

知っておきたい薬のあれこれ



どのタイミングで飲めば良いの？

飲み薬は、どのタイミングで飲むかで効き方が違ってることがあります。服薬時間を守ることで、効き過ぎや効きめが悪くなるのを防ぎます。

食前	食事の30分～1時間前の空腹時
食直後	食事が済んだらすぐに
食後	食事のあと30分くらい
食間	食後2～3時間後の空腹時
就寝前	寝る直前か、寝る30分～1時間前
頓服/頓用	痛み・発熱等の症状に応じて服用

「食間」は食事の途中ではなく、食事と食事の間の時間帯(空腹時)のことです。「1日3回」の場合は(特に指定が無い限り)「朝昼夕、毎食後30分ごろ」に飲めば大丈夫です。食事時間が不規則な人は「食前・食後」にこだわらず、薬を飲む時間を決めるのも一つの方法です。頓服/頓用(とんぷく/とんよう)は定期的ではなく、症状に応じて服用する飲み方です。

薬の形はなぜいろいろあるの？

薬の形や大きさは、胃、小腸のどこで溶けるかを計算して成型されています。(一部の噛み砕いて飲む薬以外は)噛み砕いたり、カプセルから出して飲むのはやめましょう。溶ける場所が変わり薬の効果がでないことや、胃腸を刺激して副作用の原因になることもあります。



1度に2回分飲んだほうが速く効くの？

薬には「有効量」という目安があり、適量以上に飲むことは大変危険なことです。同様に薬を飲み忘れたときも、慌てて飲んだり、2回分まとめて飲むなど自己判断するのは危険です。薬が効かないと感じたり、困ったときは、必ず医師や薬剤師に相談しましょう。



薬に使用期限ってあるの？

薬にも使用期限があります。薬の成分が分解・変質したり、効果が弱くなることもあるためです。処方された薬は処方日数で飲みきるのが原則ですので、以前に飲み残した薬を飲むのは避けましょう。薬は光・湿気・高温に弱いので、直射日光が当たらず湿気の少ない涼しいところで保存しましょう。救急箱等でまとめて保管している場合は、半年に一度くらいは期限切れの点検を行いましょう。



薬は何で飲む？

基本的にはコップ1杯程度(約200mL)の水かぬるま湯で飲むようにしましょう。薬を胃腸に運び、胃の中で水に溶かすことで吸収されやすい形にします。水なしで飲むと、効き目が遅くなったり低下したり食道に貼りつく危険性もあります。基本は水ですが、鎮痛剤など胃を荒らしやすい薬は牛乳で飲むと良いとされています。ただし、薬によってはオレンジジュースや炭酸飲料、牛乳等で飲まないほうが良いものもありますので確認してください。アルコールは薬の作用に影響を与えたり、副作用を高めて危険なことがありますので絶対に避けましょう。



子供の急な発熱！大人用の解熱剤を半分に割れば飲ませても良い？



大人用の薬の多くは原則的に「15歳以上」が対象となっています。大人用のものを半分に割ったとしても、大人の半分以上も少量で使わなければならない薬や、そもそも子どもに飲ませてはいけない成分を含むものもありますので、絶対にやめてください。14歳未満の子供向けに作られた解熱剤等も販売されていますので、薬局等で相談してください。

処方せんの有効期限はどれくらい？

処方せんの有効期限は発行日から4日間に限られています(土日も含みます)。4日を過ぎると、病院でもう一度処方せんを発行してもらわないと、薬を受け取ることができません。



状態がよくなったら、薬を飲まなくて良い？

薬を飲んで少し症状が改善すると「もう大丈夫」だと、自己判断で薬をやめてしまう人がいますが、これは大きな誤りです。自己判断で薬をやめると、症状が再発したり、悪化することもあります。医師の指示に従い、処方された日数分を最後まで飲みきるようにしましょう。



お薬手帳持っていますか？

お薬手帳ってなに？

自分が使っている薬の名前・量・日数・使用法などを記録できる手帳です。副作用歴、アレルギーの有無、過去にかかった病気、体調の変化などの情報も記入できます。最近ではスマートフォンアプリでも活用できるようになりました。

薬のトラブル回避

複数の病院で同じ成分の薬や飲み合わせの悪い薬が処方されていることがあります。「お薬手帳」があれば、医師や薬剤師等が確認・管理をしてくれますので、薬のトラブルを防ぐことができます。



コミュニケーションツール

困ったことや相談したいこと、気になること等を記入して医師、薬剤師に伝えることができます。家に薬が残っている場合に、残数を記入することで今回の処方量を調節し、薬代を節約することもできます。



お薬代がお得に？

6ヶ月以内に同じ薬局を利用し、その際にお薬手帳を持参すれば、3割負担の方で30～40円程度お薬代が安くなる場合があります*。複数の医療機関の処方せんを一つの薬局で管理する「かかりつけ薬局」を持ちましょう。



*薬局の施設基準等によります。

ジェネリック医薬品を活用しよう！

「ジェネリック医薬品(後発医薬品)」は、特許が切れた新薬(先発医薬品)と同じ有効成分を使って他の製薬会社が製造し、販売する薬のことです。お薬代が安くなったり、飲みやすくなっていることもあります。

今回、ジェネリック医薬品についてのリーフレット(希望シール・希望カード)を同封していますのでご活用ください。またムラタ健保では、切り替え効果が大いの方を対象に、過去に処方されたお薬をジェネリック医薬品に切り替えた場合の金額差をハガキでお知らせしています。ぜひ、ご覧ください！

ジェネリック医薬品希望シール・希望カード

一人一人の小さな節約が、医療保険制度を守ります！
ジェネリック医薬品の使用は、ご自分の薬代が節約できるだけでなく、年金増えかけている医療保険制度の維持にもつながります。また安心して医療を受けられる、医療保険制度を守るため、ジェネリック医薬品をご活用ください。

医師・薬剤師の皆さまへ
ジェネリック医薬品を希望します

ご自身のために
ジェネリック医薬品を希望シール・希望カード付き

ジェネリック医薬品とは
ジェネリック医薬品は、特許期間が満了した新薬と同じ有効成分を使って作られた医薬品です。国が厳しく品質、安全性を審査・承認した医薬品なので、安心して使用できます。ご自身が使った薬だからこそ、安心して使えるジェネリック医薬品を医師や薬剤師と一緒に選びましょう！

「切った便利！ジェネリック医薬品」
●お薬・お薬代削減の効果が期待できます。お薬代がジェネリック医薬品に切り替わると、お薬代が削減されます。お薬代が削減されると、医療保険料も削減されます。お薬代が削減されると、医療保険料も削減されます。お薬代が削減されると、医療保険料も削減されます。

医師・薬剤師の皆さまへ
ジェネリック医薬品を希望します