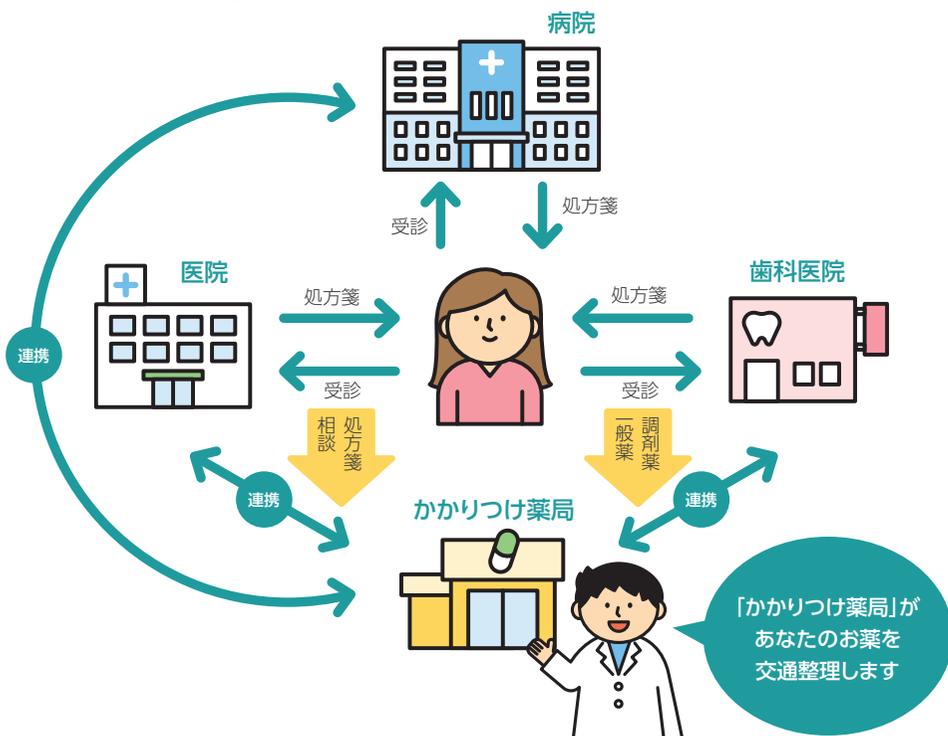
② 薬局が開いていない時間でも薬の相談ができます。

在宅医療もサポートします。

時間外の対応や患者さんのお宅に伺って薬の説明や残薬の確認をします。

薬局は、薬や健康の事をなんでも相談できる場所です

かかりつけ薬局を決めている場合



● まず、かかりつけ薬局を決めましょう。

皆さんの薬を一つの薬局でまとめて管理することで、複数の医療機関から同じ薬が処方されていることに気づいたり、薬の飲み合わせについても確認することができます。

● 次にかかりつけ薬剤師を探しましょう。

薬に関する心配事や健康食品等の飲み合わせなど、担当の薬剤師が相談に乗ります。

今まで服用した薬や現在服用している薬などを把握して、薬による治療がより効果的になるようお手伝いします。かかりつけ薬剤師を決めるには、原則ご本人の同意が必要です。ご利用の薬局にお尋ねください。

