

ご相談窓口

●医薬品や家庭で使用する医療機器について

独立行政法人医薬品医療機器総合機構(PMDA)医薬品・医療機器相談室

くすり相談

薬の使用方法、副作用、飲み合わせやジェネリック医薬品に関する相談

☎ 03-3506-9457

医療機器相談

家庭で使用する医療機器の使い方の注意など

☎ 03-3506-9436

受付時間：月曜日～金曜日（祝日・年末年始を除く）9:00～17:00

ホームページ <http://www.info.pmda.go.jp>

●医薬品等による副作用被害や感染被害 などを救済する制度について

独立行政法人医薬品医療機器総合機構(PMDA)健康被害救済部救済制度相談窓口

☎ 0120-149-931 (フリーダイヤル)

受付時間：月曜日～金曜日（祝日・年末年始を除く）9:00～17:00

ホームページ <http://www.pmda.go.jp>

E-mail kyufu@pmda.go.jp

おくすりe情報

薬に関する法令・通知、統計、報道発表など、おくすり情報のポータルサイト

ホームページ <http://www.mhlw.go.jp/bunya/iyakuhin/okusuri/index.html>

■パンフレットは、グリーン購入法(国等による環境物品等の調達に関する法律)に基づく基本方針の判断基準を満たす紙を使用しています。

■リサイクル適性の表示:紙へリサイクル可
パンフレットは、グリーン購入法に基づく基本方針における「印刷」に係る判断の基準にしたがい、印刷用の紙へのリサイクルに適した材料[Aランク]のみを用いて作製しています。

薬、正しくつかって
健康ファミリー

知って
おきたい

薬くすりの 知識

目次

- 薬を安全に使うために
- 薬の正しい使い方 その1
- 薬の正しい使い方 その2
- 薬の正しい使い方 その3
- 薬の専門家にご相談ください
～お医者さんにかかったとき～
- 薬の専門家にご相談ください
～市販の薬を買うとき①～
- 薬の専門家にご相談ください
～市販の薬を買うとき②～



平成26年10月

公益社団法人 東京医薬品工業協会

薬を安全に使うた

薬はリスクを併せ持つものです

病気やけがを治すのに役立つ「薬」。

しかし、程度に差はありますが、どんな薬でも副作用を起こすリスクがあります。正しく使わなければ思わぬ副作用を引き起こすこともあります。そのため、専門家から適切なアドバイスを受けて、正しい使用方法を理解してから使用しましょう。

副作用とは…

副作用とは、例えばアナフィラキシー※や肝機能障害のような、薬の望ましくない作用のことです。

(※アレルギー反応の一種。皮膚のかゆみ、じんましんなどが始まり、ひどくなると息苦しくなったり、ショック状態になることもある)

薬を使用したからといって必ず起こるわけではありませんが、次のような人は特に注意が必要です。医師や薬剤師に相談してから使用するようにしましょう。

- ・アレルギーのある人
- ・過去にひどい副作用を経験したことがある人
- ・医師の治療を受けている人
- ・肝臓・腎臓など、薬の成分を代謝・排泄する臓器に疾患のある人
- ・他にも薬を飲んでいる人
- ・妊娠している女性、妊娠の可能性のある女性、授乳中の女性
- ・高齢者
- ・仕事などで特別な環境にある人（例：高所作業者やドライバーなど）

めに

薬を使用して異常を感じたら…

副作用は、ひどくなる前に治療することが大切です。薬を使用して異常を感じたら、すぐに医師や薬剤師に相談してください。薬の種類によっては、自己判断で急に中止すると危険なケースもありますので、注意が必要です。医師や薬剤師に相談する際には、「何を、どのくらいの量・期間使用し、どのような症状が出たか」を説明できるようにしておきましょう。

〈副作用の初期症状の例〉

発疹、かゆみ、皮膚や粘膜が赤くなる、胃痛、発熱、だるさなど

医薬品ごとに発生するおそれのある副作用については、「患者向医薬品ガイド」「ワクチン接種を受ける人へのガイド」「くすりのしおり」で確認できます。（以下のホームページから検索できます）

http://www.info.pmda.go.jp/ksearch/html/menu_tenpu_base.html
また、重大な副作用ごとに、その概要、初期症状などを分かりやすく記載した「重篤副作用疾患別対応マニュアル」があります。

http://www.info.pmda.go.jp/juutoku_ippan/juutoku_ippan.html

医薬部外品(薬用化粧品など)を使用した際にも、異常を感じたらすぐに医師や薬剤師にご相談ください。



薬の正しい使い方

服用のタイミングを守りましょう

薬は、それぞれ決められたタイミングに飲まないと効果がなかったり、副作用を生じたりします。必ず決められたタイミングで服用しましょう。用法の指示のうち、「食前」、「食後」、「食間」、「就寝前」、「頓服」とは次のタイミングをいいます。

