

薬の基礎知識

知っておこう!
薬の飲み方・使い方



(公社)広島県薬剤師会「薬の基礎知識」より

もくじ

はじめに		1
薬ってなんだろう		2
薬の種類	1. 医療用医薬品と一般用医薬品	3 - 4
	2. 薬の形、大きさ、色	5 - 6
	3. 薬の作用はいろいろ	7
薬を正しく使うために	1. 薬の飲み方	8 - 9
	2. 薬の主作用・副作用	10 - 11
	3. 薬の重複服用と相互作用	12 - 13
	4. 薬の正しい保管	14
	5. 薬の使用期限	15
	6. 薬の説明書	16
処方箋をもらったら		17 - 18
薬物の乱用はやめよう		19 - 20
保護者のみなさまへ		21

はじめに

人間は、長い一生のうちには病気やケガをすることがあります。そういう時に、薬を使って治療することが何度もあります。

では、薬とはどのような性質を持っているのか、また、どのように使用すれば良いのか考えてみましょう。

- 病院でもらう薬と町の薬局で買える薬では、違いがあるのでしょうか。
- 食前・食後・食間には、どういう意味があるのでしょうか。
- 錠剤は、かみくだいて飲んでよいのでしょうか。
- 複数の病院から薬をもらうとき、注意が必要でしょうか。
- 自分用の薬を、ほかの人に飲ませてもよいのでしょうか。
- 水なしで薬だけを飲んでも、大丈夫でしょうか。
- コーラや牛乳で、薬を飲んでもよいのでしょうか。
- 食べ物が、薬に影響を与えることはないのでしょうか。
- たくさん飲めば早く治るのでしょうか。

さあ、みんなで一緒に考えてみましょう。



薬って何だろう

皆さんは、病気やケガをした時、薬を使うことで早く治そうとします。では、薬はどうして病気やケガを治すことができるのでしょうか？

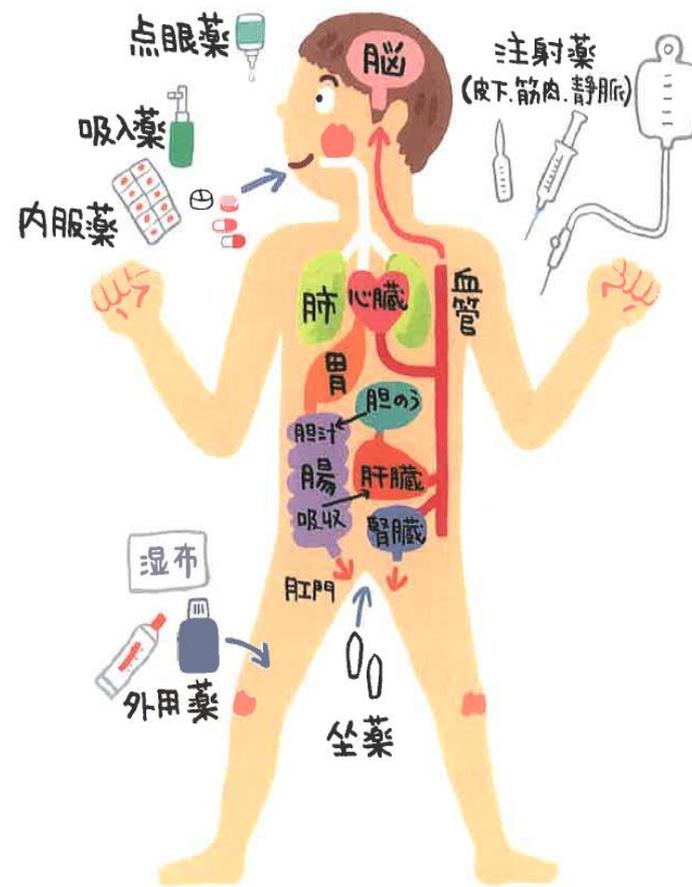
薬は人間の体に入り、病気の症状を抑えたり有害な細菌を殺したりします。

しかし、人間の体にはもともと病気にかかったりケガをしても、それを自然に回復する力が備わっています。

つまり、薬が直接病気を治すのではなく、薬によって症状が抑えられたり、病気の原因が取り除かれたりした結果、回復する力が働きやすくなって、病気が治ると考えられるのです。