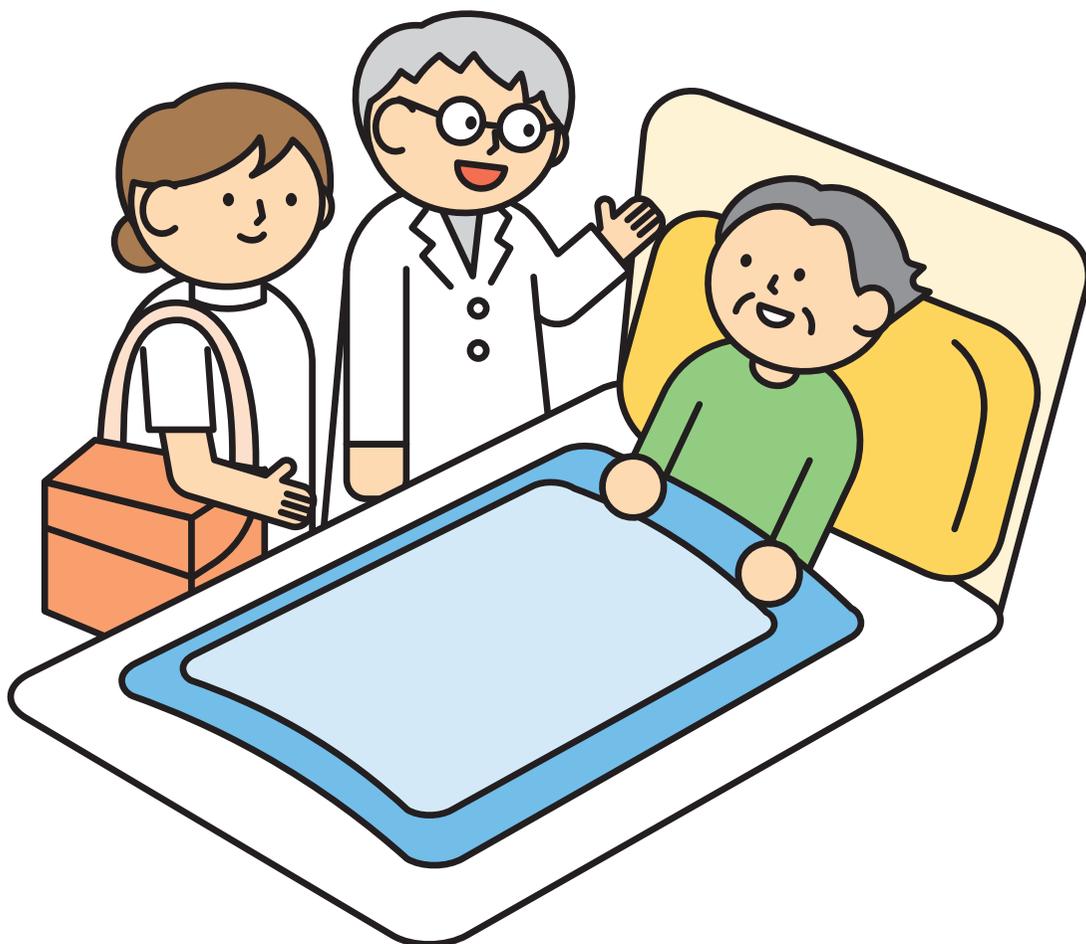
かかりつけ薬剤師は、十分な経験等がある薬剤師です

③ 処方された薬の内容や効き目等をわかりやすく説明します。

薬は、発売された後も一定期間、安全性に関する調査が行われます。最新の情報を薬剤師があなたにお届けします。

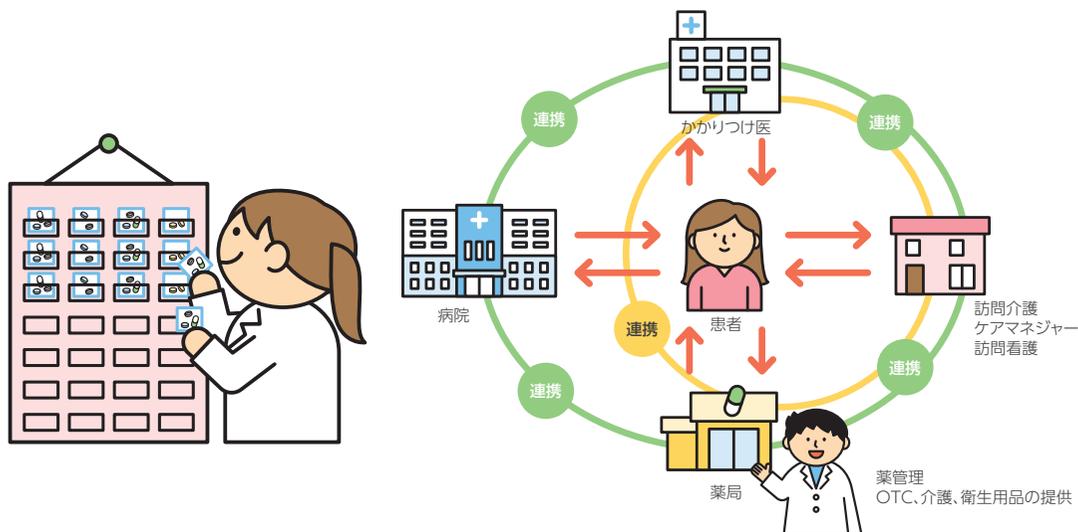
④ 処方箋等による医師の指示のもと、患者さんの居宅等を訪問し薬物療法の支援を行います。

