

# お薬の役目とは

病気やけがを治したり、重症化を予防することに役立つ「薬」。しかし、お薬には主作用（効き目）だけではなく、どのお薬にも副作用を起こすリスクがあります。

## 😊 主作用(効き目)

病気を治したり軽くする働き

## 😞 副作用

本来の目的以外の好ましくない働き

医師は、副作用が出ないように注意しながら、病気が治るように飲むタイミングや量、日数を考えてお薬を処方しています。

# 同時期に複数の医療機関に通っていると・・・

それぞれの医療機関からお薬が処方されると、次のようなことが心配です。

## 同じ作用のお薬が重なる

お薬の名前が違って、実は作用が同じお薬もあります。同じ作用のお薬を複数飲むと、時には副作用が強くなってしまい体に大きな負担がかかります。



## お薬の飲み合わせが悪くなる

お薬の飲み合わせが悪いと、薬の効果が十分に得られなかったり、反対に薬が効きすぎてしまうことがあります。食品やサプリメントの中にも、薬と飲み合わせが悪いものがあります。



## その他に

- ・お薬を飲むタイミングや量、日数を守ることが大変になります。
- ・お薬代が高額になります。
- ・保険料が高くなります。



# お薬と上手につきあうために

チェックしよう！  
＼お薬に関するよくある困りごと／



- お薬を飲み忘れることがある はい いいえ

---

- お薬を指示された時間通りに飲めないことがある はい いいえ

---

- お薬の種類が多く、どのお薬をいつ飲めばいいのかわからなくなることがある はい いいえ

---

- お薬が多くて飲むのが大変だ はい いいえ

---

- お薬による身体への影響が気になる はい いいえ

---

- お薬代を負担に感じている はい いいえ

“はい”に1つでもマルがついた方、中に困りごと**解決方法**が！

早速見てみましょう

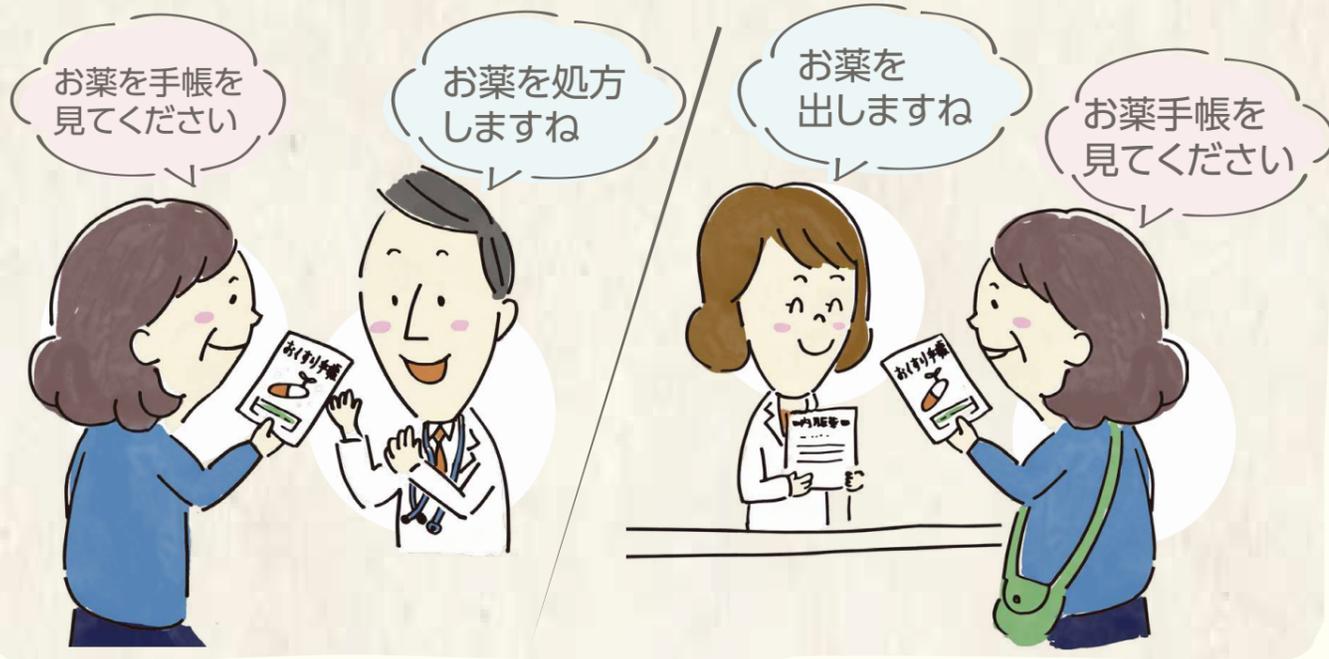
## 解 決 方 法

### 「お薬手帳」を医師や薬剤師に見せる

「お薬手帳」とは、あなたが使っている薬を記録するための手帳で、お薬の良くない飲み合わせや副作用を防ぐことに役立ちます。手帳は薬局ごとに持たず、1冊にまとめることが大切です。

持っていない場合、薬局で「お薬手帳をください」と言えば無料でもらえます。

近年では、スマートフォンを利用した電子お薬手帳もあります。



### 「かかりつけ医」をもつ

「かかりつけ医」とは、自身の健康に関することを何でも相談でき、必要な時は専門の医療機関を紹介してくれる身近にいて頼りになる医師のことです。

信頼できる身近なお医者さんを持つことでお薬についても適切なアドバイスを受けやすくなります。



### 「かかりつけ薬剤師・薬局」をもつ

「かかりつけ薬剤師・薬局」とは、身近で相談できる“いつもの薬剤師・薬局”を1か所もつことです。

お薬の飲み合わせや、同じ作用のお薬が重複していないかチェックしてもらえるので、副作用の心配を軽減できます。お薬の飲み忘れや飲みにくさ、自宅にたまったお薬をどうすればいいかなどの相談にもものってもらえます。



## 自 分 で で き る 方 法

### 服薬ボックスにお薬をまとめておく

1回に飲むお薬を服薬ボックスにまとめておくことで飲み残しを予防しやすくなります。

### カレンダーや携帯電話のアラーム機能を活用する

お薬を飲むタイミングをカレンダーに書き込んでおいたり、携帯電話のアラーム機能に設定したりすることで、お薬の飲み忘れを防ぎやすくなります。

### むやみにお薬を欲しがらない

お薬をたくさんもらわないと満足できないということはありませんか。医師は必要に応じてお薬を処方しています。「念のため」で飲んだお薬にも副作用はあります。

### ジェネリック医薬品を活用する

ジェネリック医薬品(後発医薬品)を上手に活用することで、お薬代が節約できます。薬局で相談しましょう。

### 生活習慣の見直し

糖尿病や高血圧、脂質異常症などの生活習慣病の改善には、お薬に頼るだけでなく食事の見直しや運動が何よりも重要です。