

# 知っておきたい薬の知識

## 薬、正しく使って健康ファミリー

### ①くすりの飲み方 Q&A

知っているようで知らない、くすりの正しい使い方について勉強しましょう。くすりのクイズを出しますので、教えてください

→詳しくはP1



### ②くすりの正しい保管のしかた

くすりの保管については、注意が不十分であると、思わぬ事故のもととなります。正しい保管のしかたを守りましょう

→詳しくはP2



### ③くすりの正しい服用時間

くすりは1日に飲む回数や量、時間など指示された通りに使わないと十分な効果が得られません。指示されたくすりを飲む時間には理由があります

→詳しくはP3



### ④液剤と外用薬

外用剤には色々な種類のものがあります。その場その場の目的にあわせて、上手に利用するようにしましょう。使用上の注意をよく読んで使用することが大切です。

→詳しくはP4



### ⑤小児とくすり

子供は心身共に発育途上にあり、生体機能が日々変化しています。くすりを分解したり排泄したりする能力が大人より弱いいため、薬の影響を受けやすい傾向があります

→詳しくはP5



### ⑥お薬の管理の工夫と服用と作用

お薬を飲み忘れたときはどうすればいいの？  
加齢による、お薬の見間違いや飲み忘れを防ぐために、お薬の管理を工夫しましょう

→詳しくはP6



あなたのかかりつけ薬局  
ダルマ薬局  
TEL:0120-121293

# くすりの飲み方 Q&A

**Q1** くすりはたくさん飲んだら効き目倍増？



くすりはたくさん飲んだほうが、早く病気を治すことができる？

①○ ②×

**Q2** くすりは元気な時に飲んだら元気倍増？



くすりは元気なときに飲むと、もっと元気になる？

①○ ②×

**Q3** 大人と子供の薬の量は一緒？



大人が飲むくすりと子供が飲むくすりでは飲む量が違う？

①○ ②×

**Q4** くすりは兄弟で同じものを使ってもいいの？



兄弟が使っているくすりを使ってもいい？

①○ ②×

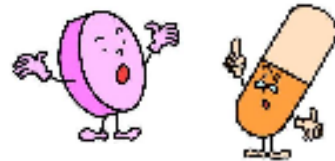
**Q5** くすりは水なしで飲んでもいいの？



飲みくすりを飲むときはくすりだけで飲み込んだ方がいい？

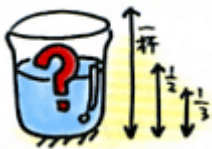
①○ ②×

**Q6** カプセルのくすりやつぶのくすりは、かんで飲んだ方が効き目があるの？



①○ ②×

**Q7** あなたはどのくらいの量の水、白湯でくすりを飲んでいきますか？



①なし ②1/3  
③1/2 ④コップ1杯

**Q8** くすりを飲み忘れたときはどうしますか？



①気がついた時にすぐ飲む  
②次のくすりと一緒に飲む

→詳しくはP6 参照

**Q9** お母さんがくすりを飲むと、母乳を飲んでいる赤ちゃんに影響はありますか？



①ある ②ない

**Q10** 病院のくすりと薬局で買ったくすりを一緒に飲んでもいいですか？



①はい ②いいえ

こたえ：	Q1-×	Q2-×	Q3-○	Q4-×	Q5-×
	Q6-×	Q7-4	Q8-1	Q9-1	Q10-2
			→P6 参照		

# くすりの正しい保管のしかた

医師にかかるまでの応急処置や自分で手当てができる場合など、家庭常備薬は不可欠のものです。しかし、その保管については注意が不十分であると思わぬ事故のもととなります。次の注意を守りましょう