飲んだ薬はどうなるの？

- 口 → 食道 → 胃(薬が溶ける)
- 十二指腸や小腸(血管へ吸収)
- 肝臓(代謝) → 心臓
- 全身 → 腎(排泄)



薬の種類

1. 医療用医薬品と一般用医薬品

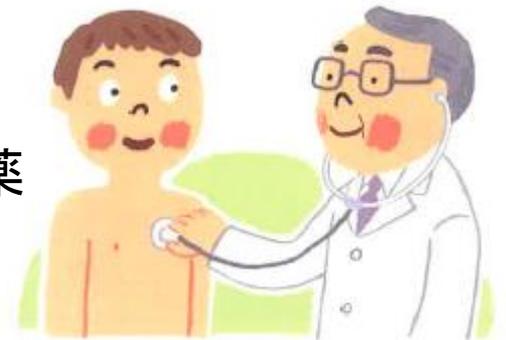
薬は大きく分けて

医師の診察を受けた後に病院や薬局でもらう薬(医療用医薬品)と、
薬局や薬店で相談しながら自由にお手に入る薬(一般用医薬品)に分けることができます。

医療用医薬品

 医師や歯科医師が診察し、診断した後、処方する薬

 その患者さんのためだけに出来る薬



日本人が飲む薬の約85%は診察後にもらう医療用医薬品と言われています。
医療用医薬品は患者さん一人一人を医師が診察し、症状に合わせて処方されていますから、その人にはよく効きます。しかし、よく効くからといって家族や他の人にあげたりしてはいけません。他の人には効かなかったり、悪い作用が出るおそれがあります。

薬の種類

1. 医療用医薬品と一般用医薬品

一般用医薬品

OTC: Over the Counter drug

-  薬局・薬店で売られている薬
-  大多数の人に対応するように作られた薬
-  コマーシャルや広告で見かける薬



薬局や薬店で買う薬は、悪い作用の出るおそれが少なく安全性が高いという特性があります。作用がおだやかなため、軽い症状の時に使用します。

※薬剤師は薬の専門家。薬の事はなんでも相談しましょう。

薬の種類

2.薬の形、大きさ、色

薬には多くの種類があり、使用方法もさまざまです。



薬にはいろいろな形、大きさ、色があり、同じ成分でも形や色が全く違う場合があります。大きいからといって効き目が強いとは限りません。小さくても効き目の強い薬はたくさんあります。色と効果は全く関係がありません。形や色で判断せずに、わからない時にはすぐに医師や薬剤師に聞きましょう。

薬の種類

2.薬の形、大きさ、色

薬には多くの種類があり、使用方法もさまざまです。



錠剤、カプセル剤はガリガリかまないようにしましょう。
苦かったり、効果が変わります。



トローチ剤は口の中でかまずに、なめて徐々に溶かすようにします。



誤って薬の包装を飲み込んでしまうと、食道に刺さったりして思わぬ事故につながります。

うっかり飲み込んでしまわないよう十分な注意が必要です。

薬の種類

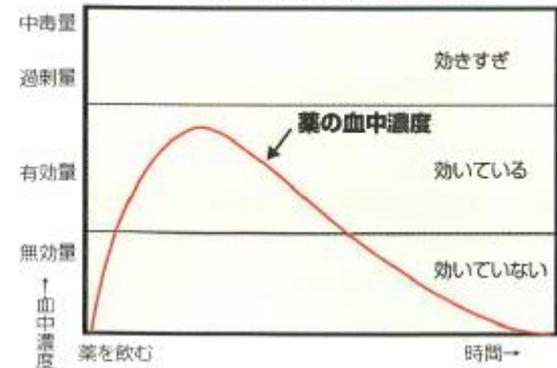
3.薬の作用はいろいろ

飲み薬は基本的に全身に作用しますから、効果が一つだけということはありません。たとえば、アスピリンという薬は熱を下げるだけでなく、痛みをおさえたり、血を固まりにくくして血管がつまるのを予防する働きもあります。このように薬にはいろいろな作用があるので、同じ薬でも病気によって飲み方や飲む量が違うことがあります。