食 前：胃の中に食べ物が入っていないとき。
(食事の1時間～30分前)

食 後：胃の中に食べ物が入っているとき。
(食事の後30分以内)

食 間：食事と食事の間(食事の2時間後が目安)。
食事中に服用することはありません。

就寝前：就寝30分くらい前。

頓 服：発作時や症状のひどいとき。

服用する量を守りましょう

薬は、定められた量より多く飲んだからといって、よく効くものではありません。多く飲み過ぎることによって副作用や中毒が現れることもあります。

また、服用期間を守ることも大切です。自覚症状が治まったからといって服用をやめると、病気が再発することや完治しないことがありますので、自分で判断せず、医師・薬剤師に相談しましょう。



その1

Q1.薬を飲み忘れたときはどうすればよいですか？

A1. 思い出したときにすぐに飲むようにしましょう。ただし、次の服用時間が迫っている場合にはその分は飲まずに、その次からいつものように飲みます。2回分を一度に飲んではいけません。

なお、薬の種類によっては、飲み忘れたときの対応が異なる場合があります。薬を受け取る際には、必ず医師や薬剤師に尋ねてください。



Q2.医師に処方してもらった薬を他の人にあげてもよいですか？

A2. 医師が処方した薬は、その人の病気、症状、体質、年齢などを考えて処方されているので、症状が似ているからといって、絶対に他の人にあげないでください。

医師が処方した薬はあなただけの薬です。



薬の正しい使い方

薬の説明文書

医師が処方した薬でも、市販の薬でも、薬には必ず説明文書がついています。

説明文書には、用法・用量、効能・効果などの他、使用上の注意や副作用に関することが記載されています。必ずよく読んでから使用する習慣をつけましょう。また、説明文書は捨てずに保管し、必要なときにすぐ読めるようにしておきましょう。



高齢者が薬を使用するときは

高齢者は、血圧の薬や心臓の薬など、複数の薬を併用することが多く、使用期間も長くなりがちです。

また、薬の代謝や排泄に関わる肝臓、腎臓などの働きが弱くなっています。このため、薬が効きすぎたり、思わぬ副作用が現れることがあります。

高齢者は、薬の使用量など特にその使い方に注意する必要があります。医師や薬剤師などの専門家から十分に説明を受け、正しく使いましょう。

Q3. どれくらいの量の水で薬を飲めばよいですか？

A3. コップ1杯の水で飲むのが目安です。

少量の水では、薬がのどや食道に張り付いて炎症や潰瘍を起こすことがあります。

なお、医師から水分摂取の制限を指示されている方は、その指示に従った飲み方をしてください。



その2

薬の正しい保管のしかた

子供の手の届かないところに保管

子供の誤飲事故のうち、医薬品・医薬部外品によるものが約15%に上ると報告されています※。誤飲を防ぐために、薬は子供の手が届きにくいところに置きましょう。

※厚生労働省「家庭用品等に係る健康被害病院モニター報告」（平成24年度）

湿気、日光、高温を避けて保管

薬は湿気や光、熱によって影響を受けやすいため、保管には注意が必要です。容器のふたや栓を固く締め、直接日光が当たらない、かつ暖房器具などから離れた場所に保管しましょう。また、冷蔵庫で保存するように指示された薬は、凍らせないように注意しましょう。



古い薬は廃棄する

薬は時間がたつと分解したり、場合によっては成分が変質して本来の効果が得られないものもあります。そのため、有効期間を過ぎたものや、見た目に異常がある薬は使用しないようにし、捨てましょう。

その他、誤って使用しないよう、食品、農薬、殺虫剤などと一緒に保管したり、他の容器に入れて替えて保管しないようにしましょう。



薬の正しい使い方

薬の飲み合わせ

複数の薬を使用している場合、飲み合わせが悪いと、薬の効果が十分に得られなかったり、反対に薬が効きすぎてしまったりすることがあります。食品やサプリメントの中にも、薬との飲み合わせが悪いものがあります。

(一緒にのむことを避けた方がよい医薬品と食品などの例)

- ・ワルファリン（血を固まりにくくする薬）と納豆、クロレラ食品
- ・カルシウム拮抗薬(高血圧の薬の一種)とグレープフルーツジュース
- ・風邪薬とアルコール
- ・抗生物質と牛乳

