

薬の飲み方 使い方



それぞれの薬の飲み方・使い方は、代表的なものです。
薬によっては使用法が異なることもあります。

宣言
 明るい笑顔
 すぐ返事
 伝える元気

かちどき薬品 ホームページ
げんき君 健康に関する情報がいっぱい
<http://www.genki1616.co.jp>

かちどき薬品グループ

薬は正しく使おう



薬はそれぞれ体の目的の場所で最も効果が発揮されるように、使用する時間や方法が決められていたり、形状や量も異なります。その薬に応じた適切な飲み方・使い方を守りましょう。



内服薬(飲み薬)の場合

飲む時間を守りましょう

正しい時間は?



- 食前 食事前の30分以内
- 食後 食後30分以内
- 食間 食事と食事のあいだ
- 就寝前 寝る30分前～1時間位前
- 頓服(とんぷく) 症状が出たときに服用

『食間』とは?
 前の食事から約2～3時間後のことです。食事の最中という意味ではありません。

- ◆1日3回の薬は、服用間隔を最低4時間はあけましょう。
- ◆1日2回の薬は、6～8時間あけて服用しましょう。

もしも…飲み忘れてしまったら



- A 飲むべき時間からそれほどたっていない ➡ すぐに飲みましょう
- B 次の服用時間に近づいてから飲み忘れに気付いた ➡ 飲み忘れた分は抜きましょう

- ◆一度に2回分飲んではいけません。薬によっては飲む時間が決まっているものもあります。よくわからない場合は自己判断せず、医師や薬剤師に相談しましょう。

コップ1杯程度の

水かぬるま湯で飲みましょう



- ◆水の量が少ないと薬がよく溶けず、薬の効果が弱まる場合があります。
- ◆胃腸に負担をかけないためにも、薬と一緒に水かぬるま湯を多めに飲みましょう。
- ◆お茶や牛乳、ジュースなどで飲むと、薬の吸収や効き方が変わってしまうことがあります。アルコールは、副作用が現れやすいので一緒に飲むのはやめましょう。

ごえん ごいん 誤嚥や誤飲にも注意しましょう

薬が誤って気管に入ってしまう「誤嚥」や、薬の入っている包剤やシートを誤って一緒に飲んでしまう「誤飲」が多く発生しています。



高齢者の場合は、嚥下機能が低下して薬を飲み込みにくくなったり、指先の力の衰えや目の老化により、薬を取り出しにくくなったりします。

❗「誤嚥」を防ぐには

体を起こした姿勢で飲む

少量の水で口を湿らせてから飲む



薬専用のゼリーで飲んでもよいでしょう

❗「誤飲」を防ぐには

1錠ずつ包剤から取り出して飲む

あわてて飲まない

何かをしながら「ついうっかり」飲み込むことも多いので気をつけましょう



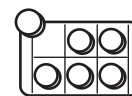
内服薬の飲み方



薬はそれぞれ効果を考えた形になっています。噛み砕いたりカプセルを開けたりすると、効果が変わってしまう可能性もあります。医師の指示がない限り、薬はそのままの形で飲むのが基本です。

錠剤

一般的な固形状の薬、水なしでも飲める
口腔内崩壊錠(OD錠)、
チュアブル錠、舌下錠
などがあります。



- ◆一般的な固形状の薬は、コップ1杯程度の水かぬるま湯で飲みます。
- ◆チュアブル錠は、噛みながら口の中で溶かします。
- ◆舌下錠は、舌の下や、頬と歯茎の間に挟んでゆっくり溶かして、粘膜から吸収させます。

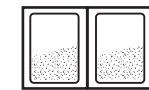
散剤

細かい粉末状のもので、
粉薬とも言います。



かりゅう

顆粒剤



むせたりせず飲みやすいよう、
散剤を小さい粒状に加工した
ものです。

- ◆口の中に水を少し含んだ状態で、一気に口の中へ入れて飲みます。オブラートに包むか、薬専用のゼリーで飲んでもよいでしょう。ただし「苦味が胃の働きを高める」など、そのまま飲んだほうが本来の効果を得られるものもあります。