薬の種類と働き

薬の種類(作用別)	主な働き
解熱鎮痛薬 げねつちんつうやく	熱を下げたり、痛みをおさえます。
鎮咳去痰薬 ちんかいせきたんやく	咳をおさえたり、痰などを出しやすくします。
消化薬 しょうかやく	胃腸内での食物の消化を助ける働きをします。
下剤・便秘薬 げざい・べんぴやく	便秘に使う薬です。便が出るよう助ける働きをします。
抗生物質 こうせいぶっしつ	体内に入った病気の原因となる細菌を殺したり、増えるのをおさえる役目をします。
血圧降下薬 けつあつこうかやく	血圧を下げます。高血圧症の治療に使います。
ビタミン剤	ビタミンA、ビタミンB、ビタミンC、ビタミンD、ビタミンEなどがあります。病気などによる栄養不足のときに補給します。
催眠鎮静薬 さいみんちんせいやく	睡眠を助けます。

時間による薬の血中濃度の変化



薬を飲むとき、1錠より2錠、2錠より3錠のほうがよく効くはずだと思っていませんか？
薬には「適量」があります。どんな薬でも、量が多過ぎれば危険です。

薬を正しく使うために

1.薬の飲み方



水またはぬるま湯
約100ml

～薬を飲む方法と時間について～

薬を、ツバで飲んだり、寝て飲んだりすると、溶けずにノドにくっついて、ただれたりする原因になります。そこで、ノドにくっつくのを防ぎ、早く溶けて効き目を良くするために、なるべくコップ一杯くらいの水またはぬるま湯で飲みましょう。

牛乳やジュースなどで飲むと、薬の効果が出なかったり、逆に効きすぎたりする原因になる場合があります。

薬にはそれぞれ飲み方が
決められています

食 前：食事をするおよそ30分前
食 後：食後およそ30分以内
食 間：食事のおよそ2時間後

○時間 毎：6時間ごとのように、食事に関係なく
決められた時間ごとに飲む

しゅう しん ます
就 寝 前：寝る前およそ30分以内
とん びく
頓 服：痛む時とか熱がある時など、必要に応じて飲む



薬を正しく使うために

1.薬の飲み方

～薬を飲む方法と時間について～

薬には、高血圧の薬、糖尿病の薬、抗生物質などのように、決められた通りきちんと飲まなければならない薬と、痛み止めの薬や便秘薬などのように必要がある時だけ飲んで、良くなったら止めても良い薬があります。

わからない時は勝手に判断せずに、医師や薬剤師に聞きましょう。

問 題

A君のおじいさんは、糖尿病の薬を飲んでいますが、毎日、朝夕食後に1個ずつ飲むことになっているのですが、けさは忙しくて飲むのを忘れてしまいました。夕食後にまとめて2個飲んでもいいのでしょうか？

答 え

これはダメです。薬が効きすぎて低血糖になり、倒れたりするかもしれません。薬は1回飲み忘れても、次回に2回分まとめて飲んではいけません。飲む量は勝手に増やしてはいけないのです。

薬を飲む時間や回数を守りましょう！

薬を正しく使うために

2. 薬の主作用・副作用

～薬の効き目と悪い作用について～



どんな薬にも主作用と副作用があります。
目的とする効果を主作用といい、目的としない作用を副作用といいます。

たとえば、アスピリンは熱を下げたり痛みを取ることが主作用ですが、胃が痛くなったり、ブツブツが出たりする場合があります。これが副作用です。もちろん副作用は飲んだ人全員に出るわけではありません。

たいていの副作用は、用法・用量や使用上の注意を守ることで防ぐことができますが、あらかじめ予想することは難しく、飲んでみないとわからないのが現状です。もし副作用かなと思ったら、すぐに医師や薬剤師に伝えましょう。

そして、副作用を経験し自分に合わないことがわかった薬については記録しておき、次回薬をもらう時には、医師や薬剤師に相談しましょう。

薬を正しく使うために

2. 薬の主作用・副作用

～薬の効き目と悪い作用について～

副作用の例

副作用	原因・症状・対処法
薬物アレルギー	アレルギー反応は薬にもあります。原因不明の発疹、発熱、かゆみなどが出た場合には、すぐに医師または薬剤師へ相談しましょう。
眠気やめまい	かぜ薬や咳止め、鼻炎の薬などには眠くなる成分が含まれているので、薬を飲んだ後は高いところにあがったり自転車に乗るなど危険なことはやめましょう。
胃腸障害	胃がからっぽの状態では薬を服用し、その刺激により胃が痛くなることがあります。解熱鎮痛薬などは何か食べてから飲むようにしましょう。

