

? !  
ギモンを  
かいけつ  
くすりの教室 2



くすりは  
どう使う？



# 目次

## ② くすりはどう使う？

### PART 1 薬はどうやって手に入れる？ ..... 11

よく考えて、適した場所で適した薬を選びましょう	12
薬を探す前に…… 不調をどう治す？	14
薬はどこで手に入れる？	16
医療用医薬品とOTC医薬品のちがいは何？	18
OTC医薬品には種類がさまざまある！?	20
どうやって自分に合う薬を選んだらいい？	22
家にある薬を使うとき、注意することはある？	24
病院や診療所に行く場合ってどんなとき？	26
「安静にする」って何をすればいい？	27
<b>COLUMN</b> 「かかりつけ薬局」をもとう！	28

### PART 2 内用剤、どう使ったらいい？ ..... 29

OTC医薬品を使うときはまず説明書を確認しましょう	30
どの成分が何に効く？	32
「使用上の注意」ってどんなこと？	34
よく飲む薬の副作用にはどんなものがある？	36
どうすれば副作用が出たとわかる？	38
飲む回数・時間が決められているのはなぜ？	40
食前・食後・食間などの指定は何のため？	42
量が決まっているのはなぜ？	44
どうやって飲む？	46
水以外のもので飲むとどうなる？	48
いろいろな症状があるから、複数の薬を飲んでもいい？	50
飲み忘れたときはどうしたらいい？	52
具合がよくなったら飲むのをやめてもいい？	54

この本を読む前に……	4
この巻では、薬の使い方について学ぼう！	10
索引	76

薬はどうやって保管する？	55
薬はどうやって捨てる？～内用剤～	56
お薬手帳って何？	57
<b>COLUMN</b> 医療用医薬品の説明書ってある？	58

### PART 3 外用剤、どう使ったらいい？ ..... 59

OTC医薬品の外用剤は説明書を確認しましょう	60
どう使う？ぬり薬	62
どう使う？はり薬	64
どう使う？トローチ剤	66
どう使う？外用液剤	67
どう使う？目薬	68
どう使う？点鼻剤	69
どう使う？点耳剤	70
どう使う？うがい薬	71
どう使う？吸入剤	72
薬はどうやって捨てる？～外用剤～	73
●キミもしているかも!? 鎮痛剤による「薬物乱用」	74

※この本の内容や情報は、制作時点(2017年11月)のものであり、今後変更が生じる可能性があります。

薬のことなら何でも知っている。薬剤師でもあるよ!



薬のハカセ



人の言葉を話すへビのような、不思議な生き物。

ハカセの助手

この本を  
読む前に……

自分の体調や健康に  
ついて考えてみよう。



頭が痛い……

元気モリモリ!

髪の毛  
ツツヤ

食欲ない

よく眠れた!

イライラする

太った……

今、体調は  
どんな具合?



医師に診てもらおう

特に何もしない

横になって休む

せきが出た!  
キミなら  
どうする?

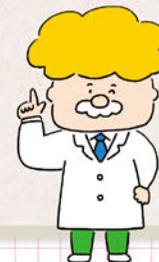


翌日の用事があるか  
どうかで対応を変える

薬を飲む

何が正解、不正解  
というわけではないよ。  
キミの答えを考え  
たら、次のページへ  
GO!

