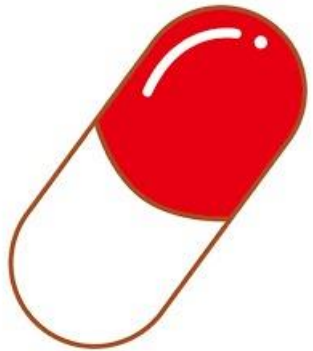


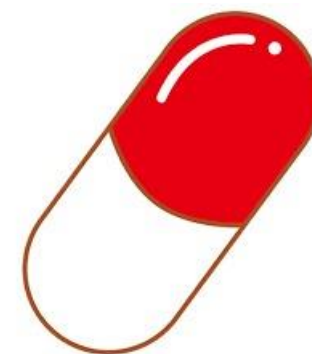
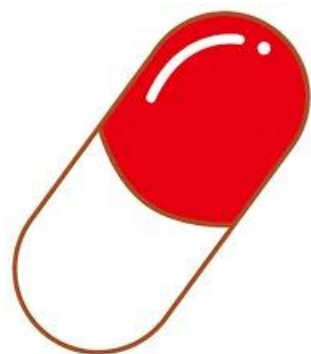
健康教室

薬のリスクについて



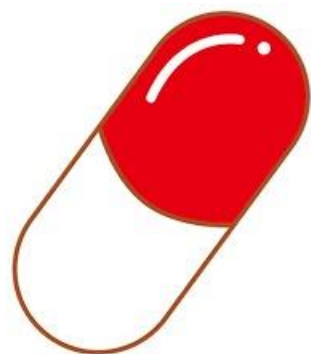
内容

- ①正しい薬の飲み方・使い方
- ②飲み忘れを防ぐための服薬管理の方法
- ③お薬手帳の使い方
- ④副作用・アレルギー
- ⑤ポリファーマシー



内容

- ①正しい薬の飲み方・使い方
- ②飲み忘れを防ぐための服薬管理の方法
- ③お薬手帳の使い方
- ④副作用・アレルギー
- ⑤ポリファーマシー



内服薬の正しい服用方法

正しい

タイミング

起床時、食前、食後、食間、頓服(とんぷく)など決められた時間を守りましょう。

食前

飲む時間: 食事の30分前

- ・胃の中が空だと薬が吸収されやすい
- ・効果が速いが、胃が荒れる。

主な薬: 食欲増進薬、糖尿病薬、漢方薬

食直前

飲む時間: 食事の直前、箸をつける前

- ・食後の血糖値の上昇を抑えるため

主な薬: 糖尿病薬

食後

飲む時間: 食後30分

- ・胃の中に食べ物があるため薬はゆっくり吸収される
- ・胃が荒れることが少ない。飲み忘れるようなら食事のすぐあとでもO.K.。

主な薬: 鎮痛薬、胃薬など

食直後

飲む時間: 食事直後、箸をおいたらすぐ

- ・胃の中に未消化食べ物があるため薬はゆっくり吸収される
- ・胃を荒らすことが少ないので刺激の強い薬や胃腸障害を起こしやすい薬

主な薬: 鎮痛薬、高脂血症治療薬など

食間

飲む時間: 食事と食事の間、食後約2時間

・胃の中が空で、かつ食べ物の影響を受けないように。

・吸収されにくく、胃を荒らしにくい薬

主な薬: 漢方薬、胃粘膜保護剤など

起床時

飲む時間: 起床直後

・よりよく薬を吸収し、副作用を避けるために、朝起きたときの空腹の状態飲む

主な薬: 骨粗鬆症治療薬

就寝前

飲む時間: 就寝30分前

・胃の状態とは関係なく、効果の現れる時間を予測して飲む。

・睡眠導入剤15～30分 緩下剤6～8時間

主な薬: 睡眠導入剤、緩下剤など

頓服薬

飲む時間: 指示された症状が出たとき

・胸が苦しいとき、疼痛時、発熱時、不眠時

など

主な薬:

