

お薬の基本的な 知識を学びましょう!!

今号では、服薬の基本知識や、
服薬管理に便利な「おくすりノート」、
ジェネリック医薬品などを
ご紹介します。



症状が軽くなつても、まだ病気が治りきっていないことがあります。自分の判断だけで薬を中止せず、必ず医師や薬剤師に相談して下さい。

2

自分の判断で
薬をやめない



1 用法・用量を守る
1日に飲む回数や時間など、薬は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。特に小児や高齢者には、家族の方が気を配って下さい。



薬を服用する
うえでの
基本的な注意

3 自分の判断で
他人の薬を
飲まない
似たような症状でも、全く違う病気であることがよくあるので、他の人との薬のやり取りはしないで下さい。間違った薬を服用すると、かえって病気を悪化させたりすることもあります。

4 古い薬は
飲まない
薬には使用期限があります。それを過ぎたものは品質の変化が心配されますので捨てるべきです。また、前の病気の時の薬が残っているから、それを飲むというのも危険です。

5 アレルギーなど
起こった薬は
前に薬を飲んで異常が起きた経験があったら、その薬の名前を手帳などに控えておき、診察を受ける前や薬を買う前に医師、薬剤師に必ず話しましょう。

● 内服薬の服用法 ●

コップ半分から

1杯の水(湯ざまし)で

飲んで下さい。

お湯に溶かして

飲んでいいもの

● 水なしで飲むと、食道や胃を荒らすことがあります。

高齢者は、唾液が少なくなっていますし、その他にも口が渇いているとき薬を飲むと、飲んだ薬が喉の奥にくっついたりします。まず、水で口の中を潤してから薬を飲んで下さい。

● ミルクやお茶、コーヒー、

アルコール飲料などで薬を飲まないで下さい。薬によっては吸収が悪くなってしまう効果が出なかったり、極端に早く吸収されて、効きすぎ、副作用が現れたりすることがあります。

● 最近では、水なしで飲むタイプの薬もでてきています。服用しづらい場合は、医師、薬剤師にご相談下さい。

● 漢方薬のエキスを剤は、お湯

に溶かして飲んで構いません。その場合は、先にエキスを剤の粉末をコップに入れ、後でお湯を入れた方が溶けやすいです。(白虎加人参湯、竜胆瀉肝湯、黄連解毒湯、清上防風湯、三物黄芩湯などは水で服用する方法がよいと考えられています)

噛まずに

飲み込みましょう

● 特別の指示がない限り、

薬は、かんざり、砕いたり、カプセルをはずしたりして飲まないで下さい。特に1日1、2回飲めばよい薬(長時間効く薬)はかみ砕かないようにしましょう。

薬の服用時間とその目安

どのような場合でもまとめて2回分を服用してはいけません!!
服用方法で、わからないときやお困りのときは、薬を調剤した薬局の薬剤師にご相談下さい。

食前

食事のおよそ30分前に服用。食欲を増進させる薬や吐き気止め、あるいは食後だと吸収の悪くなる薬などがあります。

食直前

食事をするすぐ前に服用。糖尿病の薬の中には、食後の高血糖をおさえるために食直前に服用する薬もあります。最近では、食事5分前などより細かい時間の指定がある場合があります。その場合は、指示された時間に服用するようにしてください。

食直後

食事後直ちに服用。痛み止めなどは胃や腸を痛めやすいので食後すぐに飲んだ方がいいでしょう。

食後

食事のおよそ30分後に服用。多くの薬がそうですが、もし飲み忘れるようなら食後すぐに服用してもいいでしょう。

食間

食事後およそ2時間後に服用。漢方薬など、薬の吸収が食物の影響によって減少するものや、胃の粘膜を守る薬などは、胃の中に食物がなくなつてから服用した方が効き目がよいので食間に服用します。

寝る前

寝るおよそ30分位前から寝る直前に服用。睡眠薬や便秘薬などがあります。

時間毎

6時間毎とか8時間毎など、指示された時間毎に食事に関係なく服用。

頓服薬

必要に応じて服用。痛み止めや熱さましなどの症状を一時的に改善する薬が頓服薬です。でも症状がとれないからと言って続けて飲んではいけません。あくまでも医師や薬剤師の指示通り服用しましょう。