## 1. 乳幼児・小児の手の届かないところに保管しよう

最も怖いのは乳幼児・小児の誤飲です。そのおそれのある場所に薬を放置しないように注意しましょう。不要の薬を捨てる時も子供の目に触れないように処分することが大切です



## 2. 湿気・日光・高温をさけて保管しよう

薬は湿気、光、熱によって影響を受けやすいものです。栓を固くしめ、直接日光があたり、暖房器具から離れた場所に保管しましょう



## 3. 薬以外のものと区別して保管しよう

誤用を避けるために、飲み薬とぬり薬は区別して保管しましょう。また、農薬、殺虫剤、防虫剤などと一緒に保管してはいけません



## 4. 他の容器やの入れ替えはやめよう

薬を使い古しの他の容器に入れ替えることは、内容や使い方がわからなくなり、誤用や事故のもとになります。絶対にしてはいけません



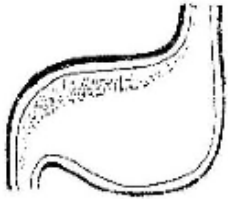
## 5. 古い薬の使用はやめよう

薬には有効期限が表示されているものがあります。期間を過ぎたもの、古い薬や外観に異常があるような薬は使用してはいけません

# くすりの正しい服用時間

## 薬を飲む時間にはおのこの理由があります

薬は、1日に服用する回数、量、時間など、指示された通りに服用しないと十分な効果が得られません。「食前」「食後」「食間」など、薬を飲む時間には各々理由があります



### 起床時：朝起きてすぐ（食事の前）

骨を丈夫にする薬などがあります

### 食直前：食事を摂る直前（5～10分前）

糖の吸収を抑えることによって血糖値を下げる糖尿病薬は食直前服用です

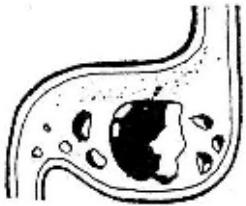


### 食前：食事を摂るおおよそ30分前

食物の影響を受けやすい薬、胃酸の分泌を促して食欲を増進させる薬、糖尿病の薬、消化器の働きをよくすることで吐き気を抑える薬、漢方薬などは食物が胃に入る前に服用します

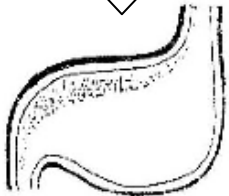
### 食直後：食事を摂った後すぐ（15分後）

インスリンの分泌を促して血糖値を下げる糖尿病薬を、低血糖症状の防止のために食直後に服用します。他にも胃腸障害を起こしやすい鎮痛剤や、抗生物質などにも食直後に服用するものがあります。食後（30分）よりも食直後に服用する方が吸収のよい薬は食直後に服用します



### 食後：食事を摂ってからおおよそ30分後

この時間には、まだ食物が胃に残っており、胃に刺激が少なく、ほどよく吸収されるので多くの薬は食後服用となります。飲み忘れを防ぐためにも食後服用は効果的です



### 食間：食後2時間

### 就寝前：寝る30分前

便秘の薬、夜間の発作を予防する薬、寝つきをよくする薬などは寝る前に服用します



### 時間ごと：食事に関係なく一定の間隔で服用します

体内で持続的効果を期待する薬（抗生物質など）は、食事に関係なく一定の間隔で服用します。ただし、安眠・休養も必要ですので、多少時間がずれてもかまいません

### 頓服：必要時にのみ服用します

食事の時間に関係なく、発熱時・疼痛時・便秘時など必要時にのみ一時的に服用する薬です



## 液剤・外用薬の使い方

### 内服液剤



- ・薬剤を水やシロップなどで溶かしたものです。人体への吸収が早く、子供などが飲みやすいよう甘味処理がされています。
- ・成分の一部が沈んでいることがあります。軽く容器を振って、一回分をはかって飲みましょう



### 点眼剤（目薬）

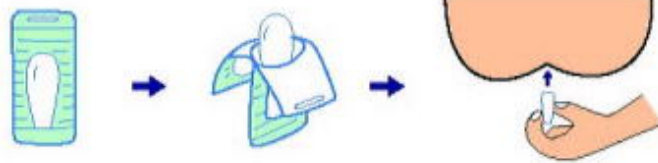


点眼剤を使用する時は、最初に手を洗って下さい。容器の先がまぶたやまつげに触れないように薬を1滴点眼し、しばらく眼を閉じます。2種類以上の目薬を続けて使用する時は5分程度の時間をあけてから点眼するようにして下さい

### 坐薬



坐薬を使用する時は、中腰の姿勢になり人差し指を坐薬の底にあて、先の丸い方から肛門内に挿入し、しばらく押さえて下さい。子供に使用する時は、できる限り排便をすませ、オムツを替える要領で両足を持ち上げ使用します。坐薬が入りにくい場合は、坐薬や肛門を少し温めたり、坐薬の先に少量の水やベビーオイルなどをぬると入れやすくなります