Q: 食事が不規則で1日3回食べられないときがあります。その場合も、お薬は3回飲まないといけないませんか？

A: 一般的には食事をしてなくても3回飲むほうが良いとされています。お薬によってはよくないケースもあるため食事や生活のパターンが不規則な方は、薬剤師にご相談ください。

Q:お薬を水以外で飲んででもいいですか？

**A.お薬と相性の悪い飲み物もあります
(牛乳、グレープフルーツジュース、コーラ、コーヒーなど)
薬は**コップ1杯の水か白湯**で飲んでください。**

**※薬がのどや食道にひっかかり、食道炎や潰瘍を起こすこともあります。特にカプセルはくっつきやすいので多めの水で服用。
※薬をうまく飲み込めないときは、服薬補助ゼリー、とろみ剤の使用してみてください。**



Q:市販の薬と病院でもらった薬を一緒に飲んでもいいですか？

**A:飲み合わせが悪い場合、
同じ成分が重複している場合など
処方されている薬のよります。購入する際に薬剤師にご相談ください。**

内容

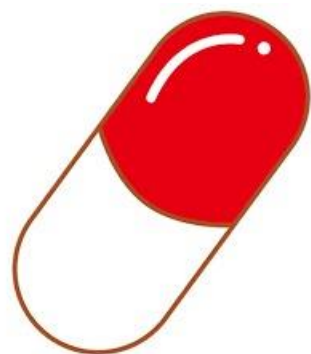
①正しい薬の飲み方・使い方

②飲み忘れを防ぐための服薬管理の方法

③お薬手帳の使い方

④副作用・アレルギー

⑤ポリファーマシー



薬の飲み忘れを防ぐ方法

●薬を決まった場所におく

食卓など、必ず目の届く場所に置く。本人だけでなく家族や介護者も確認できる位置に

●服薬の時点を一定にする

「お茶を飲む前」、「歯磨きの後」など薬を飲む時点を一定にして習慣にする。

●薬の種類が多いときは一包化してもらう

複数の薬を飲んでいて管理が煩雑になったときには一包化する

●お薬カレンダーやピルボックスを使う

薬の飲み忘れを防ぐ方法



ピルケース

職場や外出先に薬を持ち運ぶのに便利。服用する錠数が多いと入らない場合も…。

薬の飲み忘れを防ぐ方法



服薬カレンダー

目に付きやすい場所に吊るして、飲み忘れを防ぐ壁掛けタイプ。目で見て確認しやすい。一定の場所に置いておけば、習慣になりやすい。



薬の飲み忘れを防ぐ方法

内服管理Box

たくさんの薬が収納することができる。



薬の飲み忘れを防ぐ方法

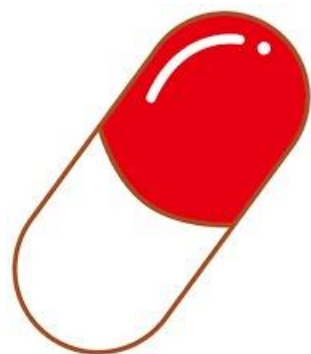


服薬アプリ(スマートフォン用)

- 飲み忘れアラーム・服用時間を選んで簡単に設定できるので、とっても便利！
- 飲んだかどうかを記録する服用チェック機能！
- お薬が無くなる時期がわかるカレンダー機能！
- お薬手帳として使うことができる！常に携帯できる

内容

- ①正しい薬の飲み方・使い方
- ②飲み忘れを防ぐための服薬管理の方法
- ③お薬手帳の使い方
- ④副作用・アレルギー
- ⑤ポリファーマシー



お薬手帳の役割

いつも飲んでいるお薬、これまで飲んでいた薬に関する履歴、アレルギーなど大切な情報を記録したものです

お薬手帳を使うとき

- 病院にかかるときに医師にお見せください
- 調剤薬局へ行くとき、処方箋と一緒に渡してください
→薬の重複、飲み合わせを確認することができます
- 薬の困ったこと、次回受診時に伝えたいことなどを書いておくと便利です
- 市販薬を購入した時も記入しましょう