在宅医療における薬剤師の役割は、薬の適正使用を通して患者さんご本人の生活の質の向上と介護者であるご家族の負担軽減のため、少しでもお役に立てることです。



● 薬剤師が行う在宅医療、具体的にはどんなことをしてくれるの？

医師の指示のもと、患者さんが適正に服薬を行い、より効果的な治療が得られるようにお薬カレンダーなどを用いてサポートします。また、服薬に関する体調変化などの情報は、医師、訪問看護師、ケアマネージャー、ヘルパーなど患者さんに携わる様々な職種と共有し連携することで安心で安全な医療をサポートします。



● どうすれば訪問管理をお願いできるの？

かかりつけの医師、薬剤師、訪問看護師、ケアマネージャー等または、地域包括支援センターにご相談ください。

⑤ お薬手帳、お薬手帳アプリを活用しましょう。

お薬手帳とは、いつ、どこで、どんな薬を処方してもらったかを記録しておく手帳のことです。複数の医療機関を受診する時や、転居した時など、『お薬手帳』をみせるだけで、あなたの薬のことをわかってもらえます。お薬手帳アプリも同様に、スマホ1台であなたの情報を管理できます。ご自分にあった方法で管理しましょう。



薬剤師にご相談ください

6 処方箋の取り扱い

処方箋の取り扱いについて

皆様が病院やクリニックで受け取る「処方箋」には、ご自身で記入などの行為は一切できません。《書き足す》《書き換える》《削除する》《コピーをする》等の行為は【有印私文書偽造・偽造私文書等行為】という犯罪になってしまいますので、ご注意ください！

処方箋

(この処方箋は、どの保険薬局でも有効です。)

公費負担者番号		保険者番号	
公費負担医療の受給者番号		被保険者証・被保険者手帳の記号・番号	
患者	氏名	保険医療機関の所在地及び名称	
	生年月日	〇〇〇〇年〇月〇日	性
	区分	被保険者	被扶養者
		電話番号	保険医氏名
		都道府県番号	点数表番号
		医療機関コード	
交付年月日		2024年04月25日	処方箋の使用期間
		令和	年月日
<small>特に記載のある場合を除き、交付の日を含めて4日以内に保険薬局に提出すること。</small>			
処方	変更不可	<small>個々の処方箋について、後発医薬品（ジェネリック医薬品）への変更し差し支えがあると判断した場合には、「変更不可」欄に「レ」又は「×」を記載し、「保険医署名」欄に署名又は記名・押印すること。</small>	
		RP 1 【般】 アムロジピン錠5mg	1錠
		分1 朝食後服用	14日分
		【般】 ランソプラゾール口腔内崩壊錠15mg 1錠	14日分
		分1 夕食後服用	14日分
		〇〇〇〇〇〇錠 1錠	
		1日1回 寝る前 15日分	
		リフィル可 <input type="checkbox"/> (回)	
保険医署名 (「変更不可」欄に「レ」又は「×」を記載した場合は、署名又は記名・押印すること)			
次回受診 3月8日2時			
保険薬局が調剤時に残薬を確認した場合の対応 (特に指示がある場合は「レ」又は「×」を記載)			
<input type="checkbox"/> 保険医療機関へ疑義照会した上で調剤		<input type="checkbox"/> 保険医療機関へ情報提供	
調剤実施回数 (調剤回数に応じて、□に「レ」又は「×」を記載するとともに、調剤日及び次回調剤予定日を記載すること。)			
<input type="checkbox"/> 1回目調剤日 (年 月 日)		<input type="checkbox"/> 2回目調剤日 (年 月 日)	
次回調剤予定日 (年 月 日)		次回調剤予定日 (年 月 日)	
調剤済年月日		令和	年月日
公費負担者番号			
保険薬局の所在地及び名称		公費負担医療の受給者番号	
保険薬剤師氏名			

