



失敗  
から学ぶ  
薬を  
使う時の  
12の  
ルール

齋藤百枝美  
宮本法子 著

# この本で伝えたいこと

皆様は、薬を使うときに決まり事があることを知っていましたか。

そして、この決まり事には、きちんとした理由があることも……。

わが国では2012年に、中学生からの薬教育が義務化されましたが、このことは、大人になったら自分自身で自分の健康状態を判断し、必要に応じて医薬品を選択できるように知識と理解力が求められることを意味しています。

大人になったら、軽い病気のとときには、“自分の体は自分自身で守る”。

このセルフメディケーションの基本的な考えは、いつ、どのように身につければよいのでしょうか。

私たちは、このような薬教育は中学生からではなく、小学生から始めることが大切であると考え、小学3、4年生を対象とした「くすりをを使う時の12の約束」(2015年)を出版いたしました。本書は小学校低学年を対象としていたにも関わらず、大人の方々から、たくさんの思いがけない反響が寄せられました。

「こんな本が欲しかった!」「薬を使うときに約束があることなど、誰も教えてくれなかった!」「目薬のさし方など、誤った使い方を何十年も続けていたかと思うと、悔しくてならない。」などです。

このような読者の皆様の要望を受けて、今回は、私たちが薬剤師として携わってきた患者さんの薬の使用に関わる思いもよらない困ったケースを取り上げることにしました。患者さんが、普段通りに薬を使用したのに、何でこんなことが起きてしまったのか!と驚かされたケースです。お読みになったあとに、同じ様に「そんなことあった、ある!ある!」と思われる方も多いのではないのでしょうか。

これら12のケースで紹介する患者さん方は、皆さん「よかれ」と思って実行されていたはずです。なぜ、こんなことになってしまったのでしょうか。

薬は適正に使って初めて、「薬」となります。

薬を誤った方法で使ってしまう、新たなリスクを生じさせてしまうことは、絶対あってはならないことです。

思いもかけない困ったケースから、私たちは大きな教訓を得ることができました。つまり、薬の基本知識があれば危険は避けられるという、ごく簡単なことだったのです。

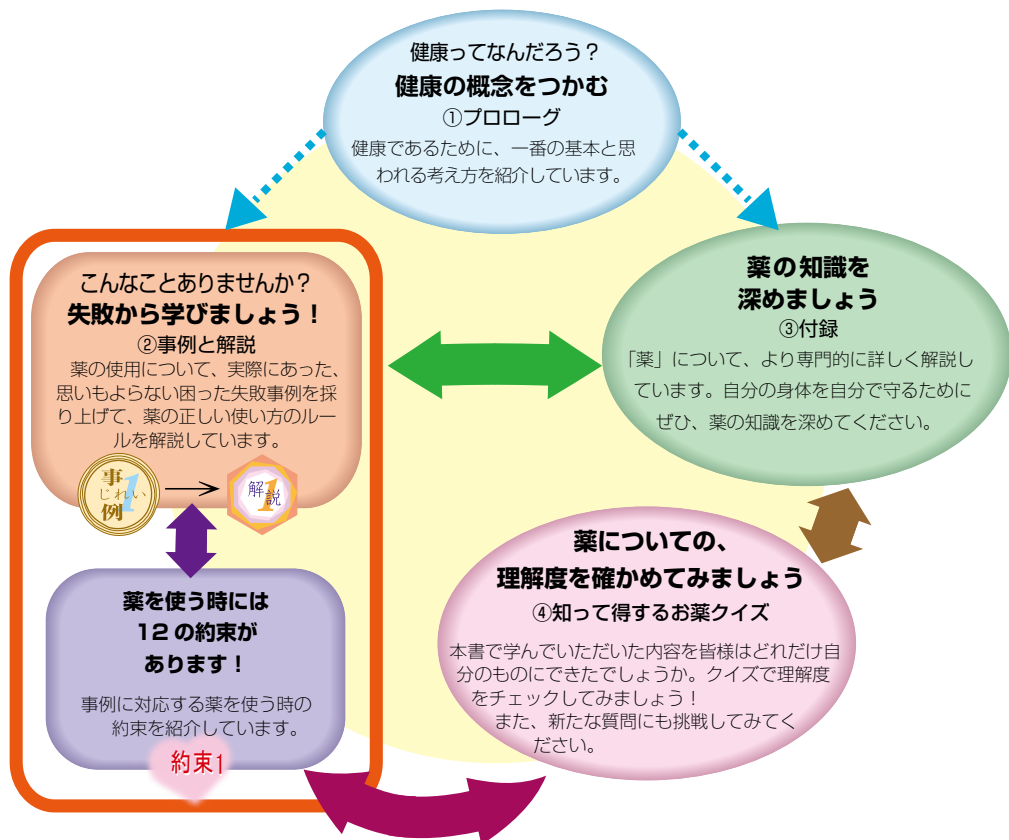
普段、何の意識もせずに使ってきたご自分やご家族の薬のことをもう一度見直してみませんか。そんなときに「くすりをを使う時の12の約束」に続く姉妹版の本書をご利用いただければ幸いです。

