

## 「薬箱」のその薬、大丈夫ですか？

ちょっと風邪をひいた、せきや鼻水が出る、胃腸の調子が悪い・・・  
そんな時は、ドラッグストアや薬局などで一般に売られている薬で対処する方は多いと思います。でも、アレルギー持ちの方や病院から処方されている薬を常時服用している方、また、薬の飲み合わせ次第では、副作用が出たり、場合によっては重篤な症状が出ることもあります。  
服用するうえで薬の使用期限も注意が必要です。もしかしたらアレルギー症状だったかも・・・など少しでも経験がある方、また、緊急時や災害時の備えとしても、家族のために我が家の「薬箱」を点検しておきましょう。



## Check! アレルギーをお持ちの方は、市販薬でも要注意！

食物やハチ毒だけでなく、薬物が原因でアレルギー症状が出ることもあります。また、アレルギー症状は年齢や健康状態によって変化することもあります。短時間で治まることもあり見過ごしがちですが、市販薬を選ぶ時には注意しましょう。そのために次の事を心がけましょう。

### 1 薬の記録・写真をとっておこう！

アレルギー症状でも軽度で治まることもあるためうやむやにしがちですが、少しでも症状が出た時は、飲んだ薬をお薬手帳に記録しておくか、スマホなどで薬の写真を撮っておく習慣をつけましょう。かかりつけ医や薬剤師さんに相談する時に役に立ちます。

### 2 アレルギーの心配な方は、薬局の薬剤師さんに気軽に相談しよう！

薬局は、処方薬を受け取るだけの窓口ではありません。色々な薬の相談ができるとても身近な相談窓口です。記録があれば薬の成分を見て、あなたに合った市販薬を提案してくれます。薬局の店舗数は全国で約58,000店。コンビニの約55,000店よりも多く、薬局はとても身近な存在です。あなたの街の薬局をもっと活用しましょう。

薬を飲んで次のような症状が出たことがありますか？



豆知識

### アナフィラキシーショックって何？

アナフィラキシーショックは、アレルギー症状が短時間にほぼ全身の臓器に現れる非常に危険な症状です。食物の他、ハチ毒や医薬品も原因となります。特に危険なのはスズメバチやアシナガバチで、活動が活発な夏から秋には注意が必要です。症状としては、皮膚・粘膜の症状に加えて、呼吸器系の症状、あるいは、消化器系の症状、さらに血圧の低下など、複数の臓器にわたり、急速にあらわれるのが特徴です。

**皮膚の症状 (全身)**  
じんましん・かゆみ  
皮膚が赤くなる

**粘膜の症状**  
唇、口の中、舌が腫れる  
まぶたが腫れる

**呼吸器系の症状**  
息切れ・激しいせき  
呼吸がゼーゼー

**循環器系の症状**  
脈が不規則・唇、爪が白、紫に  
顔色が悪くなる・血圧が低下

**神経関連の症状**  
ぐったり・失禁  
意識もうろう・頭痛

**消化器系の症状**  
強い腹痛・下痢  
繰り返す嘔吐

このような症状が短時間のうちに同時に起こります。一刻も早い手当が必要となります。

## Check! 複数の薬の飲み合わせには、注意が必要です！

1人の医師から処方された複数の薬は心配ありませんが、複数の医師にかかっている場合は特に注意が必要です。  
例えば、それぞれ処方された薬に同じ効果のある成分が入っている場合、用量が過剰となり、その結果、副作用が発生するリスクは高まります。  
薬同士の作用で次のようなことが起こる場合があります。

✓ 薬の吸収度合が変化する

✓ 薬の効果が強まってしまう

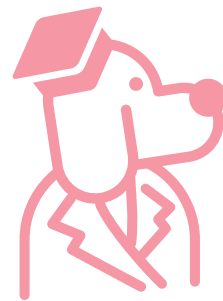
✓ 薬の効果が弱まってしまう

↓↓ これらを防ぐために！

1 お薬手帳を処方せんと一緒に薬局へ出すことを忘れない！

2 薬局の薬剤師さんに相談する、見てもらう！

薬剤師さんは、お薬手帳を確認し、現在服用中の薬を見た上で、今回処方された薬の飲み合わせによるリスクが無いかどうかを確認し、薬を渡します。薬や成分の重複がある場合、薬剤師さんが直接医師に連絡し確認します。お医者さんは患者さんが他にどのような医師にかかっているかはわかりません。そのためお薬手帳の記録は過去・現在の服用した薬を全て確認できる大切な情報です。また、ドラッグストア・薬局で購入する市販薬の相談時も大切な情報となります。



複数医師から処方されていた薬を薬剤師さんが整理・削減したことで、副作用がなくなり改善に向かった事例は多くあるよ！

豆知識

### 使用期限を過ぎた薬、どうしてますか？

薬は、時間の経過によって有効成分が分解されたり、効果が減少する、あるいは副作用のリスクが増すことがあります。ですから薬の品質を保証できる期限(使用期限)が定められています。使用期限を過ぎた薬は廃棄しましょう。

薬は湿気を避けて「室温保管」が基本！

薬の大敵！

湿度 温度 光

- ・薬の使用期限は、未開封の状態での期限です。
- ・医療機関で処方された薬が余った場合は処分しましょう。
- ・市販薬は、開封後半年過ぎを目途に処分しましょう。
- ・薬は湿度・温度・光に弱いです。保管には十分に気を付けましょう。
- ・困ったときや心配の場合は、薬剤師に相談しましょう。

※薬によっては、冷蔵保存のものもあります。指示に従いましょう。

## ++ もしものときの緊急連絡先・相談窓口 ++

救急車を  
呼びたいとき  
☎119  
全国共通/24時間対応

各地の消防機関への緊急通報用電話番号。大量出血や広範囲のやけど、意識がないなどの緊急時には迷わず通報を。

子どもの  
救急相談窓口  
☎#8000  
※自治体により、対応時間が異なります。

夜間や休日などに急に子どもの具合が悪くなったとき、小児科医や看護師などから対応についてのアドバイスを受けられます。

海での  
事故のとき  
☎118  
全国共通/24時間対応

海上における事件・事故の緊急通報用電話番号。堤防から海に落ちてしまった、溺れた、沖へ流されてしまった、などの緊急時に。

生物(動物・植物)の  
毒害にあったとき  
大服 072-727-2499  
(24時間対応)  
つくば 029-852-9999  
(9時～21時対応)

動植物の毒害や、たばこ、家庭用品、医薬品などの化学物質による急性中毒について、実際に事故が発生している際に相談できる。

(広財) 日本中毒情報センター「中毒110番」



監修 ● 薬樹 薬樹株式会社

1979年 神奈川で創業、首都圏に144の保険薬局を展開。地域健康支援の理念のもと、薬・栄養・運動の専門家が健康ナビゲーターとして相談・指導や講座開催等、多彩な活動に取り組んでいる。医療・介護地域連携の中で、在宅の服薬指導・栄養指導にも対応。地域の健康コミュニティの支援にも注力している。  
www.yakuju.co.jp



お薬のことで困ったことがありましたら、小さなことからなんでもお気軽にご相談ください。

薬樹株式会社 健ナビ事業本部  
店舗運営支援本部 健ナビ推進グループ  
商品チーム 水沢 純子さん(薬剤師)