



# 薬の上手な 使い方・保管方法

～健康のために薬と正しく付き合いましょう～

監修／東京都薬剤師会 常務理事 原 博



全国健康保険協会 船員保険部

船員保険

# はじめに

私たちは、病気を治すために薬を使用しています。長期間、船内で過ごさなければならぬ場合などは、常備薬が強い味方になってくれるでしょう。

薬は使い方によってはむしろ健康を害してしまうこともあります。とくに最近では、医師に処方してもらう薬（医療用医薬品）のほかにも、薬局・ドラッグストアで購入できるOTC医薬品（一般用医薬品）の種類も増え、つい安易に薬を使用してしまうことも少なくありません。

薬は適切に使用してはじめて効果を発揮するものです。正しい薬の使い方や選び方を知っておくことが、自分の健康を守ります。この冊子を参考に、薬と上手に付き合う方法を学び、健やかな毎日を送る一助としてください。

## 目次

-  **薬の種類** 4
-  **薬の上手な保管方法** 5
-  **薬の正しい飲み方** 6
-  **注意したい副作用** 8
-  **注意したい薬の飲み合わせ、食べ合わせ** 10
-  **こんなときはこんな薬** 12
-  **ジェネリック医薬品を使ってみませんか?** 14
-  **上手な薬の買い方** 16
-  **お薬 Q & A** 17
-  **そろえておきたい薬箱の中身** 18
-  **お薬記録表** 20



# 薬の種類

## 薬は大きく分けて2つに分類できます

薬には、病院で医師から処方される医療用医薬品と、薬局・ドラッグストアなどで販売されているOTC医薬品（一般用医薬品）があります。

処方された薬と、OTC医薬品を一緒に飲んでしまうと悪副作用が出てしまう恐れがあります。医師から処方された薬を飲んでいる方が、OTC医薬品を飲む場合は、必ず医師や薬剤師に相談しましょう。

処方薬：医師から処方してもらう薬です。



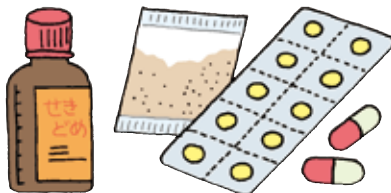
OTC医薬品：薬局で自分で購入する薬です。



## 薬の形状

薬のかたちはそれぞれ、体のどの部分で溶け、どのくらいの時間で吸収されるかなど、効果・効能を考えた形状になっています。錠剤を砕いて飲んだり、カプセルの中身を出して飲んだりせず、基本的には、そのままのかたちで使用しましょう。

内服薬：口から飲む薬  
(錠剤・散剤・カプセル・シロップなど)



外用薬：皮膚に貼ったり、塗ったりする薬  
(軟膏・クリーム・湿布剤など)