皆様のご健康を心よりお祈りして。

# この本の使い方

本書は、①プロローグ、②事例と解説、③付録、④知って得するお薬クイズと、大きく四つのパートに分かれて構成されています。②の事例と解説では、本書のタイトルにあるように、失敗事例から薬を正しく使うためのルールを学ぶことができるように工夫しました。それぞれのルールに対応する、薬を使うときに必ず守っていただきたい「12の約束」\* についてもご紹介しています。

読者の皆様に本書をよりよくご活用していただくために、四つのパートでお伝えしたいことと、これらのパートの相関関係を下記にまとめました。それぞれのパートが持つ意味を理解していただいたうえで、皆様が自分に合った読み方で薬の知識を深めてくだされば嬉しく思います。



# 目次



## 健康のためのプロローグ

- 1 人はもともと治す力を持っている！ ..... 7
- 2 自らの健康を保持するためには、適度な運動、バランスのとれた食事  
そして睡眠（健康三原則）が何より大切です。 ..... 8
- 3 専門家の説明を受けたら、薬を選択することができる  
力をつけよう！ ..... 9
- 4 薬は正しく使って、初めて薬となります。 ..... 10



## 本編 失敗から学ぶ 薬を使う時の12のルール 事例と解説

- まえがき** 薬を安全に使うために ..... 11
- 事例 1** 「薬は調子がいいときは減らした方がいいのよね」 ..... 12
- 解説 1** 自己判断は危険です ..... 13
- 事例 2** 「えっ！ そうじゃなかったの」 ..... 14
- 解説 2** 正しい飲み方を知しましょう ..... 15
- 事例 3** おじいさんの貼り薬 ..... 16
- 解説 3** 貼り薬の効能 ..... 17
- 事例 4** お互いさま ..... 18
- 解説 4** よかれと思ったのに ..... 19
- 事例 5** 「飲み忘れに気付いて、寝る前に飲んだんです」 ..... 20
- 解説 5** コップ一杯の水 ..... 21
- 事例 6** 衝撃のすり鉢事件 ..... 23
- 解説 6** 薬の血中濃度 ..... 24
- 事例 7** 目薬はとっても大事！でも・・・ ..... 26
- 解説 7** 目薬の正しい使い方 ..... 27

事例 8	「かぜかしら？」	29
解説 8	スティーブンス・ジョンソン症候群の初期症状	30
事例 9	治ったと思ったのに	32
解説 9	抗生物質	33
事例 10	大事にとっておいたよ	34
解説 10	飲み残した薬	35
事例 11	「胃の調子が悪くて」	36
解説 11	一般用医薬品	37
事例 12	どうしてこんなことに	39
解説 12	子どもの誤飲	40

## 付録



1	新しい薬ができるまで	42
2	薬の体内動態（口から飲んだ薬は体の中でどうなるのか）	44
3	薬の血中濃度	45
4	医療用医薬品と一般用医薬品	47
5	薬の剤型	48
6	薬の飲み合わせ（相互作用）	49
7	吸入剤の使い方	50



知って得するお薬クイズ	51
-------------	----

本書の具体的な事例は、実際のケースをヒントに再構成したものであり、特定のケースとは無関係です。また、氏名はすべて仮名です。



## 1人はもともと治す力を持っている！

人は、誰でも病気やけがをしたときに、体に備っている自然治癒力が働き、体を修復しようとするメカニズムが動き始めます。この健康体に戻ろうとする能力をホメオスタシス（恒常性）といいます。

