

# ケスリがリスクにならないように 正しい薬の使い方

薬の説明書は  
使用前によく読み、  
捨てずに  
保管しておこう！



薬の  
使用方法を  
見直し！

## 薬を安全に使うポイント

### 飲む時間を守る

食 前：食事の約1時間～30分前  
食 後：食事後、約30分以内  
食 間：食事の約2時間後  
※食事中ではなく、食事と食事の間の空腹時  
就寝前：就寝する約30分前  
頓 服：症状がひどいときなどの必要時

### 水かめるま湯で飲む

コップ1杯の水かめるま湯で飲まないと、  
薬の吸収や効果に悪影響がでる場合があ  
ります。

### 飲み合わせ、食べ合わせに注意する

薬と薬、薬と食べ物の組み合わせによって効き目が  
変わってしまったり、副作用が強くなったりするこ  
とがあります。説明書をしっかり確認し、よくわか  
らない場合は医師や薬剤師に相談してください。

### 量を守る

自己判断で飲む量を変更したり、飲み忘  
れたからといって倍量で飲んだりするのはNG。  
飲み忘れが多いようであれば、医師や薬  
剤師に相談して薬の量や種類を見直して  
もらうことをおすすめします。

### 勝手にやめない

症状が治まってても、処方薬は自己  
判断でやめずに指示通りに飲みきりま  
しょう。

#### 注意したい組み合わせ例

- 痛み止め薬×総合かぜ薬/解熱鎮痛薬
- カルシウム拮抗薬(高血圧の薬の一種)  
×グレープフルーツジュース
- フルファリン(血を固まりにくくする薬)  
×納豆/青汁/クロレラ食品

薬は定められた用法・用量を守ってこそ  
効果が発揮されます。  
正しく使用しないと効果が減ってしまうことや、  
副作用が起きるリスクもあります。

“からだ”だけ  
でなく“医療費”  
の負担に  
なることも!?

複数の病院に  
かかっていると  
起こりやすい

### “多剤服薬・重複服薬” にも要注意！

#### 多剤服薬

多くの種類の薬(一般的に6種類  
以上)が処方されて服用すること

#### 重複服薬

同じ効能の薬が処方されて  
服用すること

※多剤服薬の中には、治療上必要な場合もあります。

不要な薬が処方されてしまっている多剤服薬と重複服薬では、薬本来の効  
果が発揮されないばかりでなく、思わぬ不調や副作用がでることがあります。  
また、本来不要な薬であるため医療費のムダ使いにもつながります。

#### 対策 お薬手帳(アプリ)、マイナ保険証を活用する！

お薬手帳やマイナ保険証があると、病院や薬局で服薬情報を共有でき、危  
険な飲み合わせや薬の重複防止に役立ちます。お薬手帳は病院ごとで分  
けずに1冊で管理するのが大切です。

※マイナ保険証は過去1か月前～5年間に処  
方されたお薬情報を共有できます(電子処  
方せん対応の医療機関・薬局ではすぐに  
情報を確認できます)。なお、ご本人の同  
意なく医療情報の提供は行われません。



お薬手帳には普段  
飲んでいるサプリや  
市販薬も記録してく  
ださい。

## けんぽお知らせ板