

くすりの知識10カ条

引用転載：くすりの適正使用協議会 くすりの知識10カ条

- 1 人のからだは「自然治癒力」を備えています。しかし「自然治癒力」が十分に働かないこともあります。そのような時に病気やけがの回復を補助したり、原因を取り除くためにくすりを用います。

【解説】

風邪をひいた時、栄養をとり、暖かくして休養すると治った経験はありませんか？これは人間の体が生まれながらに持っている「自然治癒力」によるものです。薬は、熱などの症状を和らげたり、病原菌などの原因を取り除くことで、自然治癒力を助けます。また、病気の予防や診断にも使われています。

- 2 くすりは長い年月をかけて創り出され、承認制度により有効性や安全性が審査されています。

【解説】

薬を開発するには、基礎試験や臨床試験など、数々の試験で繰り返し、効果と安全性が確認され、国の審査を経たものだけが、薬として認められます。

- 3 くすりには、医師の処方せんが必要な医療用医薬品と処方せんがなくても薬局・ドラッグストアなどで直接買える一般用医薬品があり、その販売は法律で規制されています。

【解説】

医療用医薬品は、医師の診察・診断により、患者さんの症状や年齢、体質などに合わせて処方され、購入には処方箋が必要です。一般用医薬品は、症状などを自分で判断し、処方箋がなくても薬局・ドラッグストアなどで購入できるもので、安全性の度合いから注意が必要な順に、第1類医薬品、第2類医薬品、第3類医薬品に分類されます。

4 くすりは、使用回数、使用時間、使用量など、決められた使用方法がそれぞれ異なっており、医師・薬剤師の指示や、くすりの説明書に従って正しく使用しましょう。

【解説】

のみ薬は体内で血液により全身に運ばれ、目的の場所で効果を発揮し、徐々に排泄されます。薬は、効果を発揮するのに適した濃度（血中濃度）を保つ必要があるため、最も安全に、最大の効果が発揮される使用回数・時間・量が決められています。それぞれの薬の決められた使い方を守りましょう。

5 医療用医薬品は、自分の判断で止めたり量を減らしたりせず、また、そのくすりを他の人に使ってはいけません。

【解説】

医療用医薬品は、一人ひとりのオーダーメイド。患者さんに合った薬を、必要な量と期間を考慮して医師が処方します。例えば抗生物質をのむと、症状も軽くなるので途中でやめてしまいがち。しかし、生き残った病原菌が再び増えて重い症状になることも。自己判断でやめたり量を減らしたりせず、のみ切ることが大切です。また、その薬を他の人に使わないでください。

6 くすりには主作用と副作用があり、副作用には予期できるものと予期することが困難なものがあります。

【解説】

薬の本来の目的である病気を治したり症状を軽くする働きのことを「主作用」、薬本来の目的以外の好ましくない働きのことを「副作用」と言います。例えば花粉症の薬などに含まれる抗ヒスタミン成分は、鼻水やくしゃみを抑える一方、脳に作用して眠気を起こすことがあります。このように、全ての薬は、「主作用」と「副作用」を併せ持っています。

7 くすりを使用していつもと様子が違う時や、判らないことがある時は、医師・薬剤師に相談しましょう。

【解説】

薬の副作用はさまざま。発疹、かゆみ、眠気、下痢など、薬を使用していて、異常を感じたり、いつもと違う症状が出たら、早めに医師や薬剤師に相談してください。

その際、のんだ薬の名前と量・期間、どのような症状が出たかをメモしておき、「お薬手帳」と一緒に出すとスムーズです。高血圧の薬など、薬によっては、自己判断でのむのを止めると危険な場合もあります。

8 くすりは高温・多湿・直射日光を避け、子供の手の届かないところに保管しましょう。

【解説】

医療用医薬品では、患者さん本人が処方された期間内に使い切ります。一般用医薬品では、外箱に印刷された使用期限を確認します。通常、製造後未開封で3～5年が使用期限です。薬は、車内や窓際などの高温・多湿・直射日光を避け、誤飲による中毒を防ぐため乳幼児の手の届かない場所に保管してください。

9 「サプリメント」や「トクホ」は食品であり、くすりではありません。

【解説】

トクホ（特定健康食品）を含む、さまざまな健康食品やサプリメントは、全て「食品」であり、形は似ていても薬とは別のものです。薬は、病気やケガを予防したり治療する目的で使いますが、健康食品は、健康な人が健康の維持や増進の目的で使います。そのため、薬は、医師や薬剤師などの専門家の指導のもとで使用します。

10 「おくすり手帳」は大切な情報源です。一人一冊ずつ持ちましょう。

【解説】

「おくすり手帳」は、使っている薬をまとめて管理する、その人専用の薬のカルテです。各医療機関で処方された医療用医薬品や、使っている一般用医薬品の名前・使用量・試用期間を記入します。かかりつけでない医療機関でも、診察や調剤の時に「おくすり手帳」を見せれば、のんでいる薬とののみ合わせ等をチェックしてもらえたり、薬の重複も避けられて一石二鳥。病院・診療所ごとではなく、一人一冊「おくすり手帳」を持ちましょう。