# 薬の上手な保管方法

ポイント

1

直射日光が当たる場所、高温・多湿な場所は避ける  
涼しい場所に保管しましょう。とくに船の中は湿気が多いため、注意  
しましょう。

ポイント

2

外箱や袋、説明書は使い切るまで大切に保管する

ポイント

3

年に1度は薬箱を整理し、期限の過ぎた薬は棄てる

ポイント

4

他の容器に移しかえない

ポイント

5

農薬、殺虫・防虫剤と同じ箱に  
入れない



Column

## 船内での薬の保管方法

薬を保管する際に大事なことは「光・高温・多湿を避ける」ということです。

湿気が高くなりがちな船内では、湿気や水から薬を守るために、ビニール袋や密閉できる缶などに薬を入れておくとよいでしょう。

また、冷蔵庫に保管する必要がある薬（インスリン注射薬や坐薬の一部など）は、できる限り冷暗所に保管しましょう。

薬によって保管方法が異なります。医療用医薬品については医師や薬剤師に聞き、また、市販の薬については説明書を読んで、適切な方法で保管しましょう。



# 薬の正しい飲み方

## 飲む時間を守る

薬の服用時間は、薬の効果を最大限に得られるように設定されています。薬の袋や説明書に書いてある服用時間を必ず守りましょう。

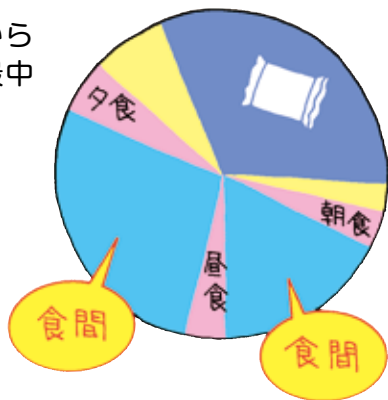
**食前** 食事前の30分以内

**食後** 食事後の30分以内

**食間** 食事と食事の間。前の食事からおよそ2～3時間後。食事の最中のことではありません。

**寝る前** 寝るおよそ30分～1時間前

**頓服** 症状が出たときに服用



## Column 長期の航海等に出るときは……

慢性疾患などで毎日飲む薬がある方が長期の航海等に出る場合は、前もって乗船期間中の薬を処方してもらいましょう。「お薬手帳」に現在飲んでいる薬を記入しておくこと、急に薬が足りなくなってしまうときなど、かかりつけ以外の病院で処方してもらうこともできるため、安心です。また、薬の重複や飲み合わせによっておこる副作用を防ぐこともできます。もらった薬は飲み忘れのないよう、きちんと飲みましょう。

## 薬はコップ1杯の水かぬるま湯で飲む・・・・・・・・・・

口の中で溶かすタイプ以外の錠剤や散剤などの飲み薬は、吸収をよくするために、水かぬるま湯で飲みます。薬の成分が水で薄められることで、胃腸粘膜への負担を少なくします。そのためには、コップ1杯の水が必要なのです。

ジュースやアルコールなどで服用すると薬の吸収を変化させ、効果にも影響が出ます。**必ず、水かぬるま湯で飲みましょう。**



## 薬を飲み忘れてしまったら？・・・・・・・・・・

乗船業務中などで、決められた時間に薬を飲むことができない場合は、以下のように飲むようにしましょう。

- 決められた服用時間からそれほどたっていない場合は、気づいたときに飲む。
- 次の服用時間に近いときに、飲み忘れに気づいた場合は、飲み忘れの分は抜きましょう。

★1日3回服用の薬は、服用間隔を最低でも4時間あける。

1日2回服用の薬は、服用間隔を6～8時間あけること。

- 夜勤があり、昼夜の生活が逆になる場合、医療用医薬品の飲み方については、処方した医師に相談してください。OTC医薬品の場合は、勤務時間を基準として考え食前、食後、就寝前などに合わせて飲みましょう。





# 注意したい副作用

## 薬の副作用はさまざま

薬の種類や薬を使用する人の体質や状態によって、さまざまな副作用があります。また、薬の用法や用量に関係なく、重篤な副作用が出現することがあります。薬を飲んで、ふだんと変わった症状が現れたら、ただちに使用を中止して、すぐに医師や薬剤師に相談しましょう。

### 主な副作用の症状

#### ●ショック症状

不快感、口内異常感、ぜん<sup>めい</sup>鳴、耳鳴り、発汗、血圧低下、意識障害など

#### ●過敏症状

発熱、発疹、じんましん、かゆみなど

#### ●精神神経症状

眠気、めまい、疲労感、不眠、頭痛、言語障害、抑うつ、精神錯乱<sup>さくらん</sup>、神経過敏など

#### ●胃腸症状

食欲不振、吐き気、下痢、便秘、腹痛など



### Column

## 航海中に病気やけがをした場合「無線医療助言通信」

無線医療助言通信とは、海上のすべての船舶に無線による医療助言を昼夜問わず、24時間体制で無料サービスしている事業です。

航海中に乗組員が病気やけがをした場合、船内における救急処置や患者の取り扱いについて、陸上にある特定の医療機関に無線通信により患者の症状その他の情報を送信し、専門の医師に助言を求め、医師から救急措置の助言や指示を受けることです。詳しくは以下のURLからご覧ください。

財団法人船員保険会ホームページ「無線医療センター」 [http://www.sempos.or.jp/jigyo\\_musen.html](http://www.sempos.or.jp/jigyo_musen.html)