有効期限は交付日を含めて4日以内です。それ以降は無効になります。

勝手に薬を書き足してはいけません。

要らないからといって勝手に消すのは認められていません。

メモ代わりに記入しないでください。

リフィル処方箋

リフィル処方箋は、症状が安定している患者について、一定期間内に処方箋を反復利用(最大3回まで)出来る仕組みです。

受診回数が減り、通院の手間を軽減出来るようになります。ご自身の症状がリフィル処方箋に対応しているかどうかは、かかりつけ医師にご相談下さい。

※期間内に体調の変化があった場合は、薬剤師により医療機関への受診勧奨が行われます。必ずしも受診回数が抑制される訳ではありませんので、ご留意下さい。

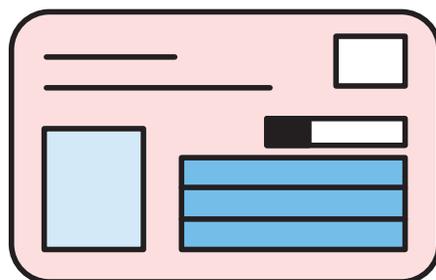


マイナンバーカードの健康保険証利用

今後、カード型などの保険証の更新がなくなり、マイナ保険証(マイナンバーカードの健康保険証利用)に統一されます。マイナ保険証には多くのメリットがあり、基本的には、それぞれの医療機関などを横断する情報が、各専門家に正確に伝えられることです。同じ薬や同じ効果の薬が処方されたことや血液検査をしたのにすぐに他の病院で血液検査をしたなど、診察・薬の重複を経験されたことはないでしょうか。このように、皆さんの負担を軽減するなどの目的でマイナ保険証ができました。そのメリットは次のとおりです。

- 正確なデータに基づく診療・薬の処方が受けられる。
- いつでも自分の医療情報を確認できる。
- 就職、転職、引越し後もすぐに健康保険証として活用できる。
- 限度額以上の支払いが不要になる。

持ち歩くことで情報漏えいなどのリスクを感じるとの意見もありますが、顔写真入りのため、他人の悪用は困難とされています。マイナンバーカードをお持ちでない方は取得手続きを、保険証の登録ができていない方は、登録をしましょう。



電子処方箋が始まりました

令和5年1月より、これまで医療機関から紙で渡されていた処方箋の電子化が始まりました。メリットとしては

- 複数の医療機関、薬局間での情報共有が可能
- 自分のお薬情報を確認出来る
- 診察やお薬の受け取りが便利になる

などがあげられます。

一度、かかりつけの病院やかかりつけ薬局で対応可能か確認してみてもいいでしょうか??



7 ジェネリック医薬品

ジェネリック医薬品(後発医薬品)とは、先に開発された医薬品(先発医薬品)の独占的販売期間が終了した後に、他のメーカーが同じ有効成分、同等の効き目で製造したお薬です。

● ジェネリック医薬品の有効性と安全性

ジェネリック医薬品はいくつかの項目で審査され、先に開発された医薬品と同等であることを示すことで承認されます。

● ジェネリック医薬品に変えるメリットは？

ご自身のお薬代の負担を抑える事ができ、医療費削減にもつながります。また、医薬品の小型化や剤型の変更、味の改良など製造工夫がされているものもあります。

● ジェネリック医薬品か先発医薬品の選択は？

ジェネリック医薬品の使用は皆さんが決めることになります。

ジェネリック医薬品を希望しない場合は、医師と相談してください。

適切な医療を行ううえで、医師が先発品でなければいけない必要があると判断した場合は、処方箋に医師がその判断をした旨の記載があります。患者さんが希望した場合はその旨が判るような記載となります。