薬を正しく使うために

3. 薬の重複服用と相互作用

～数種の薬を一度に飲むと・・・～

薬には内科の薬、皮膚科の薬といった区別はありません。

たとえば、痛み止めの薬は外科でも耳鼻科でも眼科でも使います。

複数の病院や医院にかかっていると、同じような薬をもらうことがあります。

形や色が違っていても成分が同じだったり、同じ仲間だったりすることがあり、

そのような薬を2種類以上飲むことを『重複服用』といいます。

また、異なる診療科の薬はそれぞれ治療の目的が違いますが、いっしょに飲むと体がふるえたり、ショックを起こすといった副作用が出たり、作用が強くなることがあります。このようなことを『相互作用』といいます。

薬どうしがお互いに影響し合って、悪い作用を起こすことがあるのです。



薬を正しく使うために

3. 薬の重複服用と相互作用

～数種の薬を一度に飲むと・・・～

薬と薬の相互作用

たとえば
ある抗生物質とある胃薬を
いっしょに飲むと
成分どうしがくっついて
効かなくなります。

薬と食べ物や 飲み物との相互作用

たとえば
“あんこ”などを食べた後
鎮痛剤を飲むと
痛みがおさまる時間が
遅くなってしまいます。



薬を飲む前に、いっしょに飲んで良いか、必ず確認してください。

薬を正しく使うために

4. 薬の正しい保管 ～薬の保管場所と方法について～

薬を種類ごとに区別して保管しましょう

外用薬と内服薬とは区別して保管しましょう。また、農薬、殺虫剤、防虫剤などといっしょに保管してはいけません。まちがって飲んだりすると大変危険です。

湿気・日光・高温をさけて保管しましょう

薬には光や熱、湿気によって変化しやすい性質があります。日光の当たらない涼しい場所に保管しましょう。目薬やシロップ剤などは汚染されやすいために冷蔵庫に保管した方が安全です。

小さい子供の手のとどかないところに保管しましょう

小さい子供がまちがえて飲むと危険です。子供の手がとどくような所には放置しないようにしましょう。

他の容器に入れかえないように

薬が少なくなったからといって他のビンに入れ替えたりしてはいけません。他の容器に入れかえることは、内容や使い方がわからなくなり、あやまって使ったりする危険があるので、絶対にやめましょう。

説明書も箱と一緒に保管しましょう。



薬を正しく使うために

5. 薬の使用期限

～ジュースに賞味期限があるように薬にも『**使用期限**』があります～

一般用医薬品には、使用期限が箱の横とか底の方に小さく書いてあります。その期限を過ぎると、変質したり効果がとても弱くなる場合があります。

特に目薬は表示してある使用期限が2年以上先であっても、一度使用したら空気中の雑菌が容器の中に入るのので、冷蔵庫に入れて保管しても、封を切った後1か月くらいたったら使うのをやめましょう。

