

## お薬の正しい使い方

～様々なお薬の形や取扱い方、知っていますか？～

平成29年1月28日(土)  
アネックス講義室

### 本日の内容

- ・お薬の分類
- ・内服薬の剤型
  - お薬の服用時間、服用量
  - お薬がのみにくいと感じたら
- ・外用薬の剤型
  - ぬり薬、目薬、吸入薬の使い方
- ・注射の剤型
  - 使用後の廃棄について
- ・お薬の相互作用
- ・お薬の保管方法
- ・お薬を飲み忘れないために
- ・お薬手帳の使い方

### お薬の剤形について

「お薬の形にはどのようなものがありますか？」  
と質問されたら、どれを想像するでしょうか？



### お薬の剤形について



### お薬の分類

お薬の分類の仕方は、化学構造、薬効や  
使用目的による分類などたくさんあります。

使用法で分類すると、  
大きく3つに分類されます。

- 1.内服薬
- 2.外用薬
- 3.注射薬

### お薬の剤形いろいろ①内服薬(飲み薬)

#### 錠剤:

素錠、糖衣錠、腸溶錠、舌下錠、チュアブル錠、  
フィルムコーティング錠、口腔内崩壊錠(OD錠)  
など

#### OD錠とは

口の中の唾液で錠剤が崩れるように  
設計されています。  
少量の水や、水なしでも飲むことができます。  
(普通に水で飲んで:水を加えて、しばらくすると・・・)



## お薬の剤形いろいろ①内服薬(飲み薬)

腸溶錠とは...

錠剤が胃のなかで溶けずに、腸でとけるように設計されています。

\* 錠剤を粉砕すると、体内での薬の溶け方、吸収の仕方に影響する場合があります。

チュアブル錠とは...

かみくだいて、だ液で溶かして飲むお薬です。

フィルムコート錠とは...

錠剤のまわりをさらに高分子の膜で覆った錠剤です。

## お薬の剤形いろいろ①内服薬(飲み薬)

カプセル剤: 硬カプセル、軟カプセル

カプセルには、苦みやにおいのある薬、液状の薬などが入っています。

\* カプセル剤から中の薬をだしたり、かみ砕いたりすると、体内での薬の溶け方、吸収の仕方に影響する場合があります。

液剤: 水剤、シロップ剤など

## お薬の剤形いろいろ①内服薬(飲み薬)

粉薬: 顆粒剤、散剤、ドライシロップなど

ドライシロップとは...

細粒や顆粒の形で、そのままでも、水に溶かしても服用することができます。

ゼリー: お薬がゼリー状になっています。

## お薬の剤形いろいろ①内服薬(飲み薬)

例えば、一つのお薬でもいろいろな剤形があります  
ボナロン(骨粗鬆症の薬)



## お薬が飲みにくいと感じたら

高齢になると、だ液の分泌量が減って、薬を飲みにくいと感じることが多くなります。

薬を飲む前に水やぬるま湯を飲んだり、とろみをつける添加剤や服薬補助ゼリーを使ってもよいでしょう。

\* 服薬補助ゼリーはドラッグストアなどで販売されています。  
お薬の成分に影響しないようにつられています。



## お薬の服用時間、服用量(のみ薬)

用法(飲み方)、用量(飲む量)、服用時間を守りましょう。以下は目安です。

食前: 食事開始前1時間~30分

食後: 食事終了後30分

食間: 食事と食事の間の時間で食後2時間くらい  
注意! 食事の意味ではありません。

その他

: 起床時や食直前、食直後や食中、就寝前など

\* 食事によってお薬の吸収や作用の強さに影響がある場合があります。食事の時間が不規則な方は、医師・薬剤師に相談してください。

## お薬の飲み方について

お薬は水やぬるま湯で服用しましょう。

水なしで飲むと、薬が喉や食道にひっかかって、炎症をおこすことがあります。コップ1杯の水が目安ですが、水分制限を受けている患者さんは注意してください。

コーヒーやお茶、ジュースで飲むと、飲み物の成分との相互作用で、薬の効果が変わったり、味がかわったり、副作用のおそれもあります。

お薬を寝たまま飲むと、薬が気管に入ってしまう、誤嚥しやすくなるので、上体を起こして飲むようにしましょう。

## お薬はシートから出して服用しましょう

錠剤、カプセル剤がPTPシートで包装されている場合、必ずシートから出して服用してください。



間違えてシートごと飲んでしまうと、シートが喉や食道などに引っかかり、炎症を起こすことがあります。

万一、誤ってシートごと飲んだ場合は、すぐに病院に受診してください。

## お薬の剤形いろいろ②(外用剤)

軟膏、クリーム  
ローション剤  
湿布  
吸入薬  
点眼薬  
点鼻薬  
点耳薬  
坐薬  
うがい薬  
などなど...

