

# 薬との上手な付き合い方

厚生連健康管理センターかがわ 保健師 村山 晶子さん

## 〈薬を処方してもらったときのポイント〉

1. 薬の飲み残しがあれば相談しましょう。飲み忘れが多い人は、少ない服用回数ですむ薬に変えられないか相談してみましょう。
2. 薬の効果は正確に伝えましょう。悪化している場合は副作用の影響かもしれないので、すぐに相談しましょう。
3. 薬を止める前に必ず医師に相談しましょう。自覚症状がなくなっても完治しているとは限りません。
4. 薬や食べ物などにアレルギーがある体質の人は、処方してもらった前に必ず医師に伝えましょう。
5. お薬手帳に薬歴を記録し、確認してもらいましょう。
6. 妊娠(可能性含む)や授乳中の人は必ず医師に相談しましょう。自己判断による市販薬の服用も控えましょう。

## 〈薬を上手に服用・管理するポイント〉

1. 薬の服用時間を守りましょう。

食前……	食事の30分くらい前
食後……	食後30分くらいまで
食間……	食事と食事の間の空腹時(食事の最中ではありません)
就寝前……	就寝30分くらい前
頓服……	症状が悪化した時に必要に応じて

2. コップ1杯程度の水かぬるま湯で飲みましょう。お茶やお酒などで飲むと副作用などを招くおそれもあります。
3. 外出時も工夫して薬を携帯しましょう。
4. 常備している市販薬の使用期限切れに注意しましょう。処方薬は処方された日数で飲みきりましょう。
5. 高齢者や子どもは、薬が効きますか効かないかがあるのだから、特に市販薬を使うときは注意しましょう。

お元気ですか？

～保健師さんの健康チェック～