## 副作用を防ぐためには

説明書をよく読み**用法・用量を正しく守ることが**、副作用を防ぐうえで大切なことです。

薬局で薬を購入する際に、その薬にはどんな副作用があるのか、自分の体質にあっていないかなどを相談しましょう。またその時、自分が船で働いていることを必ず伝えましょう。

## 副作用にとくに注意が必要な人

### ●アレルギー体質の人

アレルギー体質の人は、薬に対して過敏な反応が出やすいので要注意です。



### ●持病を持っている人

すでに飲んでいる薬があったり過去に病気をしたことがある人は、薬によって症状が悪化したり、思わぬ副作用が現れたりする可能性があります。



### ●船上などで危険な作業をする人

薬によっては、眠気や倦怠感けんたいかん、めまい、脱力感などが現れる場合があります。





# 注意したい薬の飲み 合わせ、食べ合わせ

## 注意したい薬の飲み合わせ

病院で処方された薬と自分で購入した薬など、複数の薬を一緒に飲む場合、その組み合わせによっては注意が必要になります。

たとえば、病院で抗菌剤<sup>こうきんざい</sup>を処方された人が、薬局で胃腸薬を購入して飲んだ場合、抗菌剤の効き目が悪くなってしまうことがあります。

薬局で薬を受けとる際に、今飲んでいる薬がある場合は必ず薬剤師に伝え、飲み合わせによる注意の有無（相互作用）があるかどうか確認しましょう。また、薬の説明書をよく読んで、一緒に食べてはいけないものはないかなど、確認しましょう。

健康食品との飲み合わせにも注意が必要なので、購入する時には薬剤師に相談しましょう。



## 薬と食品の組み合わせにも注意が必要です

薬と薬の飲み合わせだけではなく、飲み物や食べ物にも薬の効果を損なうものや、作用を強めてしまうものもあります。



たとえば……

### 注意が必要な食品の例

#### ●納豆

納豆に含まれるビタミンKにより、しん きん こう そく 心筋梗塞やのう こう そく 脳梗塞の薬であるワルファリンの効果が悪くなる。



#### ●牛乳やヨーグルト

テトラサイクリン系の抗生物質と一緒に飲むと、カルシウムと反応して吸収率が低下し効果が悪くなる。2時間くらい間隔をあけて飲めば、問題はない。



#### ●グレープフルーツやグレープフルーツジュース

こう あつ ざい 降圧剤 (カルシウム拮抗薬)、まっ ころ やく 脂質異常症、不整脈などの薬の効果が強まる。

#### ●セント・ジョーンズ・ワート (セイヨウオトギリソウ)

サプリメントや栄養補助食品などに含まれていることがあるハーブの一種で、ぎょう じ ジゴキシン (強心剤)、めん えき よく せい ざい テオフィリン (気管支拡張薬)、ワルファリン (血液凝固防止薬) の他、抗HIV薬や免疫抑制剤の作用が弱まる。



# こんなときはこんな薬

長い乗船の間に体調を崩したときなど、強い味方になってくれるのがOTC医薬品です。薬箱に常備薬を用意しておき、自分の症状に合った薬を選びましょう。

## かぜ

■発熱、頭痛、せき、鼻水、鼻づまりなど、かぜのさまざまな諸症状をやわらげるのが【**総合かぜ薬（総合感冒薬）**】です。

■症状がはっきりしている場合には、その症状を抑える薬を使用するとよいでしょう。

- 発熱、頭痛……………▶【**解熱鎮痛剤**】  
げねつちんつうざい
- くしゃみ、鼻水……………▶【**鼻炎用剤**】  
びんがいきよたんざい
- せき、たん……………▶【**鎮咳去痰剤**】



★2種類以上のかぜ薬を同時に服用するのはやめましょう。

★38度以上の発熱、関節痛、筋肉痛など全身症状を伴う場合、インフルエンザが疑われます。早めに医師の診断を受けましょう。

## 頭痛・生理痛・腹痛

- 頭痛、歯痛、生理痛、神経痛など……………▶【**解熱鎮痛剤**】
- 胃痛、腹痛など内臓の痛み……………▶【**胃腸鎮痛・鎮痙剤**】  
ちんつうちんけいざい

