

知ってほしい、お薬のこと

お薬との付き合い方、見直してみませんか？

お薬手帳、かかりつけ、セルフメディケーション、

薬剤耐性菌、バイオシミラー、等…。

あなたの健康と笑顔のために、

お薬との上手な付き合い方、一緒に考えてみませんか？

知ってほしいこと.01

お薬手帳を活用しましょう！

お薬手帳には、以下のような大事な役割があります。

- 災害時など「いざ」というときに避難先でも安心してお薬を出してもらえます。
- 飲み合わせの確認をすることで、薬局での待ち時間を短縮できます。
- 副作用・アレルギー歴の確認をすることで健康被害を防ぐことができます。

防災グッズ
リストに追加
しておこう！



知ってほしいこと.02

「かかりつけ」をご存知ですか？

お薬は医療機関近くの薬局で貰うことも多いと思いますが、健康に関する相談ができる薬局を1つ決めておくことで安心です。

「かかりつけ薬局」では、皆さんのお薬をまとめて管理するため、複数の医療機関から同じ種類のお薬が処方されてないか、食品やお薬などの飲み合わせをチェックします。「かかりつけ薬剤師」は、皆さんのお薬を一人の薬剤師が継続的に管理します。患者さんの療養している所に訪問してお薬の管理や健康の相談に対応し、いつでも相談いただけます。かかりつけ薬剤師・薬局を決めておくことでより安心です。



知ってほしいこと.03

たくさんのお薬を飲んでいませんか？



多くのお薬を服用しているために、副作用を起こしたりきちんとお薬が飲めなくなったりしている状態を「ポリファーマシー」といいます。

お薬の種類が多くなると？

お薬の数が増えると、副作用や飲み忘れが増えて、予期せぬふらつきやめまい、転倒のような症状や飲み間違いなどが起こりやすくなります。



ポリファーマシーを防ぐために

- お薬手帳を1冊にまとめる(情報の一元化)
- かかりつけ薬剤師・薬局を持つ。



知ってほしいこと.04

同じ症状でたくさん受診しない

ある症状で受診しお薬を服用している最中に、他の医療機関を受診すると、重複する検査やお薬により、かえって体に悪影響を与えたり、医療費の負担が増えたりする可能性があります。今の治療に不安な場合は、お薬を処方した医師に相談しましょう。同じ症状での複数の医療機関受診は控えましょう。

知ってほしいこと.05

セルフメディケーションとは？

セルフメディケーションとは、自分自身で健康に責任を持ち、軽度な身体の不調をご自身で手当することです。健康管理や疾病予防に、まちの薬局で販売している市販薬もご活用ください。

ご自身で手当するときにどんなお薬を使っているか判断に困るときは、ぜひ薬剤師や登録販売者にご相談ください。適切な医薬品・サプリメントのご提案やアドバイス、必要な場合は受診を勧めることもあります。



知ってほしいこと.06

その風邪症状に抗生物質は必要？

実は、風邪の原因の多くはウイルスです。抗生物質は菌には効きますが、ウイルスには効きません。不適切な使用は薬剤耐性菌を増やし、感染症を治りにくくします。抗生物質は必要な時に必要な量をしっかり服用しましょう。

薬剤耐性菌を増やさないようにしよう！



豆知識

知っていますか？

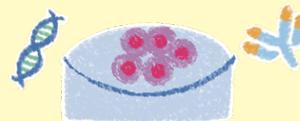
※1 バイオシミラーとは？ ※1 バイオ後続品

お薬代を安くできるのは、ジェネリック医薬品ではありません。「バイオシミラー(バイオ後続品)」というお薬もあります。

難病に挑む「特別な薬」

先行品のバイオ医薬品は、生き物の細胞などを利用して作られます。これまで治療が難しかった病気に効果が期待される新しいタイプのお薬です。

お薬の成分を細胞に作ってもらうよ！



品質や安全性が確認された「お墨付きのお薬」

バイオシミラーは、先行品の特許が切れた後に開発・製造され、先行品とほぼ同じ品質、安全性、有効性が確かめられています。

治療費の節約と医療費を削減する「賢い選択肢」

価格が安くなるため、患者・家族の治療費の節約と国全体の医療費の削減につながります。

お薬について迷ったときは、薬剤師に何でもご相談ください。

お薬を適正に 使用するためのポイント

POINT
01

お薬についての疑問を解決しよう!

お薬の効果や飲み方、副作用など、気になることは何でも医師・薬剤師に質問しましょう。



POINT
02

ご家族にも協力してもらおう!

お薬や体調の変化、ご家族等と共有しましょう。

POINT
03

お薬の量や種類は勝手に変えない!

自己判断は禁物。必ず医師・薬剤師に相談しましょう。

POINT
04

副作用について知っておこう!

副作用の可能性や症状について理解しよう。

POINT
05

体調の変化は先生に伝えよう!

少しでも気になることがあれば、きちんと医師・薬剤師に相談しましょう。

POINT
06

たくさんのお薬を飲んでいる場合は注意!

ポリファーマシーは副作用リスクを高めます。病院・薬局でお薬手帳を提示し、確認してもらいましょう。

POINT
07

飲み忘れを防ごう!

飲み忘れ時の対応や、飲み忘れ防止策を医師や薬剤師に相談しましょう。



POINT
08

残薬がある場合は要相談!

飲みにくいなどで残薬が生じている場合は、薬剤師と一緒に解決策を考えましょう。

POINT
09

市販薬やサプリメントも記録しよう!

お薬手帳に記録し、お薬との飲み合わせも確認してもらいましょう。

POINT
10

セルフメディケーションについて知ろう!

軽度な症状は市販薬も選択肢に。購入前に薬剤師に相談しましょう。

重複・多剤服薬防止チェック表

- 同じ名前のお薬を処方されている
- 同じ種類のお薬を処方されている
- 用法・用量どおりに服薬できていない
- 飲みにくい・飲めないお薬がある
- 残薬(飲み忘れ、飲み残しのお薬)がある
- 好ましくない症状(副作用)が出ている
- どうしてお薬を使うのか理解できていない
- お薬を減らしたいと思っている
- お薬について医師・薬剤師と相談していない

チェックが1つでもある方には

- お薬手帳は1冊にまとめる
- お薬手帳に重要事項を記入する
(副作用・アレルギー、市販薬・サプリメント等)
- お薬手帳を病院・薬局に提示する
- 医師・薬剤師に相談する
- かかりつけ薬剤師・薬局をもつ
などをご提案します。

お住いの市町村の相談窓口

市町村:

担当:

電話:

重複服薬、多剤服薬を 見直しましょう!

その受診は
必要?



多剤併用の
危険性
とは?



お薬手帳を
活用しよう



かかりつけを
見つけましょう



市販薬の活用



抗生剤を適切に
使用しよう