カプセル剤

顆粒の薬を詰めたカプセル剤、液剤を詰めた軟カプセル剤などがあります。



- ◆一般的なカプセル剤はコップ1杯程度の水かぬるま湯で飲みます。

カプセルを開けて中の薬を出したりするのはやめましょう。

液剤

水薬・シロップとも
言います。
水に溶かして服用
する粉末や顆粒状
のドライシロップ
もあります。



◆飲む前に容器を軽く振って、中身を
均一にします。定められた1回量を
正確に量って飲みましょう。

使用後は、容器の口についた液剤を
きれいに拭いてから、キャップを
しっかり閉めます。

飲み合わせに注意



複数の薬を一緒に飲む場合、組み合わせによっては注意が必要になります。必ず薬剤師に伝え、飲み合わせによる相互作用などを確認しましょう。

◆複数の薬を飲んでいる高齢者の場合は、体の機能が低下して副作用が出やすいため、特に注意する必要があります。日頃から、体の小さな変化も見逃さないようにしましょう。

また、薬と薬の飲み合わせだけでなく、飲み物や食べ物にも薬の効果を変化させてしまうものがあるため、食品の摂り方にも気をつけましょう。

例えば、こんな食べ物は飲み合わせに気をつけましょう

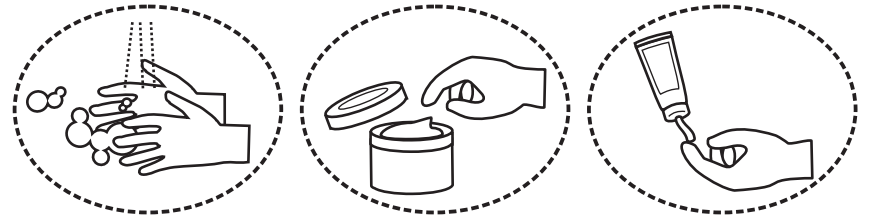


◆薬によって作用が異なります。医師・薬剤師に確認しましょう。

外用剤(塗り薬)の使い方

塗り薬は、患部の状態によって使い分けられます。
お薬は指定された部位にのみ使用しましょう。
塗り薬は清潔な手で使い、使用後はしっかりキャップを閉めましょう。

◆まず、薬を塗る部分と自分の指先をきれいに洗います。
定められた量を指先にとってから患部につけ、よくのびします。
薬を清潔に保つため、チューブから直接患部につけないように
しましょう。また、患部を強くこすりすぎないように気をつけましょう。



なんこう

軟膏



油性で水をはじきます。
刺激が少なく、肌を保護する
効果もあります。

クリーム



軟膏よりもべたつかず、
よくのびて塗りやすいので
広い患部にも使いやすい
タイプです。

ローション



水性・油性があります。
塗布範囲が広く、目立ち
にくいので頭皮などにも
使いやすくなっています。

ジェル



液剤をジェル状に加工した
もので、のびやすく目立ち
にくいのが特徴です。

外用剤(点眼剤・シップ剤・坐剤)の 使い方

点眼剤

目薬のことで、
点眼液と洗眼液が
あります。



- ◆雑菌が入らないよう、容器がまつげなどに触れないように点眼します。
- ◆点眼後はまばたきをせず、目を1分程度閉じたままにします。軽く目頭を押さえると効果的です。
- ◆1回使い切りタイプのもは、開けたら保存ができないため、必ず一度で使い切りましょう。

シップ剤



患部に貼って使う薬です。
主に痛みと炎症を抑える
薬の成分を、皮膚から体内
に浸透させます。

- ◆セロファンをつけたまま患部に合わせた大きさに切り、しわが寄らないように貼ります。水分があるとはがれやすいため、汗や水気はよく拭き取ってから貼りましょう。

ざざい

坐剤



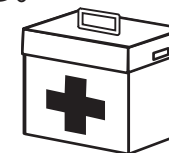
肛門から挿入する坐薬
のことで、体内に入ると
溶けます。
痔の薬や子ども用の解熱
鎮痛剤などがあります。

- ◆先がとがった方から肛門内に入れます。入りにくい場合は、薬の先端を水で少しぬらしたり、肛門にワセリンを少量塗ると入れやすくなります。

保管のしかた



- ◆直射日光のあたる場所や高温多湿の場所は避ける。
- ◆外箱・袋・説明書は、薬を使い切るまで捨てず、大切に保管する。
- ◆他の容器に移し変えたりしない。
- ◆定期的に薬箱の整理をして使用期限などを確認する。
- ◆殺虫剤・防虫剤などと一緒に保管しない。
- ◆子どもの手の届かないところに置く。



気になることがあったら必ず 医師・薬剤師に相談しましょう

それぞれの薬の飲み方・使い方は、代表的なものです。
薬によっては使用法が異なることもあります。

おくすり手帳を活用しましょう



処方された薬の名前・量・回数などを記録する手帳です。
薬の飲み間違いを防いだり、飲み合わせや副作用、
アレルギーなどを薬剤師に確認するのに役立ちます。

市販薬の添付文書は必ず読みましょう

その薬の使用上の注意や、効能・効果・成分・用法・用量・
副作用など大切な情報が記載されています。
薬を使う前に必ず読み、保管しておきましょう。

参考・日本OTC医薬品協会/「上手なセルフメディケーション」
・日本薬剤師会/「くすりの正しい使い方」啓発資料