処方箋には、成分名などを記載する一般名処方と薬を指定する銘柄名処方があります。

先発医薬品が選択される場合は、適切な医療を行ううえで必要性に関する医師の判断と、銘柄名処方が必要となります。

一般名処方の場合は、薬局で先発医薬品かジェネリック医薬品の選択が可能です。

ジェネリック医薬品ができて5年以上過ぎている先発品、5年以内でも50%以上ジェネリック医薬品が使われている先発品については、一部保険が適応されないこととなります(2024年10月1日～)。

ジェネリック医薬品は有効性・安全性に関して先発医薬品と同等であると確認されています。ジェネリック医薬品に不安がある場合は医師又は薬剤師にご相談ください。



8 一般用医薬品の販売制度

- 医薬品には効き目(効能効果)以外に副作用が起こるリスクがあります
- あなたに合った医薬品を適正に使っていただくため、リスクの程度に応じて専門家が説明したり、相談を受けたりします。

リスクの程度に応じた情報提供と販売方法

リスクが 高い		医薬品のリスク分類	購入者から質問が無くても積極的に 行う情報提供	購入者側から相談が あった場合の対応	対応する専門家	販売方法
		要指導医薬品	書面を用いて適正使用のため必要な情報の提供を行わなければなりません。		薬剤師	薬局等で薬剤師と直接話すことで購入できる。(対面販売)
リスクが 低い	一般用 医薬品	第1類 医薬品	適正使用のため必要な情報の提供に努めなければなりません。	相談に応じて、適正使用のため必要な情報を提供しなければなりません。	薬剤師	<ul style="list-style-type: none"> ・対面販売 ・インターネットでの販売も可能
		指定第2類				
		第2類				
		第3類	(法律上の規定は特にありません。)		薬剤師 または ※登録販売者	

※登録販売者とは、資質確認のための都道府県試験に合格し、登録された専門家です。

一般用医薬品のインターネット販売について

インターネットで一般用医薬品を購入する際も、専門家が薬を使用する方に質問し、説明を行ってから販売することになっています。

海外サイトでの薬の購入は危険です。

海外サイトで購入(いわゆる個人輸入)する医薬品は、日本の法律に基づく品質・有効性・安全性の確認がなされておらず、期待される効果が得られなかったり、思わぬ副作用で健康被害を生じたり、偽造医薬品の場合もあります。

- ❗ 健康被害が生じた場合などに、公的な救済制度の対象にならない可能性があります。
- ❗ 薬を本来の用途以外で広告・販売していることもあります。副作用や健康被害につながる可能性があります。大変危険です。

違法なサイトなどには要注意!!

インターネット上では医薬品の販売を行う届出の出ている店舗の一覧は、厚生労働省のホームページに掲載されているので、購入しようとしている店舗が掲載されているか確認しましょう。



※医薬品は安心できる販売サイトから購入するようにしましょう。

一般用医薬品販売サイト 厚生労働省



「あやしいヤクブツ連絡ネット」を確認

海外サイトでの医薬品の購入のリスクは「あやしいヤクブツ連絡ネット」などでお知らせしているので、よく確認しましょう。

あやしいヤクブツ連絡ネット



セルフメディケーション税制とは

セルフメディケーションとは、「自分自身の健康に責任を持ち、軽度な身体の不調は自分で手当てすること」(WHOの定義)です。

セルフメディケーションを推進していく事は、国民の自発的な健康管理や疾病予防の取組を促進することはもちろん、医療費の適正化にもつながります。

セルフメディケーション税制とは、薬局やドラッグストア等で、税制対象のOTC医薬品を購入した場合、確定申告の際に購入費用について所得控除ができる制度です。 ※医療費控除と選択制です。

ポイント1 条件

- 「健康の維持増進及び疾病の予防への取組」として、特定健康診査、予防接種定期健康診断、健康診査、がん検診を行っている。
- 家族の購入分含めて、対象医薬品を12,000円を超えて購入した。