★痛みや熱が下がらなくても、用法・用量を増やして使用しないでください。

## 胃の調子が悪い

- 胸やけ、ゲップ……………▶【**制酸薬**】  
せいさんやく
- 胃もたれ、胸のつかえ……………▶【**消化薬**】
- 食欲不振……………▶【**健胃薬**】  
けんいやく
- 胃の痛み……………▶【**胃腸鎮痛・鎮痙剤**】
- 上記の働きをバランスよく組み合わせたものが【**総合胃腸薬**】です。

★胃の薬には、胃の活動を活発にするものと、抑えるものがあります。症状をよく観察してから薬を選びましょう。

## 下痢・便秘

- 下痢……▶【止瀉剤(下痢止め)】【整腸剤】
- 便秘……▶目安として3日以上排便がないような場合をいいます。まず、食事や運動などの生活習慣を見直し、それでも改善されなかったら【便秘薬】、【整腸剤】を試してください。
- ★発熱または血便、粘液便のあるときは水分を十分にとり、早めに医師の診察を受けましょう。
- ★便秘薬の長期服用は下痢を起こしたり、便秘薬が効きにくくなる場合がありますので気をつけましょう。



## 軽度のやけど

水道の流水で少なくとも10~20分は冷やしてください。水から出してもヒリヒリするようなら、痛みがなくなるまで冷やします。その後で【軟こう】を塗ります。

- ★皮膚の損傷がある重症のやけどの場合は、必ず医師の診察を受けましょう。

## 切り傷・すり傷

【殺菌消毒液】で傷口のまわりを消毒してから、【きず薬】や【化膿止め】の薬を塗り、【ガーゼ】や【バンソウコウ】を当てて傷口を保護します。

- ★薬は、傷口から盛り上がるほどつけないようにしましょう。傷の状態が重いときは、医師の診察を受けましょう。

## 腰痛

- 急性の腰痛……▶消炎効果のある【冷湿布剤】
- 慢性の腰痛……▶血行をよくする【温湿布剤】
- 筋肉の緊張やこりをやわらげる薬が主成分の内服薬もあります。
- ★痛みが足までくる、安静にしても激しい痛みを感じるときは専門医に診てもらいましょう。





# ジェネリック医薬品を 使ってみませんか？

## ジェネリック医薬品とは

ジェネリック医薬品（後発医薬品）とは、新薬（先発医薬品）と同じ有効成分をもった低価格な処方薬です。効き目や安全性などは新薬と同等と国から認められています。



## 家計にやさしいお薬です

- 慢性病を患っていて、継続して毎日飲まなければならない処方薬がある。
- 同じ効能であれば、薬代は安いほうがいい。
- 安全性が確保されていれば、薬のブランドにはこだわらない。

新薬よりも低価格なジェネリック医薬品にすることで、薬代が軽減されます！

## お試し調剤も可能です

ジェネリック医薬品に変えるのが不安な場合は、お試し期間を設けることができます。詳しくは薬局の薬剤師に相談してみましょう。



# ジェネリック医薬品に変更するには

## 1. まずは主治医に相談しましょう

ジェネリック医薬品を処方してもらうには、医師の許可が必要です。



## 2. 処方せんをチェックしましょう

薬局で薬をもらうための処方せんに、医師の署名などがなければジェネリック医薬品に変更できます。

この部分に医師の署名や記名、押印がない場合、ジェネリック医薬品に変更できます。

後発医薬品(ジェネリック医薬品)への変更が全て不可の場合、以下に署名又は記名・押印			
保険医署名			
番号	平成	年	月 日

## 3. 薬局で薬剤師に相談し、説明を受けましょう

ジェネリック医薬品の特徴や価格、変更した際の注意点など、説明を受けましょう。



## 4. 薬を選びましょう

薬剤師の説明を参考に、薬を選びましょう。



### ★注意点

- すべての薬にジェネリック医薬品が存在するわけではありません。
- ジェネリック医薬品を取り扱っていない薬局もあります。
- 薬代が下がっても、自己負担額が新薬の使用時とあまり変わらない場合もあります。