## 塗り薬の使い方

軟膏とクリームはどこが違う？

軟膏には水が含まれていませんが、クリームは水と油分が混ざっています。クリームの方がべとつかないですが、汗などで流れやすくなります。

1日に塗る回数、量、使用部位を守りましょう。

複数の塗り薬がでた場合は、どこに、どの順番で塗るかをきちんと確認しましょう。

## 軟膏やクリームを塗る量は？

1本が25g～50gの軟膏(クリーム)では、人差し指の先端から第一関節まで絞り出した量が約0.5gで、両手の手のひらに塗る量となります。

■軟膏・クリームの場合

■ローションの場合



塗る量が少なすぎると十分な効果が得られません。  
塗る量が医師から指示された場合は、その量を  
まもるようにしてください。

## 目薬の使い方

- ①手を洗いましょう。
- ②下まぶたをひき、容器の先がまつ毛や目に触れないように1滴点眼してください。
- ③点眼後はまばたきをせず、しばらく目をとじてください。  
目頭を軽くおさえると、目から鼻、口に薬が流れるのを抑えることができます。
- ④あふれた目薬は、清潔なガーゼやティッシュでふいてください。市販の清浄綿を使ってもよいでしょう。
- ⑤2種類以上の目薬を使う場合は、5分程時間をあけてください。順番は医師や薬剤師に確認しておきましょう。

## 目薬のさし方～げんこつ点眼～

うまく点眼できない場合は、げんこつ点眼をためしてみてください。



- ①目薬を持っていない方の手でげんこつをつくり、下まぶたをひきます。
- ②目薬を持った手を片方のげんこつの上にあてて固定します。
- ③1滴点眼します。

上を向くのが難しい場合、ベッドに寝て点眼してみてください。

## 吸入薬の種類

吸入薬にはさまざまな種類、形があります。



## 吸入薬を使うときの注意点

病気によって、使用される吸入薬の種類がかわります。

また、薬を吸う力が強い方、弱い方によっても、使い分けを行います。

きちんと吸入しないと、薬の効果があらわれません。

症状がよくなったからといって自己判断で中止せず、指示された用法を必ず守ってください。

## 吸入薬の使い方(一般的な操作)

- ① 吸入器具を準備する
- ② 息をはく
- ③ 吸入する
- ④ 息をこらえる(無理しない程度に)
- ⑤ うがいでする

## お薬の剤形いろいろ③(注射剤)

インスリン注射の形 いろいろ



## 最近のインスリン製剤(ペン型)

針がどんどん細く、短くなり、痛みが少なくなるように進化しています。



### 使用後の注射針を捨てる場合の注意点

使用後の注射針は、感染性廃棄物として処理します。  
一般ごみと分別しなければなりません。

注射針や、血糖測定用のチップなどは、  
ペットボトル等の容器に入れ、  
針が他の人に刺さらないようにして  
職員に渡してください。



回収している薬局もあります。  
ご協力をお願いします。

### お薬の相互作用について①

お薬の中には、飲み合わせによって、よくない影響  
(相互作用)がでることがあり、注意する必要があります。

お薬の効き目が強くなりすぎる場合  
お薬の効き目が弱くなる場合  
副作用がでやすくなる場合

複数の病院や診療科でお薬を処方される場合は、必ず  
医師・薬剤師に相談してください。

また、サプリメントや健康食品にも注意が必要です。

### お薬の相互作用について②

お薬の効き目が強くなる例  
カルシウム拮抗薬(血圧の薬)  
⇨ グレープフルーツジュース

お薬の副作用が強くなる例  
テオフィリン(喘息の薬)  
⇨ カフェインを多く含むコーヒーやドリンク剤  
睡眠薬 ⇨ アルコール

お薬のきき目が弱くなる例  
ワーファリン(血液さらさらの薬)  
⇨ 納豆や青汁、クロレラ(ビタミンKを多く含む食品)  
抗菌剤(キノロン系) ⇨ 牛乳やヨーグルト  
強心薬  
⇨ セント・ジョーンズワート(セイヨウオトギリソウ)

