



## 薬のQ & A

### 基本的な飲み方

- 食前…食事の30分前
- 食直前(後)…食事の直前(後)
- 食後…食事の30分後
- 食間…食事の2時間後位

### Q. 薬の正しい保管方法は？

A. ★高温・多湿・直射日光を避け、涼しい場所で保管しましょう。特に指示のない場合は、『室温』（1～30℃）で保管しましょう。冷蔵庫で保管するよう指示のある薬でも、凍結は避ける必要があります。

冷蔵庫のドアポケット部分など、直接冷気が当たらない場所に保管しましょう。

★小さな子供の手の届かない所に保管しましょう。机の上に、薬を置きっぱなしにするのも厳禁です。

毎年、子供による医薬品の誤飲事故が多数報告されています！

★他の容器に移し替えないようにしましょう。

薬の内容や、使い方がわからなくなったり、取り間違えの原因となります。



### Q. 薬の使用期限は？

A. 薬局で買うことのできる一般用医薬品は、外箱に使用期限が書いてあるので、必ず確認しましょう。

病院で処方された医薬品（医療用医薬品）は、特別な指示がない限り、処方された日から、指示通りに服用して飲み終わるまでです。医師は、その時々々の患者の症状や体質に合わせて処方し、治療に必要な日数・期間だけ薬を出しているためです。

### Q. 以前もらった薬は飲んでも大丈夫？

A. 薬が残っているからといって、同じような症状の時に服用したり、同じような症状の人に飲ませたりしてはいけません。自己判断せずに、医師や薬剤師に相談しましょう。

### Q. 薬は水以外のもの（お茶など）で飲んでもいいですか？

A. 原則としてお水（白湯）で服用します。薬を水なしで飲むと薬が食道につまり、そこで炎症を起こしたりする場合があります。また、お茶や牛乳と一緒に飲むことで薬が効かなくなったり、アルコールやジュースで薬の作用が強くなりすぎてしまうこともあります。



### Q. 薬をよく飲み忘れてしまうのですが、どうしたらよいでしょうか？

原因①. 飲み方、使い方が複雑なため混乱してしまう。（たくさんの薬を服用している場合など）

対策①. 調剤方法を工夫してもらおう（一包化）、薬を一回ごとに分けるケースや、お薬カレンダーなどを利用する。

原因②. 食事や生活が不規則なため、つい忘れてしまう。

対策②. 必ずしも食事と一緒になくても良い薬もあります。服用時間に迷ったら医師や薬剤師に相談しましょう。

原因③. 仕事や外出のとき、飲む・使うのがおっくう。（人の目が気になるなど）

対策③. 服用時間を変えたり、服用回数が少ない薬に変えることができる場合もあります。

医師や薬剤師に相談しましょう。

※飲み忘れてしまったときに2回分まとめて飲む、ということは絶対にやめましょう。飲む量が多いと危険です！

スタッフからひと言・・・

毎月更新させていただいておりますイルカ通信ですが、開始から今月号で丸10年（No.120）となりました。

皆様の健やかな生活の為の、小さなヒントになればと始めたイルカ通信です。これからも様々なジャンルの役立つ情報を毎月更新していきますので、よろしくお願い致します。