病気やけがを治すためには、何が自然治癒力を妨げているのか、可能な限りこれを排除することが必要となります。このためには身体だけではなく精神的な休養に加えて栄養を十分にとることが何より大切です。とはいっても、自然治癒力だけに頼ることは限界があることもあります。たとえば病気を引き起こす細菌やウイルスなどが体内に入ってきたときには、自然治癒力だけで治癒することは不可能なこともあります。このような場合に、病気の原因を取り除いて自然治癒力（免疫力）を助けるために、薬を用いた治療を行うことが必要となります。



# 事例1 じれい

## 「薬は調子がいいときは減らした方がいいのよね」

斉藤さんは50歳代の女性です。最近、気分が沈み、なにをするのもおっくうになってしまいました。好きだったテレビのドラマを見るのも止めてしまいました。それに、食欲もなく、夜も眠れない状態となり、ご主人と一緒に病院を受診しました。うつ病と診断され、抗うつ薬が処方されました。3週間ほど薬を飲むとだんだん気分もよくなりました。

ご主人：「よかったな。もうすっかりいいじゃないか」

斉藤さん：「そうね。よかったわ」

斉藤さんはうつ病がよくなったので、抗うつ薬は減らした方がいいと思いました。そこで、3錠飲んでた薬を1錠に減らしました。しばらくすると、めまい、不安、イライラ感、頭痛がして、以前より具合が悪くなってしまいました。



# 自己判断は危険です

解説  
1

齊藤さんはうつ病の治療のため抗うつ薬を飲んで症状がよくなってきました。そこで、抗うつ薬を自己判断で減らしてしまいました。抗うつ薬は突然飲むのをやめたり、飲む量を減らすと齊藤さんのようにめまい、知覚障害（錯感覚、電気ショック様感覚、耳鳴等）、睡眠障害（悪夢を含む）、不安、焦燥、興奮、意識障害、嘔気、振戦、錯乱、発汗、頭痛、下痢等があらわれることがあります。また、うつ病は再発を予防するために、症状が改善してからも医師の指示に従って薬を飲み続ける必要があるのです。

薬の量は、その薬が最も効果が現れて、最も副作用を少なくするための最適量が薬の開発段階で決められています。また、個々の患者さんの身体状況（年齢、性別、腎機能、肝機能など）に合わせて用量を調節します。ですから、自己判断で薬の量を調節することはしてはいけません。

薬が早く効くように多めに飲んだりしたことはないですか？これも、早く効くどころか薬の血中濃度が上がりすぎて薬の作用が強くなりすぎたり、副作用が起こったり、ひどい場合は中毒になったりします。必ず指示された薬の量を守りましょう。

## 約束1 薬を飲む量を守ります。

薬の袋（薬袋）や箱に書いてある量を確認してから、決まった量を飲みます。

自己判断で、薬の量を調節してはいけません。





# 事例12

## どうしてこんなことに

加藤さんは30歳代の女性です。1歳と3歳の二人の子どもがいます。子育てが大変で、イライラして、眠れない日が続くため、近くの病院を受診したところ、睡眠薬が処方されました。

加藤さんは寝る前に睡眠薬を飲もうと、包装から1錠とりだし、机の上におきました。そのとき、水がないことに気づき、台所へ行きました。コップに水をいれて、もどったところ、錠剤がなくなっていました。近くにいた3歳の子どもの口に何か入っているようでした。びっくりした加藤さん。あわてて、子どもの口から錠剤を取り出しました。



## 子どもの誤飲

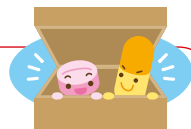
解説  
12

加藤さんが机の上に取り出した錠剤をおいて、水を取りに行ったわずかな間に、3歳の子どもの錠剤を口に入れてしまいました。すぐに、口から取り出すことができず、何よりでした。しかし、子どもがそのまま誤飲してしまうこともあります。

子どもが薬を誤飲する事故は年々増加しています。1歳児が薬を誤飲する事故が最も多く、その際の薬の置き場所はテーブル、台、棚の上などが多いことが報告されています。薬の取り出し方は、かじって取り出したり、潰して取り出したり、本来の方法で取り出したりと様々です。