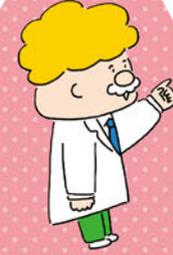
医師に診てほしいけど  
近くに医院がない……



薬局に行く？



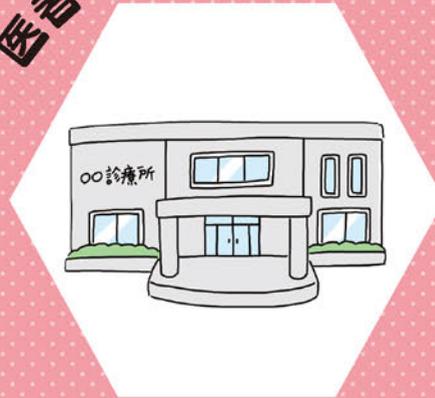
専門家に相談する？



PART  
1

# 薬はどうやって 手に入れる？

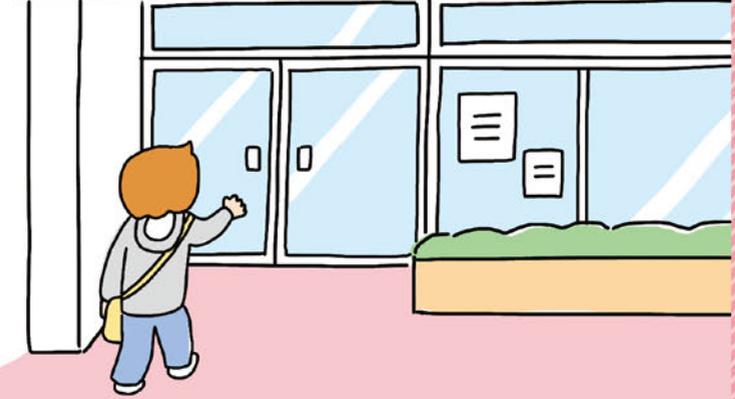
医師に頼む？



ネットで買う？



ニコニコ薬局



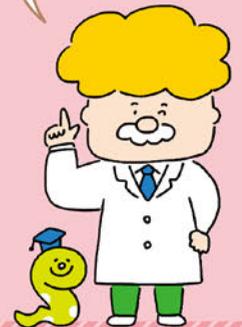
よく考えて、

# 適した場所で適した薬を選びましょう

薬局、ドラッグストア、コンビニエンスストアなど、場所によって置いてある薬は異なります。それぞれの<sup>とくちよう</sup>特徴を知り、<sup>やくざいし</sup>医師や薬剤師に相談しながら、自分に合う薬を選びましょう。



どこでどんな薬が手に入るのか、見ていこう!



# \ 薬を探す前に…… / 不調をどう治す？

具合が悪くなったときの治し方は、薬を使う以外にもあります。どう治すのか、また薬を使う場合はどうするのか、確認しましょう。



具合が悪くなったら  
まずこんなことを考えよう

どんなふうに悪い？      原因は何だろう？

今すぐ治したい？      どれくらい悪い？

**薬を使おう！**

**病院・診療所へ行こう！**

**安静にしてようすを見よう！**

/ 他に、生活習慣を見直せば / 治ることもあるよ。

\ 薬が手もとになれば…… /

**買いに行く**

→ 16～17 ページ

**相談して選ぶ**

→ 20～23 ページ

**使う**

→ 30～73 ページ

\ 薬が手もとにあれば…… /

**使えるかどうかチェックする**

→ 24～25 ページ

使えない

使える

**診療を受け、処方せんをもらう**

※処方せんについては16ページ

薬局で薬を受けとる

治らない場合は

治らない場合は

**治る**

治るまでの道は1つじゃないから、いちばんよい治し方を考えよう！



では、次のページから、薬を使う場合についてくわしく見ていよ！

# 薬はどこで手に入れる？

薬は薬局やスーパーなど、さまざまところで販売されています。薬を購入するときは、大人といっしょに出かけるようにしましょう。

## 薬は場所によって販売されているものがちがう

薬には、処方せんがないと購入できない「医療用医薬品」と、処方せんがなくても購入できる「OTC医薬品」があります。どちらの薬を取り扱っているかは、場所によって異なります。処方せんというのは、医師がその患者さんのために選んだ薬を記した書類のことです。

**医** 医療用医薬品を取り扱っているところ  
※「処方せん受付」と書かれた看板などが目印。

**OTC** OTC医薬品を取り扱っているところ



### コンビニエンスストア **OTC**

店舗によっては、薬を取り扱っていない場合もある。



### 薬局\* **医** **OTC**

医療用医薬品のみを取り扱っているところと、OTC医薬品と両方を取り扱っているところがある。



### スーパーマーケット **OTC**

店舗によっては、薬を取り扱っていない場合もある。



できれば薬局で買うのがおすすめだよ。薬局には薬について相談できる専門家が必ずいるんだ。



### インターネットの通信販売 **OTC**

OTC医薬品を取り扱っている。



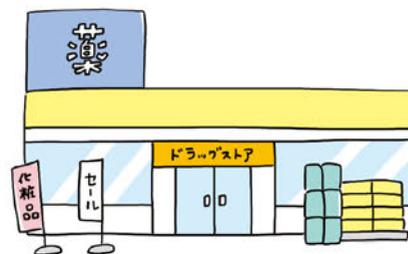
### 病院・診療所

医師が診療し、処方せんを患者さんに渡す。患者さんは、その処方せんを薬局などの「医療用医薬品」を取り扱っているところに持っていく、薬を受け取る。病院や診療所で薬が手に入るわけではないので、要注意。