# 上手な薬の買い方

同じ症状に対する薬でも、さまざまな種類の薬が販売されています。価格や効き目、副作用など薬剤師に相談しながら購入するようにしましょう。

## 薬を買うときに必ず薬剤師に伝えたいこと

### ① 症状

- だれが（自分なのか、家族なのか、家族の場合は年齢も伝える）
- どこが • どのように • いつから • どのような状況で起こるのか など

### ② 使用している薬の有無

医師、歯科医師から処方されている薬など、現在使用している薬があれば、すべて伝えましょう。



### ③ アレルギー歴・副作用歴

アレルギーの有無や、過去に薬での副作用経験がある場合は、必ず伝えましょう。

### ④ 妊娠中・授乳中

妊娠中は胎児や出産に影響が及ぶこともあり、授乳中も乳児への影響に注意が必要です。妊娠中や授乳中の人は、必ずその旨を伝えましょう。

### ⑤ 年齢（家族が使用する場合）

#### 小児

必ず子どもの用法・用量のある薬を選びましょう。大人の薬を年齢に比例して少なく飲ませることは絶対に避けましょう。また、成分によって避ける必要があるものもあります。

#### 高齢者

現在服用している薬は必ず伝え、用量などについても確認しましょう。





# お薬 Q & A



Q

乗船業務中は決まった時間に薬を飲むことができません。どうしたらよいですか？

A

決められた服用時間からそれほどたっていない場合は、気づいたときに飲みましょう。ただし、1日3回服用する薬は、最低でも4時間の間隔をあげましょう。  
(7ページも参考にしてください)

Q

薬を飲むと眠くなると聞きます。業務に支障が出ると困るのですが。

A

副作用で眠気を起こす薬もありますが、すべての薬が眠気を引き起こすわけではありません。医師や薬剤師に相談し、眠くなりにくい薬を処方してもらうなど対処してください。眠くなるからといって、自己判断で薬を抜くのはやめましょう。

Q

使用期限の過ぎた薬を飲んでも問題ありませんか？

A

使用期限を過ぎた薬は、飲んではいけません。見た目に変化がなくても、成分が変化している恐れもあります。次ページにある「薬箱の中身」一覧表に、購入年月日などを記載しておき、使用期限を守るようにし、使用期限が過ぎた薬は廃棄しましょう。



# そろえておきたい 薬箱の中身

体の調子が悪いときに飲む薬や、切り傷・すり傷の薬などを薬箱にそろえておきましょう。

ただし、医師が処方した薬は個人用として、薬箱とは別に保管してください。また、裏表紙にある「お薬記録表」も活用して、医師に自分の飲んでいる薬を記入してもらいましょう。かかりつけ医以外の病院で薬をもらう際に役立ちます。

※使用期限は未開封のときに品質が保証される期限です。開封すると、品質の保証期限はそれより短くなることがあります。

内服薬	( 名称 )	購入年月日	使用期限
胃腸薬	( )	<input type="checkbox"/> 年 月 日	<input type="checkbox"/> 年 月 日
下痢止め	( )	<input type="checkbox"/> 年 月 日	<input type="checkbox"/> 年 月 日
便秘薬	( )	<input type="checkbox"/> 年 月 日	<input type="checkbox"/> 年 月 日
解熱・鎮痛薬	( )	<input type="checkbox"/> 年 月 日	<input type="checkbox"/> 年 月 日
かぜ薬	( )	<input type="checkbox"/> 年 月 日	<input type="checkbox"/> 年 月 日
鼻炎用薬	( )	<input type="checkbox"/> 年 月 日	<input type="checkbox"/> 年 月 日
せき止め	( )	<input type="checkbox"/> 年 月 日	<input type="checkbox"/> 年 月 日
栄養保健薬	( )	<input type="checkbox"/> 年 月 日	<input type="checkbox"/> 年 月 日
	( )	<input type="checkbox"/> 年 月 日	<input type="checkbox"/> 年 月 日
	( )	<input type="checkbox"/> 年 月 日	<input type="checkbox"/> 年 月 日
	( )	<input type="checkbox"/> 年 月 日	<input type="checkbox"/> 年 月 日
	( )	<input type="checkbox"/> 年 月 日	<input type="checkbox"/> 年 月 日
	( )	<input type="checkbox"/> 年 月 日	<input type="checkbox"/> 年 月 日
	( )	<input type="checkbox"/> 年 月 日	<input type="checkbox"/> 年 月 日
	( )	<input type="checkbox"/> 年 月 日	<input type="checkbox"/> 年 月 日

