

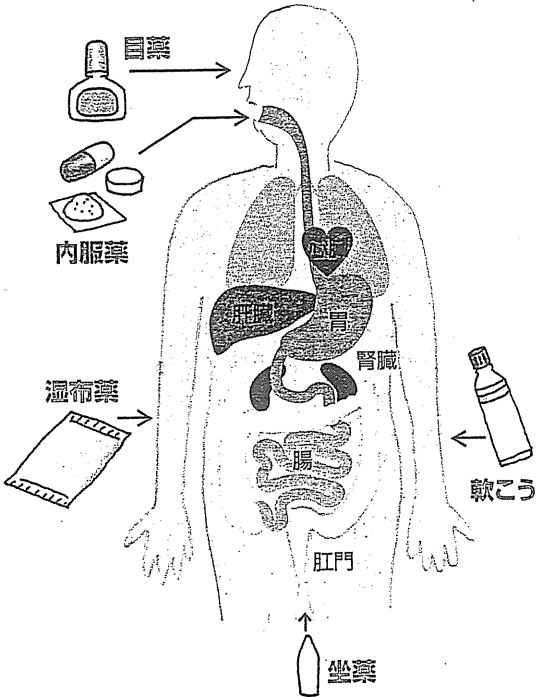
健康だより（健康づくり）くすり編

くすりは上手に使う

健康づくりのテーマの最後は“くすり”（1に運動、2に食事、しっかり禁煙、最後にくすり）
運動・食事・禁煙といった生活習慣改善の健康づくりを実践し、その上で、適切なくすりの使用で健康を守っていきましょうというものです。
日本人は、越中富山のくすり売りに代表されるように、くすり好きなことでは世界的にも有名で、世界中で使用されている薬の6割は日本人が使用しているとも言われています。
私たちは、病気やけがをしたとき、症状を改善するために薬を使用していますが、使い方によってはむしろ害になることもあることを理解する必要があります。
今日では、高血圧・糖尿病といった生活習慣病で医療機関に受診する人が増え、一時的、または慢性的にいくつかの病気で服薬をしたり、複数の病院を受診していることも多く、毎日かなりの薬を飲んでいの方も少なくありません。
また、医師の処方ほかにさまざまな大衆薬（市販薬・一般医療品）が登場し、コンビニで、ジュースやガムを買うように風邪薬や胃腸薬を買うことができるようになり、薬に対する認識が極めて簡単なものになってしまいました。すべてのくすりにはそれなりの副作用があることを忘れがちになっているといわれています。
また健康食品やサプリメントを愛用している人も多いのですが、これらの中にはくすりとの危険な飲み合わせがあることもあります。薬を見方にして上手に付き合うためには専門家と相談しながら正しく使用することが大切です。

くすりはなぜ効くの？

飲みくすり（内服薬）は、飲むと腸で吸収され肝臓へ。肝臓から血液中に入って全身をめぐる、症状のある部位に到達して作用します。外用薬は、皮膚や粘膜から吸収されて作用します。

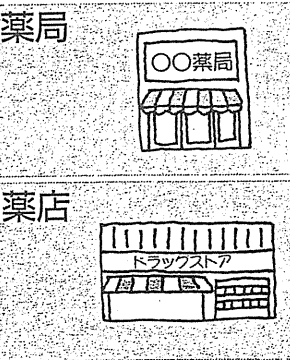


副作用はなぜ起こるの？

くすりはもともと、からだにとっては異物のため、本来目的としない作用が現れることがあり、これを副作用といいます。どんなくすりも効果が期待される一方で、副作用を起こす可能性をもっています。副作用は、くすり自体によるものや、個人の体質などさまざまな理由で起こります。

