

# 読むくすり箱

第128号

平成14年7月  
富山県病院薬剤師会  
D I 委員会



私たちの病気を治してくれる薬。  
しかし、同じ薬が場合によっては、健康を損ねたりすることもあります。  
薬には、副作用はつきもの。  
薬との上手なつきあい方をマスターしましょう。

## ① 医師の処方を守りましょう。

薬は、医師の処方どおりに服用して初めて期待された効果を発揮するものです。医師から指示された服用法を守るようにしてください。

もし、薬の服用法が、自分のライフスタイルと合わない場合は、医師に相談してください。(たとえば、1日2食しか摂らないとき1日3回食後服用を1日2回に変更してもらうなど。)

## ② 服用時間、回数、個数を確認しましょう。

ほかの薬と間違えて、空腹時に服用すべき薬を食後に服用したり、1錠飲むべきところ2錠服用したりすると、効果がなかったり副作用が出やすくなったりします。

複数の診療科にかかっていると、こうした間違いが多くなります。薬を混合しないように薬名を薬袋に書いておくと良いでしょう。

## ③ 頓服薬と、飲み続けるべき薬を区別しましょう。

頓服薬は病気を治すものではなく、あくまで症状を鎮めるための薬です。症状がなければ、むしろ服用を避けたほうがよい場合が多いものです。服用を続けるべき薬と混同しないようにしましょう。

## ④ ほかの医療機関や診療科でもらった薬を医師に見せましょう。

薬には非常にたくさんの種類があり、それぞれ作用が異なります。そのため、何種類もの薬をいっしょに飲むと飲み合わせが悪くなることがあります。(市販薬も同様で医師に見せましょう。)

## ⑤ 薬はできれば水か湯冷まして飲みましょう。

薬は、基本的には水か湯冷まして飲みます。

以前は、薬をお茶やジュース、牛乳でのむことは、薬の吸収を妨げることがあるため、タブーとされていました。しかし、今は、それほど神経質にならなくてもよいといわれています。胃が弱い人には、多少薬の吸収が悪くても、牛乳などで飲んだほうが、胃を保護する点で有益です。また、薬を嫌がる子供には、アイスクリームやヨーグルトに混ぜてやるとよろこんで飲むことがあります。



飲み合わせによって不都合が生じる場合もあります。医師、薬剤師に相談しましょう。



## ⑥ 飲み忘れの対処法を聞いておきましょう。

うっかり飲み忘れたとき、時間がずれても飲んだほうが良いのか、1回抜いたほうがよいのか確認しましょう。

一般的には、飲み忘れに気付いた時点で飲んだほうが良いでしょう。ただし、次回の服用時間が迫っているときは、その時間になってから1回分だけ飲んでください。

## ⑦ 副作用が出たら、医師にすぐ伝えましょう。対処法も知っておきましょう。

## ⑧ 薬を他人に貸したりあげたりしてはいけません。

医師は、患者さんを個別に診て、副作用の少ない、その人に合わせた薬の種類や量を決めています。

## ⑨ 薬の保存方法や使用期間を確認しましょう。

薬によっては、冷蔵庫に保存しないと成分が変質するものもありますので注意しましょう。通常は缶などに入れて子供の手の届かないところに保管してください。(市販薬は箱に有効期間が記載されています。病院の薬は服用期間が過ぎたら、処分してください。)



## ⑩ 食べ物と薬の飲み合わせに注意しましょう。

ビタミンKを多く含む野菜や納豆を大量に食べると効果が弱くなるワーファリンやグレープフルーツジュースを飲むと効果が強く現れるカルシウム拮抗剤などいろいろ知られています。



分からないことはそのままにせず、医師・薬剤師に相談しましょう。