『お薬手帳』に書いていただきたい基本情報

- 住所・氏名・生年月日
- 血液型・アレルギー・副作用など
- 常備薬や健康食品など
- 医師や薬剤師に質問したいことがある場合
- お薬を飲んだときの病状や体調の変化など

あなたの大切な情報	
氏 名	男・女
生年月日	年 月 日
住 所 〒	
(e-mail)	
電 話 番 号	
F A X 番 号	
緊急時の連絡先	
血 液 型	型 (Rh + -)
主な既往歴 (疾病名)	
○アレルギー性疾患 ()	
○肝障害 ()	
○心疾患 ()	
○腎疾患 ()	
○消化器疾患 ()	
○感染症 ()	
○その他	
○ドーピング・コントロール (必要 ・ 不必要)	

副作用歴 (有 ・ 無)	
お薬の名前	副作用の状況
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

アレルギー歴 (有 ・ 無)	
お薬の名前	食べ物
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

← 副作用の防止や治療に役立ちます

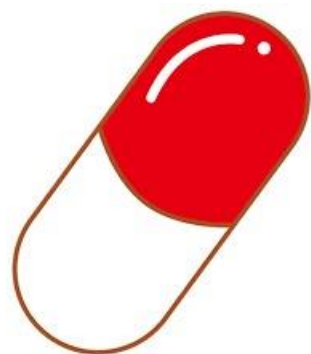
※詳細は医師、歯科医師、薬剤師に記入してもらって下さい。

薬の内容や使用上の注意点、
お薬の気になる点などを記載するページ。

年月日	あくすり	年月日	あくすり
-	退院 9990012 福井 太郎 様	-	例えば.....
-	01) プレトニン錠5mg 【分1 (朝)食後】	-	・いつも飲んでる薬が大きくて飲みにくい
-	02) 村-3450mg錠7粒 【分1 (朝)食前】	-	・前より便秘がちな気がする (薬のせいかわからない)
-	03) プロゾピド錠8 【分1 (朝)食後】	-	・疲れた時に栄養ドリンクを飲むことがある (アリナミンVなど)
-	04) ナゾール点眼液15 【分1 (夕)食後】	-	・サプリメント服用中(2019年2月~) コエンザイムQとカルシウム
-	05) 8+ナゾール錠35mg 【分1 起床】 (水曜日に服用)	-	
-	以下余白	-	
-	ボナロンは毎週水曜日に服用し、 飲み方に注意しましょう。	-	
-	2008/10/24	-	
-	Page. 1-1	-	

内容

- ①正しい薬の飲み方・使い方
- ②飲み忘れを防ぐための服薬管理の方法
- ③お薬手帳の使い方
- ④副作用・アレルギー
- ⑤ポリファーマシー



薬の副作用

薬を飲むと病気を治すための作用が働きますが、まれにそれ以外の作用が働くことがあります。これを副作用といいます

使う人の体質や体調などさまざまな原因があります

発疹、かゆみ、じんましん、息苦しさ、どうきなど症状は様々です

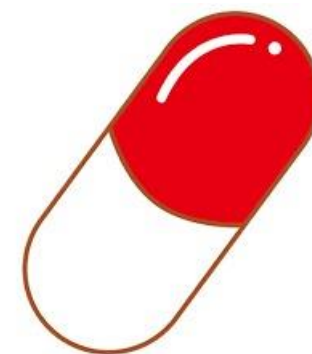
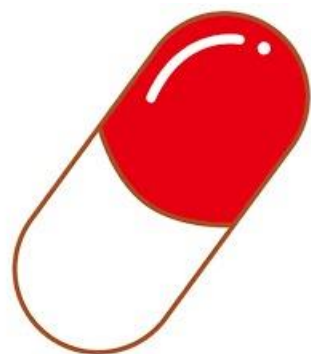
医師や薬剤師に相談してください

