

「薬と健康の週間」

10月17日（金）～23日（木）は「薬と健康の週間」です。

お薬を使用する際には次のようなことに注意し、より安全に効果的に使用して下さい。

使用する前に薬の添付文書（能書）をよく読みましょう。

添付文書には、用法・用量、効能・効果のほか、使用上の注意、副作用などについて書いてあります。

必ずよく読んでから使用し、読んだ後も大切に保管しておきましょう。

用法・用量を正しく守りましょう。

薬の作用は、使用量と深い関係がありますので、自分の判断で使用量や回数を増減してはいけません。たくさん飲めばよく効く、速く効くというわけではなく、決められた量以上に用いると体に好ましくない反応（副作用）が出る場合があります。

また、決められた薬の服用時間を守りましょう。

薬の服用時間

食前：食事のおよそ30分前

食後：食事後およそ30分以内

食間：食事と食事の間（食事のおよそ2時間後）

頓服：痛み、熱など、症状のある時

薬の形（剤形）にあった服用方法を守りましょう。

錠剤、カプセル剤：コップ一杯程度の水又はぬるま湯で服用して下さい。

液剤：薬の成分を均等にするために、よく振ってから飲んで下さい。一回量は計量カップなどに移してから飲んで下さい。

薬の飲み合わせ（相互作用）に注意しましょう。

複数の薬の飲み合わせによって、作用が強くなり現れやすくなる副作用を生じたり、効き方が弱くなったりすることがありますので、医師や薬剤師に相談して下さい。

高齢者の薬の使用には特に注意しましょう。

高齢者は様々な病気にかかっていることが多いので、複数の薬を併用する機会が増えます。また、加齢によって、身体機能が低下するため、薬が強くなり効き過ぎて副作用が起こりやすくなります。体調の変化を感じた場合は、自分で判断せず、医師や薬剤師に伝えて判断を仰ぐようにしてください。

薬は正しく保管しましょう。

子供の誤飲事故を防ぐために、子供の手の届かないところに保管しましょう。また、薬は湿気、光、熱などに弱いので、直射日光のあたらない涼しい場所で保管しましょう。容器の詰替えは、内容や使い方が分からなくなり誤用や事故のもととなるのでやめましょう。

古い薬の使用はやめましょう。

有効期限の切れた薬は処分しましょう。

医療機関で処方された薬は、そのときに使い切るのが基本ですが、残ってしまった場合は使用期限にかかわらず処分しましょう。似たような症状があらわれた際に自分の判断で使用するのは危険です。

その他、お薬に関するお問合せは、愛媛県保健福祉部健康衛生局薬務衛生課薬事係（TEL：089-912-2391）、または（社）愛媛県薬剤師会（TEL：089-941-4165、URL：<http://www.yakuehime.jp/outline/index.html>）までどうぞ。