

みよし市主催・地域サロン第5回(8/12) 上手な薬との付き合い方



日頃、処方薬または市販薬などのお世話になることが少なくありません。でも「消費期限はあるの?」、「飲み合わせで悪いことがあるの?」とか「保管場所は?」などなど、初步的な疑問がふと浮び不安になることがありますか。今回、薬と安心して付き合える考え方や方法を具体的な実例を混えて、エムハート薬局・みよし店の薬剤師・松木さんに教えていただきました。

薬の飲み方

① 食前、食後、食間…って何ですか?

★なぜ、食後に

飲む薬が多いのでしょうか。
それは、胃への負担を減らすほか
食後だと忘れにくいう
なんですよ



食前とは…食事をする30分前に飲み,
食後とは…食事をして30分立ったら飲み.
食間とは…古事記食事の間という意味で
食後2時間くらい立った時飲み

薬によっては
食直前、食直後と
指示されるものがあり
また、食事の前や後の
5~10分の間に飲みます。



② 薬を飲む時、水、白湯で飲んでますか?

- ビールやお酒、ジュースなどで薬を飲むと薬の効果が薄れたり、または、効果が強くなりすぎたりするトラブルがおきることがあるからです。



以前、緑茶で薬を飲んで
はいけない!!…と言われていま
したが、その後問題がないことが
判りました。ですが、やはり薬は
しっかり一杯の水(白湯)で
飲みのがベストです。

- ✿ 現在、日本で販売されている薬だけで2万種類
程あります。その薬と薬、薬と食べ物、薬とサプリ
など飲み合わせは無限大にありますので、この
飲み合わせで起こる副作用などについては
あまり解説されていないのが現状です。自己判断
しないで薬剤師にきいて下さい。

気になること
気車掌にきいて
ください



③ 薬を割ったり、砕いたりしていませんか?

- 薬の中には飲んでから胃や腸で除々にかけて効果を発揮する薬や、光に弱い薬のため砕くと効果がでなくなる薬などありますから、やつはいけません。このような時は散剤、液剤などに変えてもらったり、飲み方についても薬剤師にぜひ、相談して下さい。

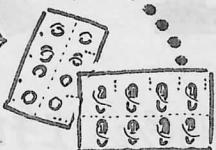
④ 用法どおり飲んでますか?

- 起床が遅くなったり、食事を摂らなかったりして一日のスケジュールが狂ってしまい薬を飲む回数が減ってしまい困る事があります。薬の中には一日の摂取量がきまったものがあります。きちんと摂れない日が続いた場合、回数を減らしても効果の落ちない薬もあるので、今、飲んでいる薬の効能も含め薬剤師にぜひ相談してみましょう。

薬の保管方法

薬の消費期限って?

基本的 このような
アルミシートで包まれた
錠剤やカプセルは
2~3年は安全です



★ アルミシートから取りはずして保管しては
いけません! 分化しちゃいます。
★ 保管する時 おくと説明書もいっしょにおいて
おきましょう

- 薬は気温、湿度の高い所、直射日光のある戸外などでは保管してはいけません。劣化の進みが早くなります。冷蔵庫のドアポケットなどが最適です。

特に消費期限に気をつけたい薬剤は…

- 開封された点眼薬 … 開封後 1ヶ月(常温)過ぎたら処分しましめ。
- 市販の点眼薬 … ^{開封後} 冷蔵庫保管したものでも 2~3ヶ月過ぎたら処分。(まか)
- 開封されたシロップ剤… 開封後 1週間過ぎたら処分しましめ。



使い始めた日付を
書いておくと目安になります。



効果は変わらず
安くなったジェネリック
医薬品を国は医療費
節減になるので飲んで
います。

ジェネリック医薬品

- 薬が発売され、特許が切れた後 発売される薬のことで開発費がかからない分、安く提供される訳です。より飲み安く、おいしく(甘く)するために改めに添加物が加わっているので当然、効果に変化なく安全かを国は審査しています。

おくすり手帳のこと



の病歴について、いつ、どこで、どんな処方を受けたかが確認できます。薬についての飲み合わせの不都合も予測できます。また、本人が旅行や災害の時、急に具合が悪くなても手帳を携帯しておけば薬の情報を正確に伝えることができます。

★ 処方薬が出た時のシールは忘れず手帳に貼っておきましょう

- 医師や薬剤師が手帳の内容をみることで持ち主

こんなに「おくすり手帳」が大事だとは気がつかなかったです。かかるいる病院ごとに手帳を持っている人もいるようです。一緒にまとめればより活躍できます。かかりつけの薬局(薬剤師)を決めて管理してもらいたいですね。

スタッフの声。



地域サロン

9月9日(水) 10:30~12:30 ▶ 福祉センター2F 参 250円

<内容> 上手に使おう介護食 軽食、おしゃべり。

10月21日(水) 10:00~15:00 ▶ 市役所・駐車場に集合。

<内容> バスでゆく施設見学 参 250円+昼食代。

ミニサロン

9月24日(木)
10:30~12:00

・福谷老人憩いの家 参 100円

10月27日(火)
10:30~12:00

・三好丘交流センター 参 100円

問い合わせ・申し込みは…

みよし市高齢福祉課

0561-33-8009

NPO法人 あいちNPO市民ネットワークセンター

090-4164-1606