ポイント2 対象医薬品の見分け方

対象商品の箱に「セルフメディケーション対象識別マーク」が記載されているか確認してください。



● 購入時のレシートにも、対象商品には「☆」等の印字があります。

● 厚生労働省ホームページ

<https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000124853.html>

❗ ドラッグストアや薬局等にて市販薬を購入した際のレシートや領収書は捨てずに保管しておきましょう。

9 健康食品

健康食品は、使用する目的によって大きく2種類に分かれます。1つは不足しがちな栄養素、例えばミネラル、ビタミンなどを補うもの。もう一つは身体のコンディションを整えたり、美容などその目的に応じて使う健康食品です。

健康食品の分類

保健機能認証		一般食品
特定保健用食品 (通称トクホ) 個別許可型 	栄養機能食品 (自己認証制)	いわゆる健康食品 ・サプリメント ・栄養補助食品 ・健康補助食品 など

● 特定保健用食品

安全性及び健康の維持増進に役立つ効果について国が審査し、消費者庁長官が保健機能の表示を許可している食品です。トクホとして許可された食品には許可マークが表示されています。



● 栄養機能食品

ヒトでの効果の科学的根拠が認められている栄養成分(ビタミンなど)を一定の基準量を含む食品で、事業者の自己認証により国が定めた栄養機能が表示されているものです。



● 機能性表示食品

事業者の責任において、科学的根拠に基づいた安全性や機能性などの情報を販売前に消費者庁長官に届け出て、機能性を表示した食品です。

健康食品を上手に使うポイント

健康の維持・増進の基本は、「栄養の取れた食事、適度な運動、十分な休養」

- 過度な期待はしない
- 健康食品と薬は全く別物です
- 子供や高齢者、妊婦・授乳婦、アレルギーを持つ人は要注意
- 自分で商品の安全性と有効性に関する情報を調べよう
- 大げさな広告には注意が必要
- 高価な製品が効果があるとは限らない

信頼できる情報源として、厚生労働省所管の国立研究開発法人医薬基盤・健康・栄養研究所のウェブサイト「健康食品」の安全性・「有効性情報データベース」があります。

「健康食品」の安全性・有効性情報 <https://hfnet.nibiohn.go.jp/>

わからなかったらチェック!

これだけは知っておこう! ～薬とのつきあい方～

食前・食後・食直前・食間・とんぷくなど薬を飲む時間の目安を表す言葉を知っていますか?

▶ CHAPTER 1 P.1

薬を飲む時期や量、正しい薬の飲み方を守ることが大事であることを知っていますか?

▶ CHAPTER 1 P.1

薬を飲み忘れた時、どうしたらよいか知っていますか?

▶ CHAPTER 1 P.2

薬の副作用とはどういうものか知っていますか?

▶ CHAPTER 2 P.4

薬と飲み食べ合わせが悪い食品があることは知っていますか?

▶ CHAPTER 2 P.5

かかりつけ薬剤師・薬局とはどういうものか知っていますか?

▶ CHAPTER 5 P.8

おくすり手帳がどんな時に役に立つのか知っていますか?

▶ CHAPTER 5 P.10

一般用医薬品を購入するときの相談相手を知っていますか?

▶ CHAPTER 8 P.15

薬をインターネットなどで購入する場合、どのような危険性があるかを知っていますか?

▶ CHAPTER 8 P.16

セルフメディケーション税制を知っていますか?

▶ CHAPTER 8 P.16

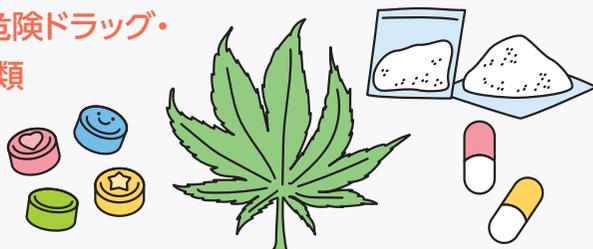
ダメ。ゼッタイ。 薬物乱用!!