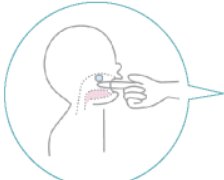



















### 塗り薬（軟膏・クリーム）



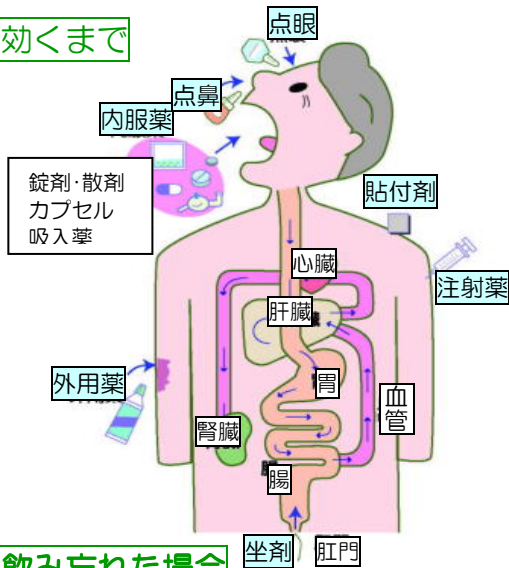
塗り薬を使用する時は、必ず最初に手を洗って下さい  
決められた量を守り、指先に薬を取って患部に薄くのばします。  
塗る時には患部をこすらないようにして下さい  
塗り薬を塗った後の手で、目をこすったりしないように注意しましょう。  
使い終わったら、容器のフタをしっかりと閉め、なるべく涼しい所に保管しましょう

# 小児とくすり

年 令		投与量 (大人を1とした場合)		飲ませ方		
1才	一ヶ月	新生児	3ヶ月		   <p>散剤 薬と0.5~1滴の水で混ぜて固め、指に取り、子供の上アゴやほっぺの内側になすりつけ、好きなジュースなどで飲ませる</p>	
		乳児	6ヶ月			
2才 3才 4才 5才	幼児		1才		   <p>液剤 甘すぎて嫌がる時は、水でうすめてもOK 1回に与える量を少なめに手早く飲ませないと苦味や不快な味がするので注意!</p>	
			3才			
			7才			   <p>ヨーグルト アイスクリーム ジュース 少量に混ぜて</p>
			7・5才			
12才		12才		 <p>錠剤...5才以上に</p>		
13才				 <p>カプセル...7才以上に</p>		
15才	大人	大人	大人		<p>※小児の投与量の計算方法は、薬によっても違います。詳しくは医師または薬剤師にご確認ください</p>	

# お薬の管理の工夫と服用と作用

## お薬の効くまで



お薬は、いろいろな経路から取り入れられ、効果を発揮した後、最後には尿や便として出て行きます

## お薬を飲み忘れた場合

お薬の飲み忘れに気付いたら、出来るだけ早く飲むようにして下さい。次のお薬をのむ時間が近い時には、1回飲むのをやめるか、またはお薬を飲んで、次に飲むお薬の時間を遅らせるようにします。時間を遅らせる目安は以下のように考えられています。

- 1日3回飲む薬・・・次に薬を飲むまで**4時間以上**あける
- 1日2回飲む薬・・・ // **5時間以上**あける
- 1日1回飲む薬・・・ // **8時間以上**あける

1回飲み忘れたからといって、決して2回分を一度には飲まないで下さい。食後のお薬は食事をした後に飲むことが基本ですが、食事をしていないからといって飲まないのではなく、服用時間が来たらきちんとお薬を飲むように心がけて下さい

※ 薬の服用方法については、一般的な薬の用法を記載いたしました。詳しくは前もって医師にご確認ください

## 高齢者とお薬

年齢に伴い、目がみえにくくなったり、耳が聞こえにくくなったりします。そのために、お薬を見間違えたり、お薬の飲み方を聞き間違えたりすることも考えられます。



### 1 飲んだっけ？まだだっけ？

特に高齢になると、記憶力の低下などで「薬を飲んだか、飲んでないか」を忘れてしまう場合があります。介護する方は、高齢者の方でも分かりやすいように、お薬カレンダーなどで工夫してあげる事も必要です



## お薬の管理の工夫

高齢者が自分で薬を管理することが困難な場合は、家族や周囲の人が工夫して、薬の管理を行ったほうが良いでしょう。例えば、薬を全て、朝・昼・夕などの飲む時間ごとに分けます。1回分ずつをまとめて、日付と服用時間を書いた仕切りのついた空き箱などに整理します。※市販のお薬カレンダーを利用されても良いでしょう

### 2 正しく飲んだ？

また、視力障害などで、「用法・用量」が読めなかったり、水薬容器の目盛りが見えなかったりします。ご家族の方が代わりに見てあげましょう。識別シールなどで工夫する事も出来ます



### 3 事故にも注意！

錠剤やカプセルなどの薬の包装に使われている銀色のシート（PTPシート）のまま間違えて飲んでしまう事故が発生しています。充分気をつけましょう



おくすりカレンダー

いろいろな工夫

飲み忘れ防止の工夫  
【一包装】