病院にかかるときや薬を買うときには、必ず医師や薬剤師などの専門家に、今使っている薬やサプリメントについて伝えましょう。



その3

「お薬手帳」を活用しましょう

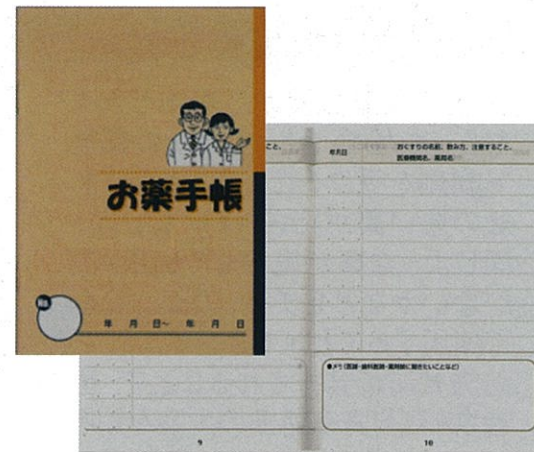
「お薬手帳」とは、あなたが使っている薬について記録しておくための手帳です。

自分が使っている薬や、薬によるアレルギー経験を記録し、医師や薬剤師に正確に伝えることはとても大切なことです。

病院や薬局に行く時には必ず持って行きましょう。また、緊急時に備えて携帯しておくともよいでしょう。

薬局では、薬を調剤する際に、薬剤師が手帳を見て、副作用や飲み合わせ、薬の量が適切かどうかなどをチェックします。また、薬の名前や飲み方を記入してお渡します。

ご自身でも、服用後の体調変化や、自分で購入した薬などを記入するとよいでしょう。



「お薬手帳」は薬局ごとに持たず、1冊にまとめましょう。1冊にまとまっていることで、医師・薬剤師に薬などの情報が正確に伝わります。



薬の専門家にご相談

薬剤師の役割と「医薬分業」

医師が処方せんを発行し、薬局の薬剤師が調剤を行う仕組みを「**医薬分業**」と言います。

これは、医師と薬剤師が、それぞれ独立した、専門的な立場から、より安全で効果的な医療を提供するためのしくみです。

薬剤師は、薬の専門家としての視点で、医師の処方内容を確認し、患者さんの医薬品使用を総合的に管理しています。

医薬分業の主なメリット

- 複数の医療機関から処方せんをもらった場合でも、1箇所の薬局で調剤を受けることで、飲み合わせの悪い薬が出されていないか、同じような薬が重複して出されていないかなどをチェックし、安全に使用することができます。
- 処方せんが発行されることで、患者さんご自身が処方の内容を知ることができるとともに、薬剤師により情報提供や服薬指導が行われ、医薬品をより安全・適切に使用することができます。



身近で相談しやすい薬局を
あなたの「**かかりつけ薬局**」として活用しましょう

ください ~お医者さんにかかったとき~

Q4.ジェネリック医薬品とは何ですか？

A4. ジェネリック医薬品（後発医薬品）は、先発医薬品の特許が切れた後に、別のメーカーから販売される、先発医薬品と同じ有効成分を使った薬です。どちらも医師に処方してもらう薬で、厚生労働大臣が承認したものです。

<ジェネリック医薬品の特徴>

- 先発医薬品と「**同じ有効成分**」が「**同じ量**」含まれているため、**基本的に効能・効果は変わりません。**
※有効成分以外の添加剤は先発医薬品と異なることがありますが、それによって効き目や安全性に影響を与えることはありません。
- 有効成分が時間の経過とともに血液中にどの程度含まれているか比較確認することによって、**先発医薬品と同じ効果があることを担保しています。**
- 臨床試験（治験）などを改めて行う必要がないので、**先発医薬品よりも価格が安くなっています。**

<ジェネリック医薬品のメリット>

- 患者さんの薬代の負担が軽くなります。
- 高齢化や医療の高度化で増大する国の医療費の支出を抑えます。

<ジェネリック医薬品を使うには>

- かかりつけの**医師や薬剤師に相談**しましょう。
- 薬局でジェネリック医薬品に変更**することも可能です。
※処方せんの「変更不可」欄に「レ」や「×」の印と「保険医署名」欄に署名や記名・押印がなければ、ジェネリック医薬品に変更することができます。

<ジェネリック医薬品について知りたいときは>

「後発医薬品(ジェネリック医薬品)に関する基本的なこと」
(厚生労働省ホームページ)

<http://www.mhlw.go.jp/bunya/iryuu/kouhatu-iyaku/01.html>

薬の専門家にご相談

医薬品の分類

医薬品には、医師の処方箋に基づいて使用される「医療用医薬品」や、薬局・薬店で市販されている「一般用医薬品」、「要指導医薬品※」があります。

※要指導医薬品

市販されている医薬品のうち、

①「医療用医薬品」から移行（スイッチ）したものの、まだ市販薬としての使用実績が少ないために、一般用医薬品としてのリスクが確定していないもの（＝「スイッチ直後品目」）など