※「医薬品副作用被害救済制度」

医薬品を適正に使用したにも関わらず、入院や死亡といった、副作用による一定の健康被害が生じた場合には、医療費などの給付が受けられる場合があります

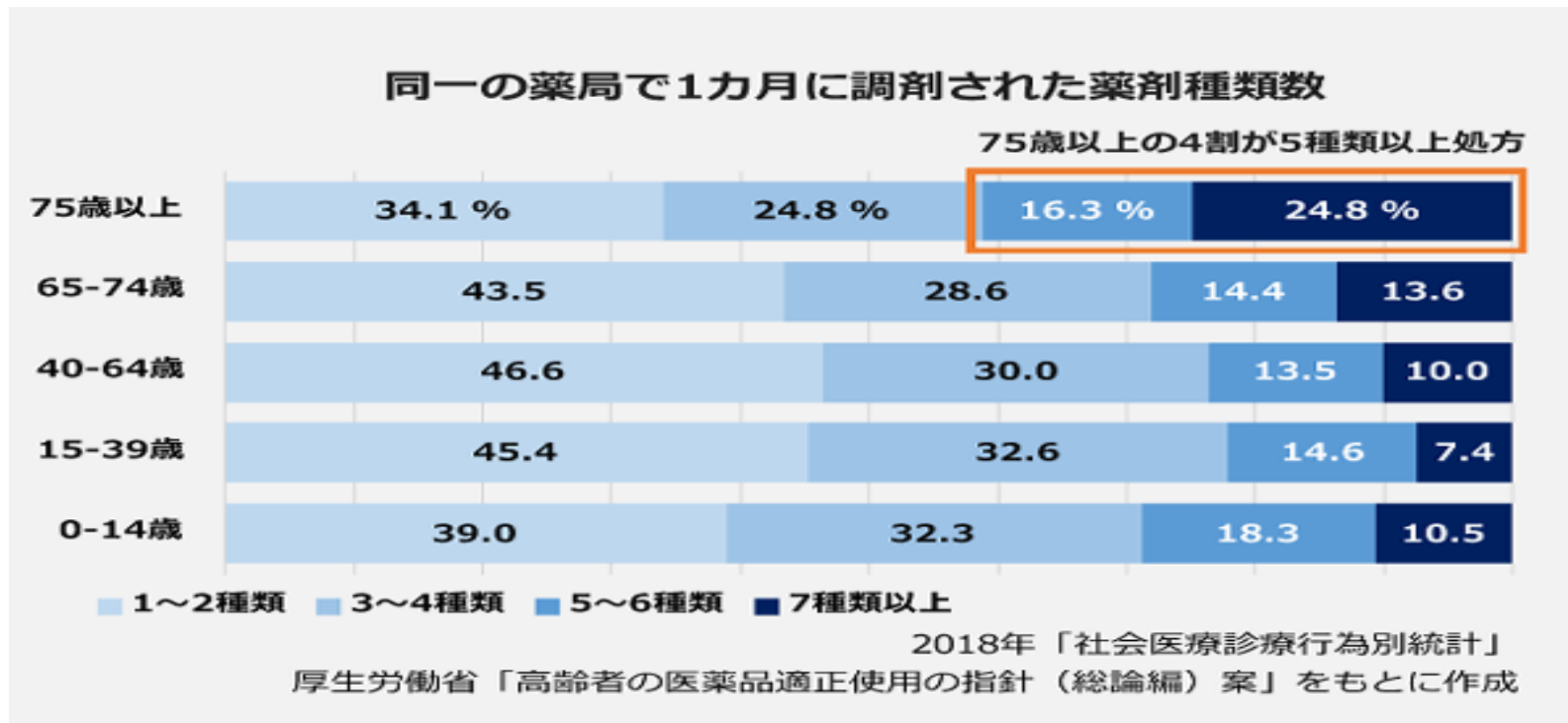
内容

- ①正しい薬の飲み方・使い方
- ②飲み忘れを防ぐための服薬管理の方法
- ③お薬手帳の使い方
- ④副作用・アレルギー
- ⑤ポリファーマシー



ポリファーマシーとは

→薬物治療の意図する利益が得られていない場合
類似作用の薬を複数飲んでいる場合
年齢が上がるにつれて飲む薬は増えています



薬が多くて服薬困難な場合は医師、薬剤師に相談しましょう
定期的に飲んでいいる薬を見直しましょう

ポリファーマシーと 薬物有害事象の関連

