

クスリがリスクにならないように 正しい薬の使い方

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。

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！

“からだ”だけ
でなく“医療費”
の負担に
なることも!?

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

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。

水かぬるま湯で飲む

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

勝手にやめない

症状が治まってきても、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。

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。

注意したい組み合わせ例

- 痛みどめ薬×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
- ワルファリン(血を固まりにくくする薬)×納豆/青汁/クロレラ食品

“多剤服薬・重複服薬” にも要注意！

複数の病院に
かかっていると
起こりやすい！

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て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