医療用医薬品の使用期限は、いつでしょう？

医師の処方した薬は、その時の病気や体の状態に合った薬です。
また、使用期限が表示してありませんね。
残った薬は早めに処分しましょう。



薬を正しく使うために

6. 薬の説明書

～飲む前に薬のことを理解しておきましょう～

薬の効能・効果

自分の使っている薬について、その名前と効き目や働きをしっかりと覚えておきましょう。薬を有効に、また安全に使用するための第一歩です。

用法・用量

薬の効果を正しく発揮させるためには、定められた方法・回数・時間・量を守ることが大切です。

使用上の注意

使用(服用)に際して、注意しなくてはならないこと、考えられる副作用、保管や取扱い上の注意が書いてあります。

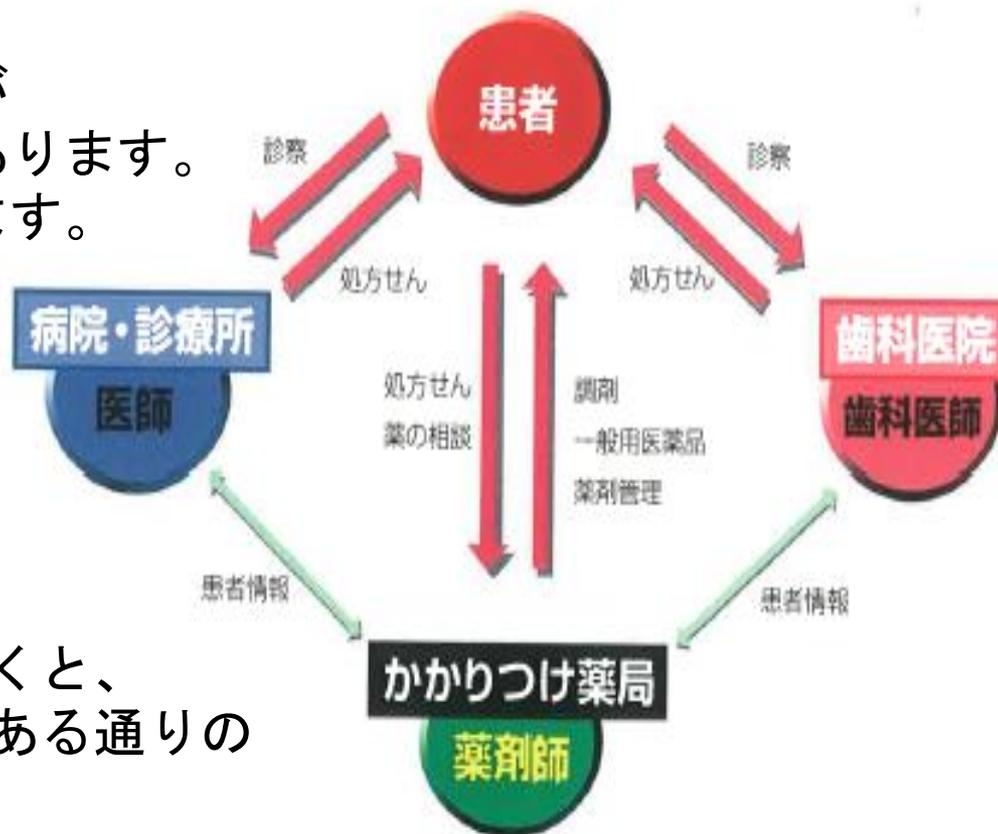
薬局・薬店で売られている一般用医薬品に付いている薬の説明書(添付文書)を見たことがありますか？

処方された薬の説明書(薬剤情報提供文書)を、病院や薬局でもらったことがありますか？

薬の説明書には、その薬について知っておくべきことがいろいろ書かれていますから、使用する前には必ず読んで理解しておくことが必要です。

処方せんをもらったら

病院や医院で診察を受けた後、薬の名前や使い方、日数などが書いてある紙をもらうことがあります。この紙を『処方せん』といいます。



『処方せん』を薬局へ持っていくと、薬剤師は『処方せん』に書いてある通りの薬を正確に作ってくれます。これを『調剤』といいます。

処方せんをもらったら

問題

処方せんはどここの薬局に持って行けばいいのでしょうか？

答え

『保険薬局』と書かれた薬局であれば、全国どここの薬局でも調剤してくれます。また、薬局は自由に選べますから、自分が気に入った薬局に持って行くことができます。

自分で最も信頼できる薬局を『かかりつけ薬局』として決めておくと便利です。

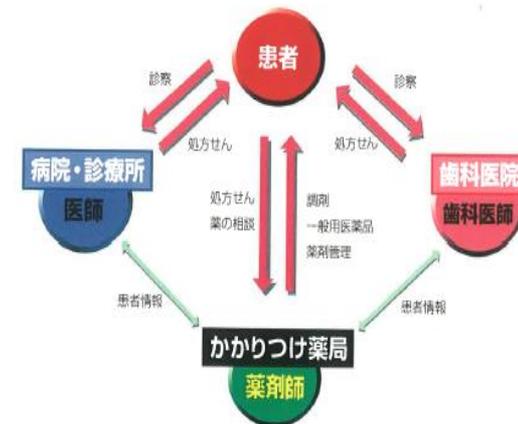
問題

処方せんの有効期間は何日でしょう？

答え

普通は発行日も含めて4日です。4日以内ならどこの保険薬局でも有効ですが、5日目になると無効になります。

処方箋									
(この処方箋は、その保険薬局でも有効です。)									
発行者					受取者				
公費負担患者番号					保険者番号				
公費負担医療の支給者番号					調剤薬局名・調剤薬局番号				
氏名	保険医療機関の所在地及び名称				電話番号				
生年月日	年	月	日	性別	氏名				
区分	調剤科	調剤科	調剤科	調剤科	調剤科	調剤科	調剤科	調剤科	調剤科
交付年月日	平成	年	月	日	処方箋の発行期間	平成	年	月	日
処方内容	調剤の処方箋について、保険医療品（ジェネリック医薬品）への変更は、主としてあると判した場合には、「変更不可」欄に「○」を記入し、「調剤薬局名」欄に署名又は捺印を行うこと。								
調剤薬局名	調剤薬局名（調剤薬局名）								
調剤薬局番号	調剤薬局番号								
調剤薬局の調剤科	調剤薬局の調剤科								
調剤年月日	平成	年	月	日	公費負担患者番号				
公費負担医療の支給者番号					公費負担医療の支給者番号				



