

マンスリー・ヘルシートピックスのコーナーをリニューアルしました！ここでは、掲載月にこだわらずに、私達が“お知らせしたい事・話題のトピック”などを紹介しています。日比谷診療所・女性医療スタッフ（薬剤師・看護師・歯科衛生士）が、交替での投稿となります。2018年9月は、薬剤師による投稿です。

9月は健康増進普及月間です

9月は、健康増進普及月間です。**1に運動！2に食事！3にしっかり禁煙！4にクスリ！**で、健康寿命を延ばしましょう。

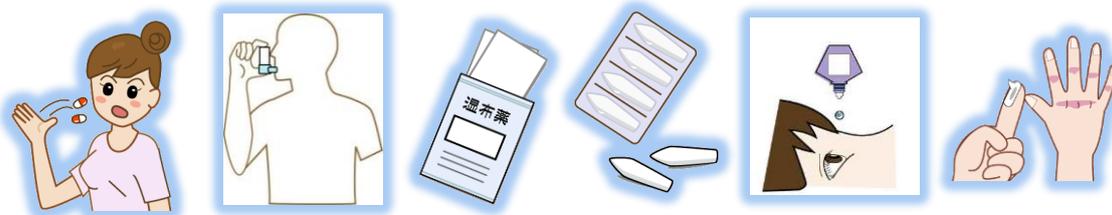
健康増進普及月間とは

生活習慣病の特性や運動・食事・禁煙など、個人の生活習慣の改善の重要性についての国民一人一人の理解を深め、さらにその健康づくりの実践を促進するため、厚生労働省、ならびに健康増進普及月間の趣旨に賛同する都道府県、政令市、特別区及び市町村において、9/1～9/30の期間を定めて様々な行事が開催されます。

今回、冒頭に掲げた**1に運動！2に食事！3にしっかり禁煙！4にクスリ！**において、最後のクスリの部分を薬剤師が説明します。治療ではなく、クスリを安全に使うためのお話です。

クスリについて

クスリ関連の用語で、飲み込む・口の中で溶かす・吸入する・貼る・（坐薬を）挿す・点眼する・点鼻する・塗る等、全てをまとめて、服用という言葉を使います。



1. クスリの効果と副作用

クスリは、製薬会社が何年も掛けて研究開発し世に出たものです。クスリには、様々な作用があります。目的とする作用が、**効能・効果**であり、目的ではない作用が、**副作用**となります。副作用の代表として、アナフィラキシー反応*や、肝機能障害を引き起こすなど、望ましくない作用があります。

*アナフィラキシー反応とは

アレルギー反応の一種で、皮膚のかゆみ・じんましんなどが出現し、ひどくなると息苦しくなったり、ショック状態になったりするもので、とても危険な反応です。

次のような方は、特に注意してください。

- アレルギーがある
- 過去にひどい副作用を経験したことがある
- 治療中である
- 肝臓・腎臓など、薬の成分を代謝・排泄する臓器に疾患がある
- 既に様々な薬を服用している
- 妊娠している、あるいは妊娠の可能性があり、または、授乳中である
- 高齢者
- 特別な環境で働いている（高所作業や運転手など）

*重要なポイント

日頃より服用しているクスリであっても、ある日突然、発疹やその他のアレルギー症状が出現する事があります。一度発症した後は、該当するクスリを服用しないでください。

2. クスリを服用して異常を感じたら

薬を服用して異常を感じたら、直ぐに医師や薬剤師に相談してください。薬の種類によっては、自己判断で急に中止してしまうと、反って危険な場合があります。医師や薬剤師に相談する際は、**何を（クスリの名前）・どのくらいの量・いつからいつまで（期間）飲んでいたか**、そして、**どのような症状が出たか**をお知らせ下さい。

医薬品ごとに発生する可能性のある副作用については、以下、[患者向医薬品ガイド・ワクチン接種を受ける人へのガイド・くすりのしおり\(検索ページ\)](#)より検索できます。

