

# 市販薬の上手な使い方

## 上手に市販薬を買うにはどうしたらいい?

### 薬剤師や登録販売者に相談する

市販薬の副作用は比較的穏やかですが、体質や飲み合わせなどによって思わぬ副作用があることも。薬剤師や登録販売者に相談することで、より適切な薬を選ぶことができます。

## 相談時に伝えるポイントは?

ポイントを  
押さえておくと  
相談がスムーズに  
行きそう

- 飲む人の年齢や性別
- 症状
  - ✓ どんな症状があるか
  - ✓ 一番つらい症状は何か
  - ✓ いつから・どんな時に
- 病院受診の有無
- 機械の操作や車の運転をするか
- 他の薬の使用状況  
→ **お薬手帳**があると便利
- 使用経験の有無
- アレルギーや副作用経験の有無
- 体質・便秘傾向・胃が弱いetc. など

薬に関することならどんなことでも相談してOK

## 市販薬でもお薬手帳を使うの?

### お薬手帳は

- 市販薬も記入
- つねに持ち歩く
- 一つにまとめる

### 薬剤師はお薬手帳でこんなことも確認!

- ✓ 処方薬との飲み合わせに問題はないか?
- ✓ 持病への悪影響はないか?
- ✓ 市販薬で抑えようとしている症状が、市販薬による副作用の可能性はないか?

アプリなら  
楽しそう



服用時の効き目や感じたことなども  
メモしておくにより◎

## 薬を安全に飲むには?

- 水やぬるま湯で飲む  
(牛乳やお茶、ジュースは×)
- 飲む時間や量を守る
- アルコールが入った状態では服用しない
- 錠剤やカプセルは潰したりせずにそのまま飲み込む
- パッケージ背面や「使用上の注意」を確認・薬剤師に相談する



用法・用量を確認して必ず守って服用。  
子どもには子ども対応の薬を!

成分が重なる薬(かぜ薬と解熱剤、かぜ薬と花粉症の薬等)は一緒に飲まない!!



## よく効く&節税にも?! スイッチOTC

スイッチOTC医薬品とは、病院で処方される医療用医薬品と同じ成分を含む効き目の高い市販薬のことです。薬局やドラッグストアなどで処方箋なしで購入できますが、購入する際は薬剤師や登録販売者に相談を。また、スイッチOTC医薬品を年間12,000円以上(上限88,000円)購入すると、購入費用の所得控除(セルフメディケーション税制)が受けられます。レシートや領収書は保管しておきましょう。

### こんな薬のスイッチOTCあります

- 花粉症
- かぜ薬
- 湿布薬
- 解熱鎮痛剤
- 胃腸薬
- 皮膚薬
- など

このマークが目印

セルフメディケーション

税 控除 対象

スイッチOTCなどの市販薬を服用しても症状が十分に改善されない場合は、早めに医療機関を受診してください。

## けんぽお知らせ板