

上手な薬との 付き合いかた

薬について理解し、
健康維持に役立てましょう



熊本県後期高齢者医療広域連合

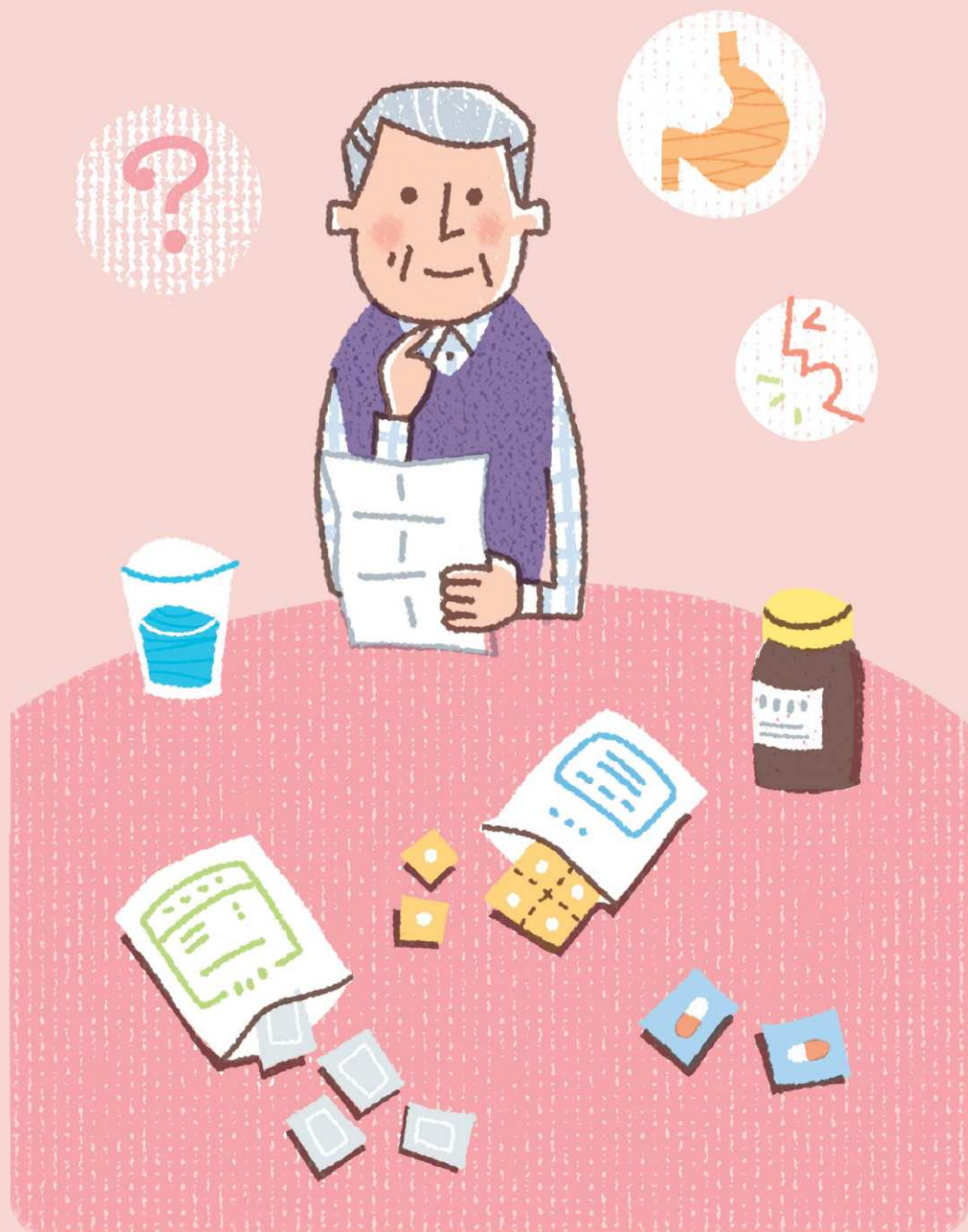
3
高齢期の
薬について

4
薬は正しく
使いましょう

6
薬の保管の
仕方について

7
かかりつけ
薬局を
持ちましょう

8
お薬手帳を
活用しましょう



薬について学んでおきましょう

高齢になるにつれて、なにかしら病気を一つ二つもっていたりします。そのため、薬を使用する機会が増えたり、複数の薬を使用することがあります。薬について正しい知識を持って、適切に使うようにしましょう。