- http://www.info.pmda.go.jp/ksearch/html/menu_tenpu_base.html

副作用ごとに、その概要、初期症状などを分かりやすく記載してある[重篤副作用疾患別対応マニュアル\(一般の皆様向け\)](#)は、以下から調べる事ができます。

- <http://www.pmda.go.jp/safety/info-services/drugs/adr-info/manuals-for-public/0001.html>

*厚生労働省 日本薬剤師会より引用

3. 服用のタイミングと用法

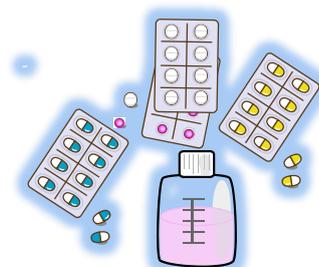
クスリは、定められた時間に服用しましょう。食事により効果を発揮できる場合と出来ない場合、または、思わぬ作用を起こす場合もあるので、服用のタイミングを遵守しましょう。

以下、用法例です。

- 食前：胃の中に食べ物が入っていない時（目安として食事の1時間～30分前）
- 食後：胃の中に食べ物が入っている時（目安として食後30分以内）
- 食間：食事と食事の間（食事の2時間後が目安）

※食事中に服用することではない

- 食直前：食事を目の前にしてから服用します
（目安として食事を摂る前の10分以内）
- 食直後：食事が終わったら直ぐに（目安として食後10分以内）
- 就寝前：寝る30分以内
- 頓服：症状に応じて必要なときに服用



なお、服用を忘れた時は、気が付いた時に服用して下さい。次の服用時までには時間の間隔がない場合は、1回分服用しないか、または下記のように間隔をあけて服用してください（原則、主治医の指示に従う）。

- 1日3回の場合：次回を4時間以上空ける
- 1日2回の場合：次回を6時間以上空ける
- 1日1回の場合：次回を8時間以上空ける

4. 服用する量を守りましょう

クスリは、決められた量より多く服用してはいけません。多く服用した場合、副作用や中毒を起こしやすくなり、大変危険です。また、服用日数を守ってください。自覚症状が治まったからといって服用を止めると、治まっていた症状が再発したり、完治しなかったりします。自己判断をしないようにしましょう。

5. 保管方法

クスリは、以下の点に注意して保管してください。

- 子供の手の届かないところに置く
- 高温・湿度・日光を避ける
- 他の物と区別しておく
- 他の容器に入れ替えない
- 古いクスリは捨てる



ネットでクスリが買える！？

2014年6月12日より薬事法が改正され、インターネットで一般用医薬品の販売が解禁されました。これまでも一番リスクが少ない**第3種医薬品**だけは購入出来ましたが、現在は、**第1類医薬品・第2類医薬品・第3類医薬品**の3種類に分類される医薬品が購入出来るようになりました。

例外として、劇薬やスイッチOTCといわれる医療用医薬品成分の市販品など、厚生労働大臣が指定した品目は**要指導医薬品**として、新規に分類され、薬剤師による対面販売のみとなっています。

1. ネット購入が出来る、第1類医薬品について

従来、第1類医薬品の購入については、薬剤師の対面販売が義務付けられていたので、ネット購入の場合は、それに代わるシステムが必要となります。注文する際に、性別・年齢・症状・持病の有無等の必須情報を販売者側にメールやサイト上のフォームを使用して、予め知らせなければなりません。これに対して、販売者側の薬剤師が医薬品の用法・用量・注意点等の情報を提供し、購入者の同意が得られた事を確認（メールで返信など）してから、改めて発送ということになります。このように実際に入手するまでに時間と手間が掛かるため、薬局へ出向いたほうが早いかもしれません。

2. インターネット販売業者

インターネットでの販売業は、誰でも出来るわけではなく、実際に店舗を構える薬局や店舗販売業の許可を得た販売業者だけに限られています。所在地の都道府県に薬のネット販売サイトのURLを届け出て、認可されてから販売が出来ます。

3. インターネット購入によるリスク

インターネットからの購入は、わざわざ店舗に行かなくていい、いろいろな商品を閲覧し、ゆっくり選択でき便利であるなど、購入の決定権を握るのは消費者になります。

しかし、これらは、ネット販売の最大の利点でもあり、欠点であるともいえます。説明は、全てデジタル画面での提供となり、じっくり読んで把握する必要があります。加えて、直ぐに入手できないので、症状が出てからでは間に合いません。