薬は子どもの手が届かないところへ保管し、「どうしてこんなことに！」とならないように気を付けましょう。

### 約束12 薬の保管方法を守ります。



薬の決められた保管方法は、薬の効きめを保つために大変重要です。薬は、高温や湿気の多い場所をさけて、直射日光の当たらない場所で保管します。薬によっては、冷所（冷蔵庫で保管）で保管するものもあるので、薬の袋をよく読んで保管条件を確認しましょう。

また、子どもが薬を誤って飲んでしまう事故が増えています。薬は子どもの手の届かないところに保管しましょう。



# 知って得する お薬クイズ



お薬クイズに挑戦してみませんか？

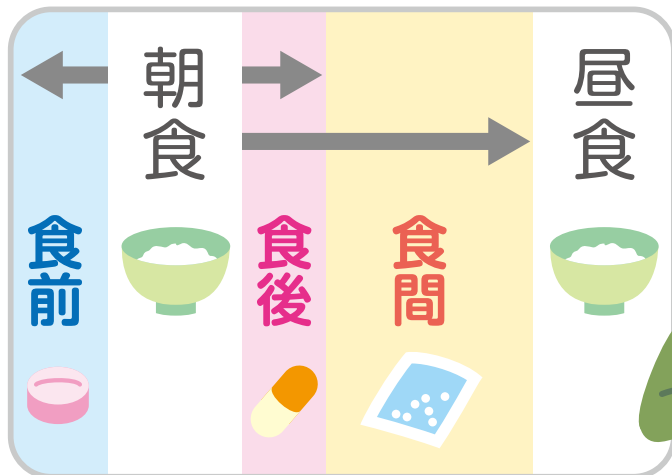
○ × で教えてください。

問題

1

薬は適当な時間に飲んでもかまわない。

<input type="radio"/>	<input type="checkbox"/>



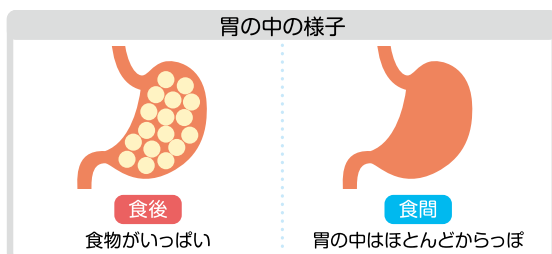
答え  
1



→ 事例 2 を見てみましょう

内用剤の場合、「食前」「食直前」「食後」「食直後」「食間」など、薬を飲むタイミングは食事と密接に関係しています。これは、胃の内容物によって薬の吸収が変わったり、薬を飲むタイミングが合わないと薬の効果がうまく発揮されなかったり、空腹時に飲むと胃に負担をかけてしまう薬があるためです。薬をいつ飲むかについては、臨床治験（新薬を開発する段階）において、最もよい効果が得られ副作用が少ない用法・用量（飲み方や薬の量）を検討し決められます。このため、薬を飲むタイミングを守ることは薬の効果を最大限に発揮して、副作用を少なくするためにも重要です。食後とは、食事が終わって約 30 分以内に薬を飲むことです。内服薬を服用するタイミングとして、食後はとても多いのですが、薬によって服用のタイミングが異なることがあるため、薬はいつ飲むのか必ず確認しておきましょう。飲み忘れを防ぐために食後に薬を飲むように指示されることもあります。

