

健康ニュース No.35

知っていますか! ~薬の使い方~

埴科地域包括医療協議会

事務局 千曲市桜堂500-2
千曲医師会内
TEL026-272-3011
監修 更埴薬剤師会

処方POINT ① 食前、食後、食直前、食間、頓服など、薬を使うタイミングを表す言葉の意味を知っていますか?

食前とは	食事の20~30分前のこと。
食後とは	食事が終わって20~30分後までのこと。
食直前とは	食事を摂る直前(5~10分前)のこと。
食間とは	食事と食事の間という意味で、食事を終えてから約2時間後が目安。食事の最中ではありません。
頓服とは	1日に何回と決めず、症状が出た時に服用すること。

薬は服用時間が決められています。医師や薬剤師に相談し、正しいタイミングで薬を使いましょう。

処方POINT ② 薬を使う量や期間を守ることが大事であるを知っていますか?

量 処方された薬は薬袋に、一般用医薬品はパッケージに記載されています。これらの用法・用量は必ず守りましょう。

期間 処方された薬は処方日数内に使いましょう。自宅保管は1年を目安に。一般用医薬品は外箱の記載を確認し、期限を過ぎた薬は処分しましょう。



処方POINT ③ 薬と飲み合わせが悪い食品やサプリメントがあることを知っていますか?

●薬の作用や副作用を強めてしまう食品

- グレープフルーツ
- 緑茶、紅茶、ウーロン茶、コーヒーなど
カフェインを含む飲み物
- チーズ
- アルコール類

●薬の作用や副作用を弱めてしまう食品

- クロレラ
- 納豆
- 緑黄色野菜
- 牛乳、ヨーグルトなどの乳製品
- サプリメントなどの健康食品
- 炭酸飲料・清涼飲料水



処方POINT ④ 副作用に注意しましょう!

- 薬を間違っ使用したり、体質によっては期待しない症状が起きることがあります。
- 薬を使用して異常を感じたら、すぐに医師や薬剤師などの専門家に相談してください。
自己判断で急に中止すると危険です。

副作用の確認はこちらから

PMDA 一般の方

くすり相談窓口、
くすりQ&Aはこちらから

薬 相談

患者副作用報告はこちらから

患者副作用報告



薬は正しく使いましょう!