②「劇薬」が含まれる。

医薬品を適切に使うには、病気やけがの具合、体調に適した薬なのか、1日に何回、どのように飲むのか、他に飲んでいる医薬品との飲み合わせはどうかなど、様々なことを考慮して使うことが大切です。適切でない使い方をすれば、十分な効果が得られないばかりか副作用を起こすおそれが増します。このため、薬剤師や登録販売者などの専門家に相談した上で使いましょう。

区分		例	対応する専門家	インターネット販売の可否
医療用医薬品	医師の処方	せんに基づいて使用される薬	薬剤師	×
要指導医薬品	スイッチ直	後品目など、劇薬		×
一般用医薬品	第1類医薬品（特にリスクが高いもの）	H ₂ プロップ		カーを含む胃薬、毛髪用薬 など
	第2類医薬品（リスクが比較的高いもの）	解熱鎮痛剤、	かぜ薬 など	○
	指定第2類医薬品 （第2類医薬品の中でも特別の注意を要するとして指定されているもの）			
第3類医薬品（リスクが比較的低いもの）	ビタミン剤、	整腸薬など	○	

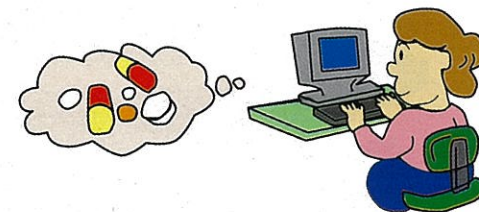
ください ～市販の薬を買うとき①～

医薬品の販売ルールが変わりました

平成26年6月から、消費者の安全を確保しつつ、利便性の向上や多様なニーズに応えるための、新しい医薬品の販売ルールが始まりました。新しい販売ルールでは、全ての一般用医薬品は、専門家の適切な関与の下で、薬局・薬店の許可をとった店舗がインターネットや電話などを利用して販売できるようになりました。

一方、要指導医薬品や医療用医薬品（処方薬）は、安全に使用するために薬剤師が対面で情報提供・指導を行うこととされており、インターネットなどでの販売は引き続きできません。

また、リスクの高い薬は、販売時に使用者の年齢や性別、薬の使用状況などを確認してから販売するといった新しいルールも設けられました。



薬の専門家にご相談

インターネットで一般用医薬品を買うときは…

医薬品は、正しく使わなければ副作用を引き起こすこともあるため、インターネットで購入する時も、実際の店舗で買う時と同じように、専門家が適切に関与するルールとなっています。

例えば、第1類医薬品をインターネットで購入するときの流れは次のようになります。



薬を使う人の状態などをきちんと伝えた上で、薬剤師からの情報を理解するとともに、不安なことや疑問がある場合は、それが解消するまで相談しましょう。第2類医薬品、第3類医薬品を購入するときも第1類医薬品に準じて、専門家が、使用者の状態などを確認し、販売の可否を判断してから、販売(発送)することになります。

Q5. 医薬品の専門家(薬剤師・登録販売者)とは?

A5. 薬剤師は、大学の薬学部(6年制)を卒業し、薬剤師国家試験に合格したことにより与えられる資格です。医療用医薬品の調剤から一般用医薬品の販売まで、全ての薬を取り扱うことができ、相談にも応じます。登録販売者は、都道府県が行う試験に合格し、知事の登録を受けた人です。一般用医薬品のうち第2類、第3類医薬品を販売し、相談に応じます。

ください ~市販の薬を買うとき②~

このようなことにご注意ください

インターネット上には、一般用医薬品の販売許可を得ていない違法な販売サイトや、安全性が確認されていない偽造医薬品などを販売しているサイトなどもあり、それらによる健康被害や消費者トラブルが実際に発生しています。価格の安さや薬の効果などを強調する広告に惑わされず、安全な医薬品を、安心できる販売サイトから購入するようにしましょう。

インターネットでの販売を行う店舗の一覧が厚生労働省ウェブサイトに掲載されています。購入しようとする店舗が掲載されているか確認しましょう。(以下のホームページから検索できます)

<http://www.mhlw.go.jp/bunya/iyakuhin/ippanyou/hanbailist/index.html>

違法な販売サイトや違法な薬物の販売を見かけたときは、そのサイトを利用しないのはもちろんのこと、厚生労働省が設置する「あやしいヤクブツ連絡ネット」または都道府県の薬務主管課に連絡してください。

厚生労働省「あやしいヤクブツ連絡ネット」
<http://www.yakubutsu.com/support.html>



医薬品である以上、副作用が起こるリスクはゼロではありません。

薬を購入する際には、薬剤師、登録販売者などの専門家に相談することが大切です。