

薬は正しく使いましょう

10/17～10/23 は 薬と健康の週間 です

厚生労働省HPより引用　詳しくはこちら→

(おくすりe情報)

薬を飲む前に、薬の正しい使い方を知っておきましょう

①薬は説明書をよく読みましょう

薬には必ず説明書がついています。説明書には、正しい使い方、効き目などのほか、副作用や保管上の注意に関することが書かれています。
分からないことや疑問があれば主治医や薬剤師へ相談しましょう。

病院・薬局へ行くときはお薬手帳を忘れずに！
お薬手帳はあなたの健康のカルテです。副作用や飲み合わせ、薬の量が適切かどうか等を医療従事者がチェックすることができます。





薬の正しい使い方

②薬を飲むタイミングを守りましょう

決められたタイミングに
飲まないと効果がなかったり、
副作用を生じたりします

- 食　前：胃の中に食べ物が入っていないとき
  （食事の約１時間～３０分前）
- 食　後：胃の中に食べ物が入っているとき
  （食事の後約３０分以内）
- 食　間：食事と食事の間　※食事中に飲むことではありません
  （食事の約２時間後）
- 就寝前：就寝する約３０分前
- 頓　服：発作時や症状のひどいとき





薬の正しい使い方

③薬を正しく飲みましょう

飲み方：常温の水、またはぬるめの白湯をコップ１杯程度(約180cc)の量を使って飲みましょう。



⚠ 注意点 ⚠

- お湯で飲むと、一部たんぱく質で作られている薬(酵素剤等)が変質する可能性があるため、常温の水か白湯が基本です。
- 牛乳やジュース・アルコールも薬の効き目に影響を及ぼす可能性があるため、一緒に摂取しないようにしましょう。

交野市民向けのおくすりセミナーを開催予定！
詳細は広報かたの11月号をご覧ください。