外用薬	( 名称 )	購入年月日	使用期限
きず薬	( )	<input type="checkbox"/> 年 月 日	<input type="checkbox"/> 年 月 日
消毒薬	( )	<input type="checkbox"/> 年 月 日	<input type="checkbox"/> 年 月 日
救急バンソウコウ	( )	<input type="checkbox"/> 年 月 日	<input type="checkbox"/> 年 月 日
化膿止め	( )	<input type="checkbox"/> 年 月 日	<input type="checkbox"/> 年 月 日
外用歯痛薬	( )	<input type="checkbox"/> 年 月 日	<input type="checkbox"/> 年 月 日
虫さされ薬	( )	<input type="checkbox"/> 年 月 日	<input type="checkbox"/> 年 月 日
水虫薬	( )	<input type="checkbox"/> 年 月 日	<input type="checkbox"/> 年 月 日
やけどの薬	( )	<input type="checkbox"/> 年 月 日	<input type="checkbox"/> 年 月 日
目薬	( )	<input type="checkbox"/> 年 月 日	<input type="checkbox"/> 年 月 日
点鼻薬	( )	<input type="checkbox"/> 年 月 日	<input type="checkbox"/> 年 月 日
うがい薬	( )	<input type="checkbox"/> 年 月 日	<input type="checkbox"/> 年 月 日
浣腸薬	( )	<input type="checkbox"/> 年 月 日	<input type="checkbox"/> 年 月 日
消炎鎮痛外用薬	( )	<input type="checkbox"/> 年 月 日	<input type="checkbox"/> 年 月 日
湿布薬・貼り薬	( )	<input type="checkbox"/> 年 月 日	<input type="checkbox"/> 年 月 日

医療用品	購入年月日	医療用品	購入年月日
体温計	<input type="checkbox"/> 年 月 日	ガーゼ	<input type="checkbox"/> 年 月 日
血圧計	<input type="checkbox"/> 年 月 日	三角巾	<input type="checkbox"/> 年 月 日
包帯	<input type="checkbox"/> 年 月 日	脱脂綿	<input type="checkbox"/> 年 月 日
はさみ	<input type="checkbox"/> 年 月 日	綿棒	<input type="checkbox"/> 年 月 日
ピンセット	<input type="checkbox"/> 年 月 日	マスク	<input type="checkbox"/> 年 月 日
	<input type="checkbox"/> 年 月 日		<input type="checkbox"/> 年 月 日





# お薬記録表

かかりつけ医以外の病院でも、ふだん飲んでいる薬がもらえるよう、主治医にいま飲んでいる薬について記入しておいてもらいましょう。

長期の航海中や海外でも役立ちますし、医師や薬剤師が記録をチェックすることで、薬の飲み合わせによる悪影響や副作用を防ぐことにもつながります。

• 病 名

• 薬の名前

• 用法/用量 1日\_\_回/1回\_\_錠・個・包  
食事の前・後・間/朝・昼・夕・就寝前

• 病 名

• 薬の名前

• 用法/用量 1日\_\_回/1回\_\_錠・個・包  
食事の前・後・間/朝・昼・夕・就寝前

• 病 名

• 薬の名前

• 用法/用量 1日\_\_回/1回\_\_錠・個・包  
食事の前・後・間/朝・昼・夕・就寝前

• 病 名

• 薬の名前

• 用法/用量 1日\_\_回/1回\_\_錠・個・包  
食事の前・後・間/朝・昼・夕・就寝前

• 病 名

• 薬の名前

• 用法/用量 1日\_\_回/1回\_\_錠・個・包  
食事の前・後・間/朝・昼・夕・就寝前