

# 薬の上手な使い方

～岡山県薬剤師会津山支部～

## 【クスリはリスク】

薬とリスクというダジャレ混じりに言われることがありますが、あながち、的外れな言葉ではありません。そういったリスクがあることを念頭に置いて、皆様に提供している薬剤師は多いと思います。

薬は医療用医薬品と市販薬(OTC 医薬品)に大別されます。医療用医薬品の多くは医師が処方し、薬剤師が調剤・提供するもので、市販薬は薬剤師や登録販売者などから、説明を受けて、自己決定で購入し、服薬するものです。

どちらの薬も、間違った飲み方や保管方法、または予想もしないようなアレルギー反応が出たりすることはあります。先述したように、まさに、クスリはリスクなのです。

上手な使い方というのは正しい知識と適切な情報提供を受け、いつでも相談できる体制を整えておくことだと思います。

## 【適切な情報を手に入れましょう】

正しい知識とは…。知識を得るためには、様々なメディアや書籍、人から聞くなど、情報の入手方法は様々です。ここ最近はインターネットや SNS で、情報はあっという間に手に入ります。薬の情報も多く紹介されています。正しいかどうか分からない情報が記載されて、どうなんだろう…と思うことはしばしばあります。そこには正しい情報もあれば、私見や間違った情報も入っていることもよく見受けられます。

そこを見抜くのはとても難しいことです。ここ最近ではコロナウイルス関連の情報について、様々な情報・憶測が飛び交いました。多くの方が困惑したと思います。

では、どういった情報の手に入れ方がいいのでしょうか。



## 【薬の正しい情報の入手方法】

科学的根拠のある情報を手に入れましょう。科学的根拠のある情報とは再現性のある実験を行い、得られた実験事実を忠実に反映した情報です。再現性とは偶然性や作為的なものを排除した条件で行われることです。

- ① 購入・提供された薬に付属されている添付文書を読む
- ② インターネットや書籍などの場合は、筆者や発行機関を確認する。  
専門家が発信者であったとしても、その情報が、その1人だけが主張していることもあったり、再現性が確認されていないという場合もあります
- ③ SNS も同様。個人の情報によって、再現性が乏しく、鵜呑みにしてしまうと健康被害を受けることも、しばしば、報道で見受けられます。

## 【セルフメディケーション】

セルフメディケーションとは、「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」(WHO 定義)で、自発的な健康管理や疾病予防の取り組みを推進し、それによって、医療費の適正化につながります。現在はセルフメディケーション税制といって、一定の条件をもって、所得控除を受けられる制度も創設されました。医療財政が圧迫されている昨今ではこの取り組みは推進されるものと思いますが、やはり上記にも記載したように、リスクがあることも念頭に、慎重に取り組んでいくものと考えます。皆さん一人一人が考えて、迷うことがあれば、例えば、信頼できる薬剤師に相談してみるのもいかがでしょうか？



## 【ご存知ですか？OTC薬の販売ルール】

OTC医薬品の中には「要指導医薬品」と「一般用医薬品」の2つに分類されます。十分な使用実績があり、有効性等が評価され、副作用リスクの低い安全性の高い成分を含む医療用医薬品をOTC医薬品に切り替えたスイッチOTC医薬品と呼ばれるものがあります。また、有効性は医療用ほどではないが、安全性の高い薬もそれぞれのレベルによって、分類されます。

### ・要指導医薬品

処方箋なしで購入可能ですが、購入の際には、薬剤師による対面販売、書面による説明を行うことが原則とされています。

### ・第一類医薬品

副作用や飲み合わせリスクから、特に注意を必要とします。薬剤師による販売が必要ですがインターネットでも購入可能です。

### ・第二類医薬品

副作用や飲み合わせリスクから、注意を必要とします。薬剤師または登録販売者から購入可能です。

### ・指定第二類医薬品

第二類医薬品の中でも特に注意を要する医薬品です。薬剤師または登録販売者から購入可能です。

### ・第三類医薬品

副作用や飲み合わせリスクなどが比較的低い医薬品で、薬剤師または登録販売者から購入可能です。

## 【薬の素朴な疑問】

また、購入した薬などはどのように保管しておけばよいのでしょうか？いつまで、飲んだほうが良いのか？期限は大丈夫なのか？ そういった疑問が出てくると思います。

### ・保管について

薬は光や温度・湿度などによって効能が落ちる場合も。とくに指示がない場合は、湿気、日光、

高温な場所での保管は避けるようにしましょう。

・服用期間

医師から処方された薬は、医師の指示に従って、途中でやめたり、自己判断せず、できるだけ飲み切るようにしましょう。

市販薬については、一つの目安に、生じている症状が、服用しても2～3日で改善されない・悪化する場合は、服用を中止し、受診するようにしましょう。

・薬の期限

市販薬は一般的には、3～5年ぐらいが一般的ですが、中には半年～1年と短いものもあります。目薬などは10日間など短いものもあるので、注意が必要です。そのため、外箱に書いてある期限を守るようにしましょう。

処方薬については、処方日数内で使い切ることが原則です。ただ、どうしても、飲み忘れて、余った薬などは、薬局などに相談し、問題ないか薬剤師に相談してみましょう。

向陽薬局 松尾匡記

問い合わせ先：岡山県津山市こども保健部健康増進課

TEL 0868-32-2069