高齢期の薬について



高齢期になると複数の薬を使用したり、または内臓の機能が低下してくるので薬の作用が強くなり副作用がおきやすくなる場合があります。

指示通りに薬を使用しても、治療効果が現れなかったり、何か具合が悪いところが生じた場合は医師か薬剤師に相談しましょう。

使用している薬を伝えましょう

新しく薬を使用するときには、必ず医師や薬剤師へ現在使っている薬を伝えましょう。お薬手帳（最終ページ参照）を活用されると便利です。また過去に副作用が出たことがある人や肝臓や腎臓の病気がある人などは、そのことを知らせることも大事です。

薬は自分のものを使いましょう

薬は、人それぞれの体質やその時の症状の違いを考慮していますので、症状が似ているからといって、他の人からもらった薬を使うのは大変危険です。

薬をもらったり、あげたりするのは絶対やめましょう。

みんなで見守りましょう

高齢の方は場合によっては、薬を正しく使用することが難しい場合もあります。視力の低下などで薬がはっきり分からず飲み間違えたりすることは少なくありません。家族や周りの方は薬のチェックをしたり、薬を使用するときにはそばについてあげるなど気をつけるようにしましょう。

薬は正しく 使いましょう

薬は、その種類によって、使用方法や量、回数などが異なります。薬の効果を最大限に引き出し、同時に副作用を最小限に抑えるためには、正しく使うことが大切です。

また、すべての薬は何かしら副作用を持っています。とくに市販薬など、自分で購入できるものは、安易に薬に頼るのではなく、薬剤師などに相談して、必要なときのみ使用するようにしましょう。

説明をよく聞き、説明書や薬袋の 記述をよく読みましょう

薬をもらったときに、医師や看護師、薬剤師などの説明をよく聞き、わからないことがあれば質問しましょう。薬袋などに書かれていることはよく読みましょう。市販薬など説明書が付いているものは、必ずよく読み、説明書をなくさないように保管しましょう。

使用方法、量、時間を 守りましょう

使用方法、量、回数は必ず指示を守りましょう。もし、不都合を感じるようでしたら、必ず医師、薬剤師などに相談してから変更しましょう。

異常などがあったら、 すぐに医師や薬剤師に 相談しましょう

薬を使用して、何か異常を感じたら、すぐに医師や薬剤師に相談しましょう。



服薬時間などの目安

薬を飲むときは、コップ一杯の水か白湯で飲み、水以外のもので飲んだり、水なしで飲むのはやめましょう。また、薬の吸収が食事などの影響を強く受けるものもあり、下記の服用タイミングはとても大切です。

食前



食事のおよそ30分前

食直後



食事の後すぐ

食後



食事のおよそ30分後

食間



食事と食事の間
食事と食事の間で食事のおよそ2時間後

就寝前



寝る直前または30分前
十二指腸潰瘍などの薬では、就寝前に使用するものもあります。

頓服 (とんぷく)



頭痛時、発熱時、腹痛時、眠れないとき、便秘、下痢時ただし、症状が改善しないからと言っても何度も服用は出来ません。
薬によりますが、通常4時間程度の間隔は空けた方がよいでしょう。