### お薬の保管方法①

- ・子供の手の届かないところに保管してください。  
お菓子の缶などにいれておくと、子供が  
お菓子と勘違いしてしまうことがあります。
- ・お薬が入っていた袋や説明書は、お薬を  
使い終わるまで捨てないでください。
- ・お薬の容器を入れ替えたりしないでください。
- ・PTPシートから薬をだしたまま、長期間放置し  
ないでください。変質してしまうことがあります。

### お薬の保管方法②

- ・高温・多湿、直射日光にあたらないうちで  
保管してください。  
窓際や夏の車内、暖房器具の近くなどには  
置かないで下さい。  
洗面台など多湿になる場所も避けてください。
- ・坐薬や目薬、インスリン注射など、冷蔵庫に保管  
するお薬もありますので、注意してください。  
ただし、凍らせると薬の効果が変わってしまう  
ため、冷気の吹き出し口近くに置かないよう  
して下さい。

### お薬を飲み忘れて、余ってしまったら

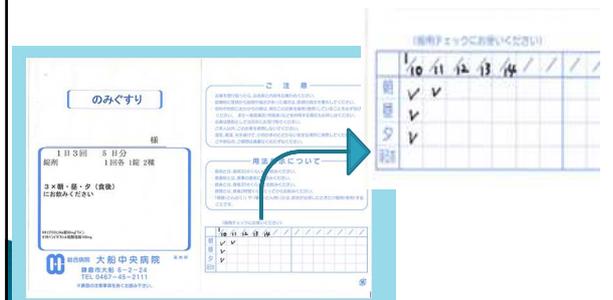
定期的に服用しているお薬で、余っている薬が  
あったら、どのくらいあまっているか、医師に  
伝えて下さい。

整理するのが難しい場合は、薬剤師に相談  
してください。実際に、余ったお薬を薬局に  
もっていき、見てもらいましょう。

また、1日3回の薬を1日2回にできないかなど  
医師・薬剤師と相談してください。

### お薬を飲み忘れないために①

お薬を飲んだかどうか忘れないように、お薬の袋に日付と✓をいれていくとよいでしょう。



### お薬を飲み忘れないために②

お薬の種類が多くて管理が難しい場合は、薬局で「一包化」をしてもらえると、わかりやすくなります。希望される場合は、診察時に医師にお話するか、薬局窓口で相談してください。



### お薬を飲み忘れないために③

お薬を飲み忘れて、また飲んだかどうか忘れてしまう場合は、市販の服薬ボックスや、服薬カレンダーを利用することもできます。



一週間分のお薬を管理

### お薬手帳とは

お薬手帳は、自分が使っているお薬の名前、量、日数、使用法などを記録できる手帳です。

過去にかかった病気や、副作用やアレルギー、日頃の体調変化なども記録できます。

お薬手帳を医師や看護師、薬剤師が確認することで、薬の重複や飲み合わせをチェックすることができます。



### お薬手帳の使い方①

病院や薬局に行くときには必ず持っていきましょう。歯科、休日や夜間に救急外来に受診する時にも必ずお薬手帳を持って行きましょう。

地震などの災害時に、普段どんな薬を飲んできたかを伝えることができます。保険証と一緒に、外出先にも携帯しておくとよいでしょう。

ドラッグストアなどで、市販のお薬やサプリメントを購入する場合にも、お薬の飲み合わせを確認することができます。

### お薬手帳の使い方②

お薬手帳は医療機関ごとに分けるのではなく、1冊にまとめましょう。もしもっていくのを忘れてシールのみもらった場合、忘れないうちに貼っておいて下さい。

お薬で副作用や、アレルギーがでたら、お薬手帳にも書いておきましょう。



### かかりつけ薬局について

顔なじみのいる、できれば自宅から近い場所の「かかりつけ薬局」をつくることをおすすめします。

在宅医療に対応する薬局も増えてきています。薬のことでわからないことがあったら、気軽にかかりつけ薬局で相談してみまし



### 薬剤師とチーム医療



ご清聴ありがとうございました。