点眼の仕方



点眼するときは、まず手指を石鹸などできれいに洗い、顔を上方に傾け、指で下まぶたを引いて、決められた量を滴下します。あふれた液は、清潔なガーゼやタオルで拭き取り、しばらくの間まぶたを閉じ、目頭をそっと押さえます。目頭を押さえることで副作用を防ぐことができます。続けて点眼するときは、5分ぐらい間をおきましょう。



「おくすりノート」を持ちましょう！

「おくすりノート」は
お持ちでしょうか？

「おくすりノート」には、
今まで自分が飲んできた

お薬の情報（処方内容、効果、
副作用やアレルギー等）が
蓄積されています。

「おくすりノート」は、
お薬をより安全に効果的に
使っていただくためのもので、
以下のメリットがあります。



1

医師、歯科医師、薬剤師
が現在の服用薬を把握
でき、また病名もわかり、
処方薬と飲み合わせをチェックで
きるの、薬の重なり、禁忌薬処方、
悪い相互作用を未然に防止できま
す。そのため、適正で安全かつ経済
的な治療を受けることができます。

2

副作用やアレルギーが
出た薬を避けることが
できます。



3

病院に入院するとき、
退院するとき、いまま
でと同じ調剤方法で
薬がもらえます。



4

患者さん自身が医療
に参加していることへ
の自覚を持つことが
できます。



5

一般用医薬品購入時
に、服用中の薬との
相互作用を薬剤師が
チェックできます。



6

災害時、旅行時など
でも有用となります。



「おくすりノート」には、以上のような有益性があるので、みなさん、もっと「おくすり
ノート」を活用しましょう！ お持ちでない方は薬局でお申し出下さい。

入院中の患者・家族の方へのお願い

健康保険証を提示して行う保険診療は、法律に基づく一定のルールにより行われています。

入院中の患者さんへの薬の処方原則として、入院中の医療機関で行われます。入院中に無断で入院
中以外の医療機関を患者さんが受診したり、患者さんのご家族の方が薬をもらいに受診すると、2つの
医療機関の間で混乱を生じかねません。入院している患者さんやご家族の方は、入院疾患とは別の治療
薬が必要となった場合には、入院中の医療機関と十分にご相談下さい。

適切な医療保険制度の維持のためにも、ご協力をお願いします。

ジェネリック医薬品

（後発医薬品）について

正しく学びましょう！

医療費の増加を

抑制する政策の一環として

ジェネリック医薬品の使用促進が

大きく取り上げられています。

患者さんの窓口負担が

軽減されることがありますが

お薬は、患者さんの体質や

他のお薬との

組み合わせなどにより、

患者さんの治療に適切なものか

判断が難しいこともあります。

ジェネリック医薬品について、

少し学んでみましょう！

ジェネリック 医薬品とは？

ジェネリック医薬品は、最初に作られたお薬（先発医薬品・新薬）の特許が切れた後に販売される医薬品です。

最初に作られたお薬（先発医薬品・新薬）と同等の有効成分・効能・効果をもつ医薬品ですが、添加物が異なる場合等もあり、まったく同一というわけではありません。

すべてのお薬に ジェネリック医薬品 はあるの？

すべてのお薬にジェネリック医薬品があるとは限りません。ジェネリック医薬品を希望される場合は、医師や薬剤師にご相談の上、ご使用下さい。

どうして 安くなるの？

新薬の開発には、通常200億〜500億円またはそれ以上

上の費用がかかると言われています。ジェネリック医薬品は開発費がかからないため、安く提供できるのです。

どのくらい お薬代は 安くなるの？

ジェネリック医薬品に替えると、薬剤料の負担が3割以上安くなるといわれています。しかし、お薬代の負担軽減の程度は、自己負担の割合や、これまで処方されていたお薬の価格、処方される量、ジェネリック医薬品の種類（銘柄）などによって異なりますので、思ったほど安くない場合もあります。

注意点は？

ジェネリック医薬品の使用にあたっては、患者さんによって、予期せぬ副作用が起きる可能性や、期待する効果・効能が得られない場合もあります。

ジェネリック医薬品の使用に関しては、医師に十分に相談し、指示に従って服用して下さい！