その他



抗生物質などは、体内の薬の濃度を一定にするため、指示の一定時間ごと（6時間、8時間など）に使用する

☆食事を抜いたときや、薬を飲み忘れたときにどうするかは、あらかじめ医師や薬剤師に確認しておくか、そのような状況になったときに聞くようにしましょう。飲み忘れていても、2回分をまとめて飲むのはやめましょう。

薬の保管の仕方について

薬は正しく保管しないと変質してしまうことがあります。必要なときにすぐ見つかるためにもきちんと保管しましょう。



■正しく保管するために

1 直射日光が当たる場所や、高温・多湿な場所は避けましょう

保管に関して、「冷暗所に保管する」などの指示があるかどうかを確認しましょう。

2 薬袋や説明書と薬は一緒に保管しましょう

市販薬などでしばらく飲まなかったときは、必ず説明書を確認しましょう。

3 使用期限を超えた薬は処分する

指示された期間や、市販薬では使用期限を過ぎた薬は処分しましょう。



4 容器などを移し替えない

ほかの人が誤って飲んだりしないように、薬だとはっきりわかるようにしておきましょう

かかりつけ薬局を 持ちましょう

「かかりつけ薬局」とは、どの医者さんでもらった処方せんも、そこで薬を受け取ることに決めた薬局を指します。

処方せんを渡して薬を処方してもらう薬局は、通っている病院に案内してもらったところに限る必要はなく、自分で決めることができます。

かかりつけ薬局を決めておくと、次のような長所があり、健康を守る上で重要です。

■かかりつけ薬局を持つ長所

1 処方せん情報を 1か所にまとめられる

とくに複数の病院に通っている場合など、処方せんを一か所で扱うため、薬の飲み合わせや相互作用などがないかわかります。

2 薬に関する情報を 管理してくれる

新たに病気にかかったり、違う病院に通ったときも、今までの薬歴などから、体質やアレルギーなどからその処方せんに問題がないかなど、管理してもらえます。

3 薬についていろいろと 相談できる

治療でどのような薬を服用しているか知っているので、他の市販薬との飲み合わせや、ビタミン剤などの栄養補助剤、健康食品などの相談にものってくれます。



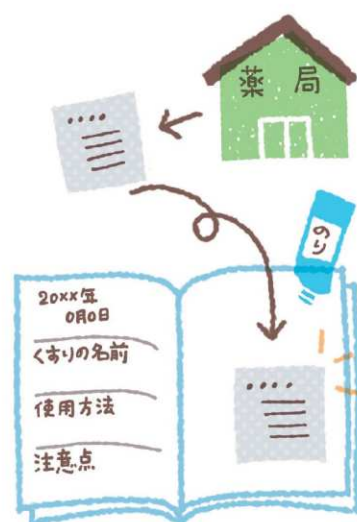
お薬手帳を活用しましょう

日頃から自分が使っている薬について正しく知り、副作用を減らし、薬の飲み間違えを避けるなどのために、お薬手帳で薬の記録をとりましょう。自分の使用している薬を医師や薬剤師に伝えるときにも、とても役立ちます。

お薬手帳とは

「お薬手帳」は、処方された薬などの記録帳で、薬局などでもらうことができます。処方された年月日ごとに、薬の名前、使用方法、注意点などを記入できる欄があります。最近は薬の効果や副作用を含め、印字された用紙やシールが渡されるようになってきていますので、それを貼るようにしましょう。

一つのお薬手帳にすべての薬の情報をまとめるようにしておきましょう。



●なぜ、薬の記録をとることが大切なのか

高齢期では複数の病気にかかることが少なくありませんが、複数の薬を使用することで、薬同士の成分が重なったり、効果を消しあうなどの相互作用が生じることがあります。その結果、副作用が重くなったり、薬が効きすぎたり、逆に効かなくなったりなどの問題が生じることもあります。

お薬手帳で記録をとっておけば、問題が生じる前に、医師や薬剤師などがチェックしてくれます。病院や薬局に行くときは、お薬手帳を持参して、なるべく目を通してもらうようにしましょう。

