



# 薬と正しいつきあいを ～薬について知りましょう～

めざせ! 健康寿命日本一!



日常生活の中で取り組める  
健康情報を発信します

vol.  
79

薬は病気やけがを治すのに役立ちますが、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。

副作用<sup>※1</sup>のリスクを減らすために、専門家からのアドバイスを受けて正しく使いましょう。

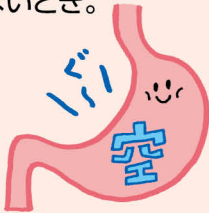
※1: 副作用とは・・・薬を飲んだことによって起こる、薬の望ましくない作用のことです。

## 薬の正しい使い方

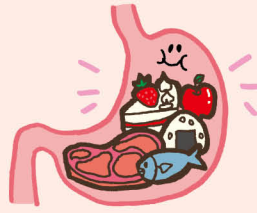
- 薬を飲むタイミングと量を守りましょう
- 薬の説明書をよく読みましょう
- 高温多湿な場所や直射日光の当たる場所は避け、子どもの手の届かない場所に保管しましょう

### いつ飲めば良いの? 薬を飲むタイミング

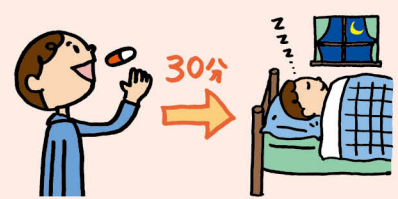
**食前** 食事の1時間～30分前。胃の中に食べ物がないとき。



**食後** 食事の後30分以内。胃の中に食べ物があるとき。



**就寝前** 就寝する30分くらい前です。



**食間** 食事と食事の間。食事の約2時間後です。食べながら服用するわけではありません。



**頓服** 発作が起きた時や、症状のひどいとき。



## 相談できる薬剤師・薬局を持ちましょう

いつでも相談できる身近な薬局を、あなたの**かかりつけ薬局**にしましょう。

かかりつけ薬局を持つことで、さまざまな病院でもらった処方箋やOTC医薬品<sup>※2</sup>を、一括して把握してもらうことができます。



お薬のことで、わからないことや気になること、お医者さんに相談しにくいこと等があれば、薬剤師に相談してくださいね!

あなたがどのような薬を飲んでいるかがわかるので、同じような薬を複数飲むことや、飲み合わせが悪い薬を飲んでしまうことを防げます。

※2: OTC医薬品とは・・・医師が処方する医薬品ではなく、患者さんが薬剤師などに相談して自分で選んで購入する医薬品のことです。