食前は食事をする約 30 分前、食直前は食事の 5～10 分前、食間は食事と食事の間つまり食事をしてから約 2 時間後に薬を飲むことです。



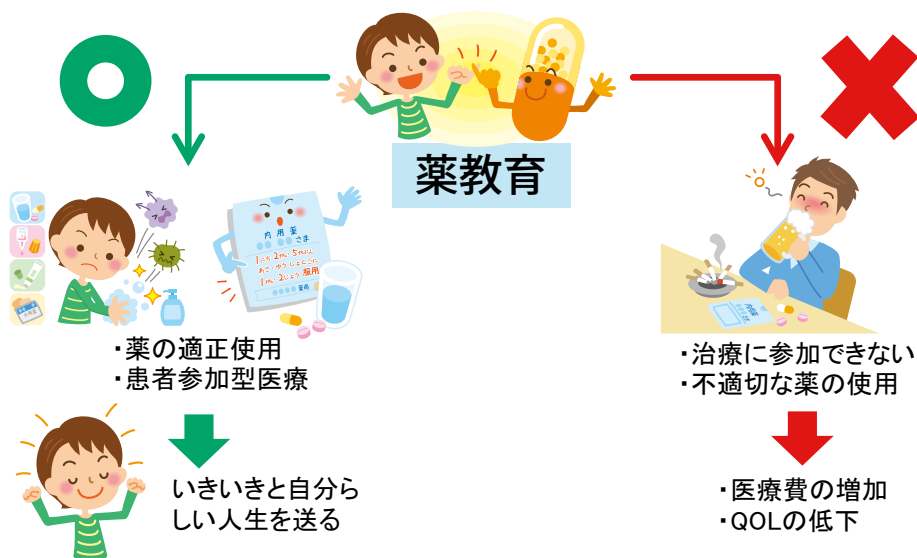
## 薬教育はなぜ必要か？

—「薬を使う時の12のルール」を知ってください—

2013年から、「国民は、医薬品等を適正に使用するとともに、これらの有効性及び安全性に関する知識と理解を深めるよう努めなければならない。」と医薬品医療機器等法に明記され、薬の適正使用や薬についての基礎知識を習得することなどが国民に求められています。

この法律とは別に、2012年から中学生の薬教育がスタートしています。軽い病気のと きなど、必要な医薬品を専門家に相談しながら適正に使用することができるようになることを目標としています。すなわち、自分の健康は自分で守る（セルフメディケーション）力をつけることに繋がっています。さらに、この薬教育を通して、副作用の症状などに早期に気づくことができれば健康被害の重症化を防ぐことができるようになります。

薬教育は、将来、自分が受ける医療の内容を理解するための基礎知識習得の第一歩となり、将来、国民のQOL（生活の質）の向上、医療費抑制にもつながることが期待されます。



## ●執筆者紹介●



齋藤百枝美 (さいとう もえみ)

北海道 名寄市出身

帝京大学 薬学部 実務実習研究センター 教授

博士 (薬学)

自分の病気を治してくれる新薬ができるのを待ち続ける人がいます。一方で、副作用が心配で処方された薬は飲まないという人もいます。薬に対する思いは一人ひとり違いますが、薬の使命は薬師如来が手に持つ薬壺に込められたように、人々を病苦から救うということにつきると思います。多くの人の努力により作られた薬は、正しく使って初めて薬となります。本書をお読みいただいた皆様が、薬を適切に使用し、いつまでも健康に過ごされることを心より願っています。



宮本 法子 (みやもとのりこ)

北海道 士別市朝日町出身

東京薬科大学 薬学部 客員教授

日本社会薬学会 前会長

博士 (医学)

知っているのと知らないでは大違い。「もう少し薬のことを知っていたら、こんなことは起きなかったのに…」と後悔することのないように！そして、医師や薬剤師等の専門家から、治療や薬の説明を受けたら、最終的に納得して自己決定が出来るように、まずは、薬の基本の勉強を始めましょう。

2017年3月1日 初版第1刷発行

## 失敗から学ぶ 薬を使う時の12のルール

著者 齋藤百枝美

〒173-8605 東京都板橋区加賀 2-11-1 帝京大学薬学部／実務実習研究センター

宮本 法子

〒192-0392 東京都八王子市堀之内 1432-1 東京薬科大学薬学部

©2017 M. Saito and N. Miyamoto, Printed in Japan

協賛 一般社団法人くすりの適正使用協議会

〒103-0012 東京都中央区日本橋堀留町 1-4-2 日本橋Nビル 8F 電話 03-3663-8891

発行所 (株)薬事日報社

〒101-8648 東京都千代田区神田和泉町 1 電話 03-3862-2141(代)

<http://www.yakuji.co.jp/>

編集・印刷 (株)小薬印刷所

イラスト (株)アット

ISBN978-4-8408-1387-7 C0047 ¥1200E

乱丁・落丁は送料小社負担にてお取り替えいたします。

定価はカバーに表示してあります。