～薬は用法・用量を守って正しく使うこと～

薬物乱用とは …… ●法律で禁止されている薬物を不正に使用すること
●医薬品を本来の治療目的以外の方法で使用すること

① 乱用される薬物ってどんなもの？

大麻・覚せい剤・麻薬・コカイン・危険ドラッグ・
違法な薬物を含んでいるハーブ類
睡眠薬などの医薬品
(※不適正使用の場合)



② 薬物乱用への誘惑

身近なところに存在していることや始めてしまうきっかけ

薬物乱用への誘惑は、友人や知人など 身近な人から
勧められることがきっかけとなります。

「好奇心」や「興味本位」、たくさんの人が集まるイベン
トやパーティーなどの「その場の雰囲気」で始めてしま
うこともあります。

「やせる」「リラックスする」「すっきりする」
「タバコと同じ」などの誘われるケース

「やせるよ」「リラックスする」「すっきりする」「タバコと
同じ」「天然だから体に悪くないよ」「気持ちが落ち着く
よ」などと言葉巧みに誘われるケースが多くあります。



③ 薬物乱用による人体への影響

- 薬物乱用は、精神と身体の両面に悪影響を与えます。
- 脳に作用して、興奮作用、抑制作用、幻覚作用などの精神的な影響
- 血圧上昇や脳血管疾患、心疾患などの身体的な影響
- 何度でも繰り返して使用したくなる「依存性」
- それまでの量では物足りなくなる「耐性」
- 精神や身体に異常をきたし、死をもたらすこともあります。
- 事件や事故、犯罪を引き起こすこともあります。

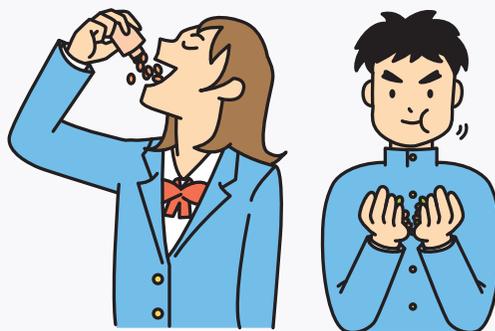


④ 市販医薬品の過剰摂取（オーバードーズ）

医薬品の過剰摂取（オーバードーズ）とは、薬を使うときの一回あたりの用量が過剰であること、または薬物の過剰摂取に及ぶ行為のこと

10代～20代の若い世代を中心に増加しています

10代・20代の若い世代を中心にオーバードーズが増加しています。背景には、家庭や学校等で感じている「つらい気持ち」やいじめや虐待、親との関係が悪い、学校での孤立感など、深刻な問題が潜んでいる場合もあります。



誤った用法や用量で服薬（乱用）し続けることにより依存症になるものがあります

⑤ 薬物乱用 Q&A

Q. 薬物乱用とは、どんなことですか？

A 違法薬物を使用することはもちろん、医薬品を治療目的以外の方法で使用することも含まれます。

Q. 違法薬物にはどんなものがありますか？

A 大麻・覚せい剤・麻薬・コカイン・危険ドラッグ・違法な薬物を含んでいるハーブ類



Q. 違法薬物は持っているだけで、使わなければ罪になりませんか？

A 持っているだけでも厳しく罰せられます。

Q. 1回だけの使用なら大丈夫ですか？すぐやめることができますか？

A 薬物は、一度でも使用すると、自分の意思ではやめられなくなってしまいます。



Q. 違法薬物を勧められた時の断り方はどうすればいい？

A きっぱりと断ることが大切です。違法薬物を勧めてくるような人とは近づかない、連絡しないことが大切です。



2013年5月 初版
2013年9月 第2版
2020年4月 第3版
2024年5月 第4版

■執筆・編集

北海道薬剤師会 健康づくり委員会

清水 大	笹岡 佑樹
大倉 康	平山 早苗
田畑 隆政	村井 正義
皆川 大地	山本 隆弘
根布谷ふみえ	吉岡 信之
片岡 光法	森田 祐次郎
工藤 剛裕	

制作



一般社団法人北海道薬剤師会

<http://www.doyaku.or.jp>