薬物の乱用はやめよう

乱用薬物の種類

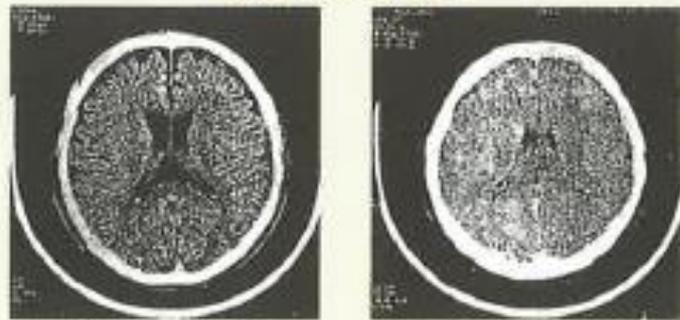
- 覚せい剤 ●有機溶剤（シンナー、トルエン、ボンドなど）
- 大麻（マリファナ） ●向精神薬（睡眠薬、精神安定剤）
- あへん系麻薬（ヘロイン） ●コカイン ●LSD

薬物乱用とは、薬を本来の目的以外で使用したり、定められた用法や用量以上で使用するなど薬を不正に使用することをいいます。

遊びや快感を求めるために使用した場合は、たとえ一回使用しただけでも乱用にあたります。薬物を乱用すると中枢神経がおかされ、心や体はメチャクチャになります。

ペンキ屋さんで使うシンナーや工作中で使う接着剤のニオイを吸ったらどうなるのでしょうか？
シンナーや接着剤は特有なニオイがあり、大量に吸うと脳が縮んだり、変なものが見えたり、字がうまく書けなくなったりします。
そして、縮んだ脳は一生、元にはもどらないのです。

頭部断層写真



シンナー中毒

正常

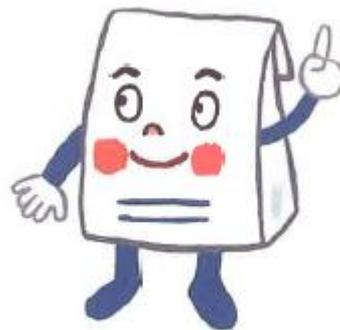
薬物の乱用はやめよう

薬物乱用による体への影響

- ◆ 脳 : 大脳の神経細胞の死滅による脳の委縮
(意識障害、記憶力低下、幻覚、妄想)
- ◆ 抹消神経 : (手足のふるえ、しびれ、麻痺)
- ◆ 眼 : 視神経がおかされる、眼底出血がおこる
(視力低下、失明)
- ◆ 気管支・肺 : 粘膜がおかされ、線維化がおこる
(せきが出る)
- ◆ 肝臓 : 細胞の一部が死ぬ(食欲不振、黄疸、腹水)
- ◆ 食道・胃 : 胃粘膜がおかされ、出血する
(胃痛、吐き気、嘔吐)
- ◆ 腎臓 : 細胞の一部が死ぬ(タンパク尿)
- ◆ 骨髄 : 赤血球が作られなくなる(貧血)
- ◆ 生殖器 : 萎縮(生理不順、生殖能力の低下)



薬は、社会で認められた目的のために、用法・用量を守って使うことが大切です。



公益社団法人 広島県薬剤師会

保護者の皆様へ

医療の考え方が大きく変わりつつある現在。
今後さらに医薬品が身近に、そして多様化していきます。
そうしたとき私たちは、どういった薬をどこで買い求め、
いつ飲むのかということ、きちんと理解し考えていかなければなりません。
皆さんのお子さん方の、これから先の長い人生の中で、
薬と正しく付き合っていたいただきたい。
そのための基礎知識をまとめました。
お子さんと一緒に、よりいっそう薬への認識を深めていただきたいと思います。