



暑かった夏も終わりをつげ、すっかり涼しくなり、過ごしやすい季節をむかえました。

しかし、この時期は温度差がありかぜをひきやすくなります。
睡眠や休養を十分にとり、バランスの取れた食事を心がけましょう。また、衣服の調整などに注意しましょう。

みなさん、薬の飲み方は合っていますか？

かぜをひいたとき、病気になったときなど、いろいろな薬を飲みます。

正しい薬の飲み方について、この機会に考えてみましょう。

まずは、薬の種類を知っておきましょう。

- ① 医療用医薬品：医療機関で医師・歯科医などがその人の病気、症状、体質、年齢などを考えて処方する薬です。
- ② OCT 医薬品：薬剤師などによる情報提供を踏まえて、症状にあわせて薬局などで購入できる市販の薬です。

薬を飲むタイミングはご存じですか？今一度確認しましょう！

- 食前：胃の中に食べ物が入っていないとき（食事の30分～1時間前）
- 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）食事中に飲むことではないので注意！
- 就寝前：就寝する30分くらい前
- 頓服：発作時や症状のひどいとき



薬の飲む量や期間を守りましょう！

薬は決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。症状が治まったから使用を止めるなど、自己判断せず医師・薬剤師など専門家に相談しましょう。

薬の飲み合わせに気をつけましょう！

食品やサプリメントの中にも飲み合わせが悪いものがありますので、飲んでいるものがありましたら必ず医師や薬剤師に伝えましょう。

薬の副作用とはどういうものか知っていますか？

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。
アナフィラキシーとは…アレルギー反応の一種。皮膚のかゆみ、じんましんなどがあらわれ、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ります。

こんな症状が出たら医師・薬剤師に相談しましょう。

- 発疹 ●胃痛 ●かゆみ ●皮膚や口の中が赤くなる ●発熱 ●だるさ

「何という薬を、どのくらいの量や期間使用し、どのような症状が出たか」を説明しましょう。

インターネットを利用した薬の購入には注意しましょう。海外サイトでの薬の購入は危険です！

海外サイトで購入（いわゆる個人輸入）する医薬品は日本の法律に基づく品質・安全性・有効性確認がなされておらず、期待される効果が得られなかったり、思わぬ副作用で健康被害を生じたり、偽造医薬品の場合もあります。

いかがでしたでしょうか？今一度振り返り、正しく薬を使いましょう。