また、症状を自己判断するので、間違った判断の元にクスリを買ってしまう可能性があります。しっかり説明文を読み、疑問に思ったら販売者へ連絡してください。納得するまで時間を惜しまない事です。

*重要なポイント

インターネット上には、許可を得ていない違法な販売サイトや、薬事法で承認されていないクスリ、偽造薬品などを販売しているサイトも散見されます。クスリは、健康、特に生命に関わるものです。購入する際は、くれぐれも注意してください。このような違法サイトで購入したクスリ、あるいは、正規のサイトで購入したものでも説明文と異なった方法や量などで服用した場合のクスリの害は、[医薬品副作用救済制度*](#)は適用さ

れませんので、ご注意ください。

*医薬品副作用救済制度とは？

医薬品は正しく使っても、副作用の発生を防げない場合があります。そこで、医薬品（病院・診療所で処方されたものの他、薬局等で購入したものも含む）を適正に使用したにもかかわらず、その副作用により入院治療が必要になるほどの重篤な健康被害が生じた場合に、医療費や年金などが給付される、公的な制度です。

（独立行政法人 医薬品医療機器総合機構 救済制度相談窓口連絡先：0120-149-931）

4. 正規の販売サイトの見分け方

実際に許可がおりている販売サイトの一覧は、厚生労働省の**一般用医薬品の販売サイト一覧***で確認することができます。許可されている販売サイトは、厚生労働省が規定する以下の項目の表示・掲載が義務付けられています。実際に購入する際には、必ずチェックして下さい。

- ① トップページに店舗の名称を表示すること
- ② 実際の店舗の写真を掲載すること
- ③ 勤務中の薬剤師・登録販売者らの氏名を掲載すること
- ④ 許可証の内容（開設者名・所在地・所管自治体など）を掲載すること
- ⑤ 営業時間外を含めた連絡先（電話番号・メールアドレスなど）を掲載すること

*参照（厚生労働省・日本薬剤師会より）

- 厚生労働省「一般用医薬品の販売サイト一覧」

<http://www.mhlw.go.jp/bunya/iyakuhin/ippanyou/hanbailist/index.html>

- 厚生労働省「あやしいヤクブツ連絡ネット」

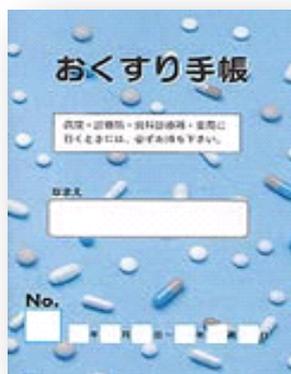
<http://www.yakubutsu.com/>

5. 薬剤師からのワンポイントアドバイス

過去に一度も服用した事の無いクスリをネットで購入する事は、お勧めできません。店頭で薬剤師と相談後に購入したもので、実際に服用してみて身体に合っている事が分かっているクスリなら安心です。また、自分に合うからと言って、家族や知人に勧めることは絶対に止めて下さい。利便性の裏には危険が潜んでいます。くれぐれも注意してください。



おわりに：おくすり手帳を持っていますか？



おくすり手帳とは、安全にクスリを服用して頂く為に、あなた自身に処方された、購入したクスリの名前・量・回数・日数などの情報を記録するための手帳です。自身で管理するスマホのアプリもあります。

記録された内容を**薬歴**といい、個人の重要な情報となります。この薬歴を医師・歯科医師・薬剤師らに見せることによって、以下のメリットがあります。

- どのようなクスリをどのくらいの期間使っているかを確認できる
- 同じクスリが重複していないかを発見できる
- 一緒に服用してはいけないクスリが記録されていないかを確認できる
- クスリの相互作用や副作用のチェックが出来る

全ての医療機関、および街の薬局・薬店・ドラッグストアなどで、この手帳を提示してください。処方薬・購入薬の記入をしてもらいましょう。この手帳は、診察券や健康保険証と一緒に保管し、医療機関・街の薬局などへ行かれる際は、忘れずにお持ち下さい。