

クスリの正しい使い方

1 クスリは、必ず説明書をよく読んで使いましょう



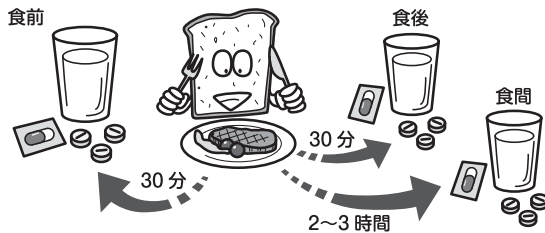
パッケージにも重要な「使用上の注意」が記載されています。

2 用法・用量は正しく守りましょう

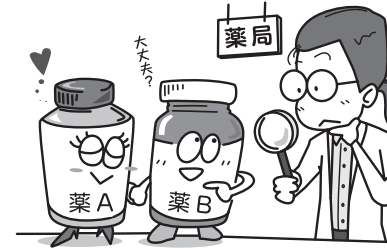


3 使う時間はキチンと守りましょう

食前：食事の前、30分の間に服用してください。
食後：食事のあと、30分くらいまでに服用してください。
食間：食事のあと、2～3時間くらいたったところで服用してください。
食事の最中に食物といっしょにのむものではありません。



4 クスリの、のみ合わせに注意しましょう



薬は飲むだけで症状が改善しますが、他の医薬品や食品との組み合わせによっては、健康を害することがあります。

5 クスリは、内服薬、外用薬、それぞれに効き目が発揮できるような形（剤型）がくふうされてつくられていますから、剤型による使い方をまちがえないでください。



内服薬…口から飲む薬
(錠剤、散剤、カプセル剤、顆粒、液剤など)
外用薬…皮膚や粘膜など、体の表面に直接使用する薬
(軟膏、点眼剤、座薬など)

6 スイッチ OTC とは



医療用の薬の成分のうち、OTC 医薬品として使用しても安全であると許可された薬で、医師の処方箋がなくても薬局などで購入できるようになった薬です。
解熱鎮痛薬、総合感冒薬、水虫の薬、胃腸薬などがあります。

21世紀はセルフメディケーションで



これからの時代、21世紀は「セルフメディケーションの時代」です。すぐれたOTC医薬品が沢山出回っています。

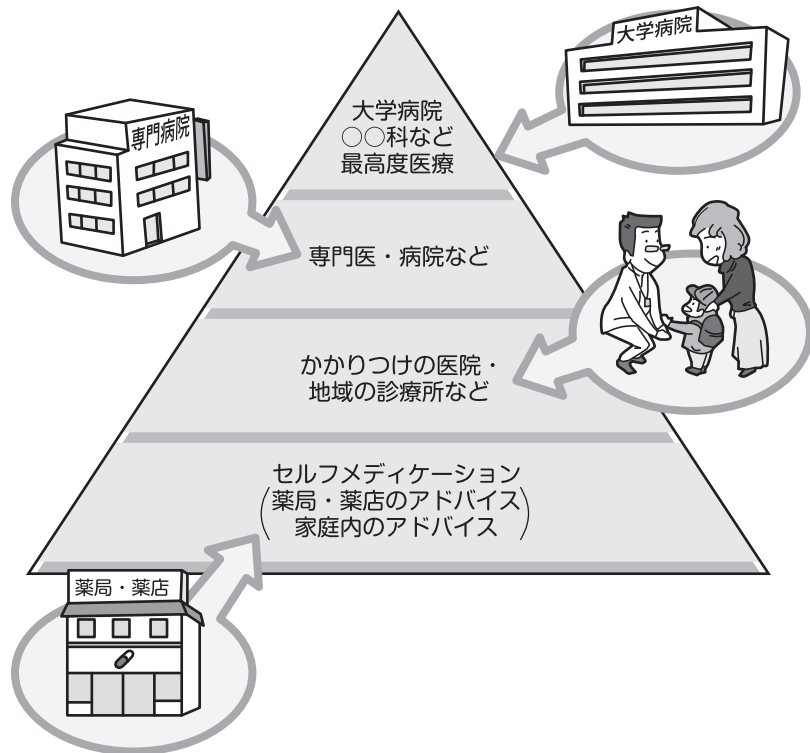
正しい使い方をよく勉強して、セルフメディケーションの達人になりましょう。

セルフメディケーションとは？

消費者が自分の責任で薬局などでOTC医薬品を購入し、自分自身で健康を管理すること

医療段階ピラミッド

(軽症から重症へと、段階に応じて医療を考えその基本にセルフメディケーションがある)



食生活



自分の健康は
自らの手で守る

各種相談窓口を活用しましょう

中毒110番	一般市民専用電話 (情報提供料：無料)
大阪(365日、24時間)	072-727-2499
つくば(365日、9時~21時)	029-852-9999
(財団法人 日本中毒情報センター)	
ほっかいどう・ おくすり情報室	011-815-0093
医薬品PLセンター	0120-876-532

「使用上の注意の読み方」

OTC 医薬品の、添付文書の『使用上の注意』にはこんなことが書いてありません。よく読んで正しくお使いください。

(解熱鎮痛薬を例に説明します。)

解熱鎮痛薬の添付文書の例

⚠ 使用上の注意

⊗ してはいけないこと

(守らないと現在の症状が悪化したり、副作用・事故が起きやすくなります。)

1. 次の人は服用しないでください

- (1) 本剤による過敏症状(発疹・発赤、かゆみ、浮腫等)を起こしたことがある人。
- (2) 本剤又は他の解熱鎮痛薬、かぜ薬を服用してぜんそくを起こしたことがある人。

2. 本剤を服用している間は、次のいずれの医薬品も服用しないでください

他の解熱鎮痛薬、かぜ薬、鎮痛薬、乗物酔い薬

3. 服用後、乗物又は機械類の運転操作をしないでください

(眠気があらわれることがあります。)

4. 服用時は飲酒しないでください

5. 長期連用しないでください