

いつまでも



えがお



5月5日は「薬の日」



日本書紀によれば、611年（推古天皇19年）5月5日、推古天皇が日本で初めて薬狩り（薬草の採取）を行ったとされています。薬狩りにちなんで、全国医薬品小売商業組合会が1987年に制定したのが5月5日の「薬の日」です。

知っておきたいくすりの知識



1 薬は正しく使いましょう

- ① 薬の説明書をよく読みましょう
- ② 薬の飲み方に関する3つの注意点

ポイント1 薬を飲むタイミングを守りましょう

ポイント2 薬を飲む量や期間を守りましょう

薬は決められた量より多く飲むことによって、副作用や中毒が現れることもあります。また、症状が治まったからといって使用をやめると、病気が再発したり完治しないことがあるので、自分で判断せず医師・薬剤師などの専門家に相談しましょう。

ポイント3 薬の飲み合わせに気をつけましょう

複数の薬を使用している場合、飲み合わせが悪いと薬が効きすぎてしまったり、反対に薬の効果が十分に得られなかったりすることがあります。食品やサプリメントの中にも、薬との飲み合わせが悪いものがあります。必ず医師や薬剤師などの専門家に、今使っている薬やサプリメントなどを伝えましょう。

2 お薬手帳を活用しましょう

医師や薬剤師などがお薬手帳からあなたの使っている全ての薬を把握できるよう、お薬手帳はひとつにまとめて、継続して記録するようにしましょう。

3 かかりつけ薬剤師・薬局を選びましょう

- ・同じような薬が重複していないか、飲み合わせの悪い薬が出されていないかをチェックします。
- ・生活習慣を把握し、あなたに合った方法を提案することで、飲み忘れや飲み残しを防ぐことができます。
- ・在宅での療養が必要になっても、薬の管理、説明を受けられます。

引用：厚生労働省 日本薬剤師会 『知っておきたいくすりの知識』

ご存じですか？

食前、食後、食間、就寝前、頓服の違い

～すべて「薬を飲むタイミング」を表す言葉です～

食前：胃の中に食べ物が入っていない時
（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時
（食事の後約30分以内）

食間：食事と食事の間（食事の約2時間後）

※食事中に飲むことではありません

就寝前：就寝する約30分前

頓服：発作時や症状のひどい時



高齢者のみなさんが住み慣れた地域で、いつまでもお元気で安心して過ごして頂けるよう、様々な支援を行うために西宮市が主体となって設置している身近な相談窓口です。

西宮市高齢者あんしん窓口