### ドラッグストア **医** **OTC**

OTC医薬品を取り扱っているが、医療用医薬品を置いているところもある。



具体的に医療用医薬品とOTC医薬品のちがいを見てみよう。



\*法律上、薬局とドラッグストアに明確な区別はありませんが、この本では店舗のある都道府県の知事の許可を受け、店舗名に「薬局」とつけることを認められたものを薬局としています。



# キミもしているかも!?

## 鎮痛剤による「薬物乱用」

「薬物乱用」と聞くと、覚醒剤や大麻などの法律で禁止された薬物を思い浮かべる人も多いかもしれませんが、しかし、もっと身近にも、その危険はひそんでいます。

### もともとの使い方や量を 守らないのは「薬物乱用」!

「薬物乱用」という言葉は、法律で禁止されている薬物を使うことの他に、医薬品のもともとの使い方や量を守らずに使うことも意味します。例えば、頭痛や生理痛のとき、痛みを止めるために使う鎮痛剤を、「飲む間隔を短くする」「効き目が出ないから量を増やす」「痛くなりそうだから予防として飲む」というのは、薬物乱用なのです。

法律で禁止されている薬物の乱用は、脳にダメージを与え、手足がしびれたり、幻覚が起こったりするよ。鎮痛剤の乱用ではどんなことが起こるんだろう?



さっき飲んだけど治らないから、もう1回飲もう。



この前あんまり効かなかったから、多めに飲もう。

これも薬物乱用!

生理痛になったらいやだし、今のうちに飲んでおこう。

今、生理痛がきたら困る! たくさん飲んで予防しよう。

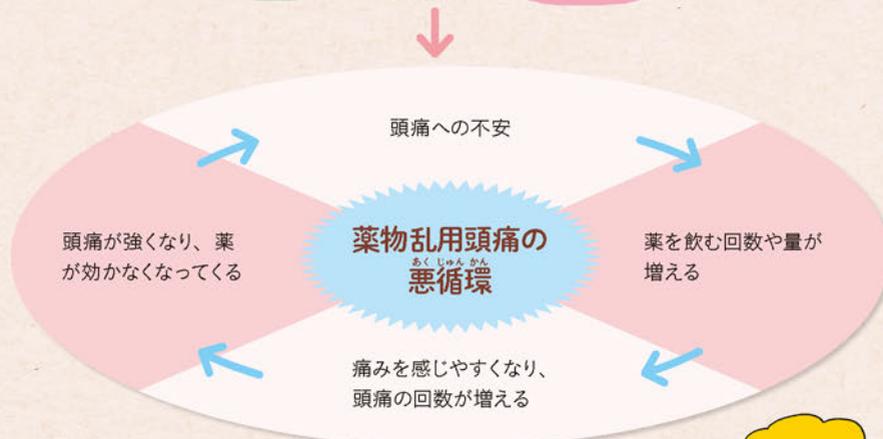
## 鎮痛剤の乱用によって 頭痛が起こる!?

鎮痛剤を乱用していると、そのうち、強い頭痛がひんぱんに起こるようになります。これを「薬物乱用頭痛」といいます。薬物乱用頭痛は、頭痛や生理痛などの不安から鎮痛剤を使う回数や量が増え、痛みを感じやすくなって起こると考えられています。薬物乱用頭痛になると、その痛みを予防したりおさえたりするために、さらに鎮痛剤を使ってしまい、薬に依存する悪循環におちいってしまいます。

薬に依存するようになるのも、覚醒剤や大麻などといっしょだね!



頭痛の経験



こんなふうに、決められたとおりに使えば効く薬も、やめられなくなって悪影響をおよぼすことがあるんだ。薬は用法・用量、注意事項を守って使うことがとってもだいじなんだよ。

