

長建国民健康ニュース

発行：ティーペック株式会社
長野県建設国民健康保険組合

今月のテーマ『薬の飲み方、あなたは大丈夫？』

日々の健康管理として、軽い不調であれば医療機関を受診せず、医療用医薬品から転用された市販薬（スイッチOTC医薬品*）を購入して使用し、様子を見るという人も多いことでしょう。自分の健康を自分で管理する「セルフメディケーション」の観点からは、こうした積極的な市販薬の使用は好ましいことといえます。

とはいえ、薬には必ず「作用」と「副作用」があります。飲み方、使い方を間違えるとせっかくの作用が台無しになったり、副作用が現れやすくなったりします。また、何気なく口にする食事や飲み物、サプリメントなども、薬の作用に影響を及ぼすことがあります。

医師が処方する医療用医薬品と同様に、市販薬に対しても安全で効果的に使用するために正しい知識を持つことが大切です。

*スイッチOTC(Over The Counter)医薬品：一般の人が医師の処方箋なしに、ドラッグストアなどで購入できる医薬品から転用された市販薬

知っておきたい！薬の正しい飲み方

1. 使用前に薬の説明書をよく読む

薬に必ず付いてくる説明書には、正しい使い方や効き目だけでなく使用上の注意や副作用についても書かれています。使用前に必ずよく読む習慣をつけましょう。また、説明書は薬を使用している間は保存し、必要なときにすぐ読めるようにしておきます。

2. 薬を使用するタイミングを守る

薬は1日に使用する回数や時間など、決められたタイミングで使わないと十分な効果が得られません。使用時間の詳細を知ってきちんと守りましょう。

<薬の使用の正しいタイミング>

【食前】胃が空っぽの状態、または食事の約1時間から30分前

【食後】胃の中に食べ物が入っているとき、または食後約30分以内

【食間】食事を終えて約2時間後

※食事中に飲むことはありません。

【就寝前】就寝する約30分前

【頓服】発作時や症状の強いとき

※「疼痛時」「発熱時」「不眠時」「便秘時」など、指示された用法・用量をしっかりと守って飲みましょう。

3. 薬を飲む量や期間を厳守する

薬は定められた量より多く飲むことで副作用や中毒が現れることがあります。また、症状が治まったからといって勝手に使用を中止すると病気が再発してしまうことがあります。自己判断をしないで医師・薬剤師などの専門家に相談しましょう。

また、薬だけでなく健康食品についても、多く摂取することで有害な作用が出る場合があります。目安となる量をきちんと守りましょう。

4. 薬の飲み合わせに注意を

複数の薬を使用している場合、飲み合わせが悪いと薬が効き過ぎてしまったり、反対に薬の効果が十分に得られなかったりすることがあります。また、食品やサプリメントの中にも薬との飲み合わせが悪いものがあります。必ず医師や薬剤師などに今使用している薬やサプリメントなどを伝えましょう。

<薬と食べ物等の避けたい組み合わせ>

- | | | | |
|--------------------|---|-------------------|----|
| ・抗血栓薬（血を固まりにくくする薬） | + | 納豆、クロレラ食品 | |
| ・眠気防止薬 | + | コーヒーなどのカフェインを含む飲料 | |
| ・カルシウム拮抗薬（高血圧の薬） | + | グレープフルーツジュース | など |

5. 「お薬手帳」を活用する

薬局では薬剤師がお薬手帳を見て、副作用や飲み合わせ、薬の量が適切かなどをチェックします。自分の使っているすべての薬を把握できるよう、日頃から市販薬やサプリメントなどを飲んだときに記入するようにしましょう。使用後に体調変化があったときや副作用が出たときも記入を忘れずに。

6. 飲み忘れで一度に2回分飲むのはNG

服用薬の場合、飲み忘れに気が付いたらすぐに飲むか、次に飲む時間が迫っている場合はその分は飲まずに次の時間にいつものように飲みます。2回分をまとめて飲まないよう注意し、判断に迷う場合は医師、薬剤師などの専門家に相談を。

こんな人は、副作用に特に注意を！

薬の副作用は必ず起こるわけではありませんが、薬を使用して異常を感じたらすぐに医師や薬剤師などの専門家に相談してから使用するようにしましょう。特に以下のような人は副作用について注意が必要です。

- アレルギーのある人 ●過去に副作用を経験したことがある人 ●医師の治療を受けている人
- 肝臓や腎臓など、薬の成分を代謝・排泄する臓器に疾患のある人 ●他にも薬を飲んでいる人
- 妊娠している女性、妊娠の可能性のある女性、授乳中の女性 ●高齢者
- 高い所での作業や乗り物・機械類の運転操作をする人(眠気等の副作用に注意が必要)



今年も2月から確定申告が始まります。昨年分の市販薬など医薬品のレシートを保管している人は、「セルフメディケーション税制」の申告ができるか確認してみるとよいでしょう。セルフメディケーション税制は医療費控除の特例で、前年の1年間（1～12月）に、対象となるスイッチOTC医薬品を家族分を含め1万2,000円を超えて購入した額（8万8,000円を限度）に対し、所得控除が受けられます。定期健康診断、予防接種を受けているなど一定条件がありますが、市販薬をよく使用している人にとっては利用しやすい制度です。スタート当初は2021年までの施行予定でしたが、期間が2022年から5年延長になり、対象医薬品も拡充される見込みとなっています。

WHO(世界保健機関)は、セルフメディケーションを「自分自身の健康に責任を持ち、軽度な身体の不調は自分で手当てすること」と定義しています。まずその一歩として、今年からセルフメディケーション税制を意識して、市販薬の購入記録を付けてみるのも健康管理のために役立つ方法かもしれません。

<参考資料>

『知っておきたいくすりの知識』(令和2年10月/厚生労働省・日本薬剤師会) ほか

原稿・社会保険研究所©