副作用が現れたら くすりを使用してからだに異変を感じたら、医師や薬剤師に相談しましょう。

薬局と薬店のちがい



- 常に薬剤師がいて、処方せんに基づいてくすりを処方できる
- 「保険薬局」の表示がある
- 調剤と市販薬の販売の両方が行える
- 調剤はできない
- 常に薬剤師がいて市販薬を販売する一般販売業と、指定医薬品を除く市販薬を販売する薬種商販売業がある

おくすり手帳をもとう

薬局でつくってくれる「おくすり手帳」は、使用したくすりの名前や使用量、使用期間などを記録するもので、医師や薬剤師にとって大事な情報です。病院や診療所、薬局に行くときなどには忘れずに提出を。使用した市販薬や栄養ドリンク、サプリメント、健康食品などは自分でもメモしておきましょう。



くすりの正しい使い方

くすりを正しく、安全に使用するためには、医師や薬剤師の指示を守ること、何か不安がある場合には相談することが大切です。自己判断でくすりの量を変えたり、中断せず、医師や薬剤師の処方通りに飲みましょう。またくすりをもろうときは以下のことを医師や薬剤師に確認しましょう。

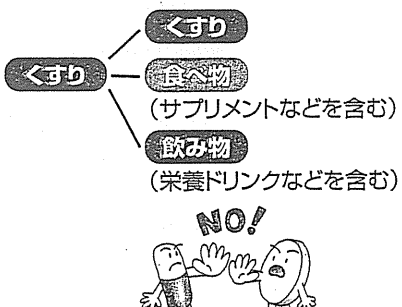
- 1・薬の名前
 - 2・薬の効果と服用方法（飲む時間、回数、量）
 - 3・薬の副作用と対処法
 - 4・一緒に飲んではいけない薬や食べ物、飲み物
 - 5・飲み忘れたときどうすればいいか
- ＊くすりの情報は納得するまで聞きましょう
＊くすりの説明書はしっかり読みましょう



大衆薬で最も多いのが風邪薬で、その次が目薬、解熱鎮痛剤、胃腸薬です。ほとんどの風邪くすりは、眠気を助長する作用があることから、服用後車の運転で事故につながるということも発生しています。

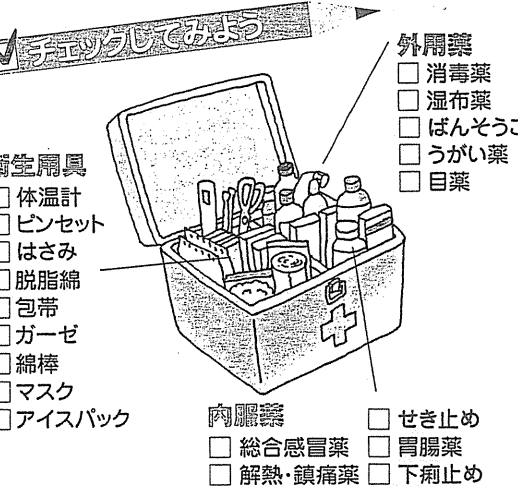
くすりの飲み合わせ（相互作用）に注意！

2種類以上のくすりを一緒に服用した場合や、くすりと食べ物の組み合わせなどによって、作用が重なって強くなったり、反発しあって作用が弱くなったりと思われ副作用が出ることがあります。飲み合わせについては、医師や薬剤師に相談しましょう。



点検しよう！わが家のくすり箱

けがや急病にすばやく対応できるよう家庭にはくすり箱を備え、定期的に点検と補充を。下記以外にも家族の健康状態に合わせ、必要に応じてくすり等を備えましょう。



くすりの使用期限

表示された使用期限は開封前の場合です。開封後は錠剤・散剤・カプセルなどで6カ月、目薬で1カ月を目安に早めに処分しましょう。医師からもらったくすりや、やむなく残ったら処分が原則です。

くすりの保管場所

保管は直射日光が当たらず、涼しい場所に。また、子どもの手の届かない所に置きましょう。箱や説明書、袋などは、中身を使い終わるまで保管しておきましょう。