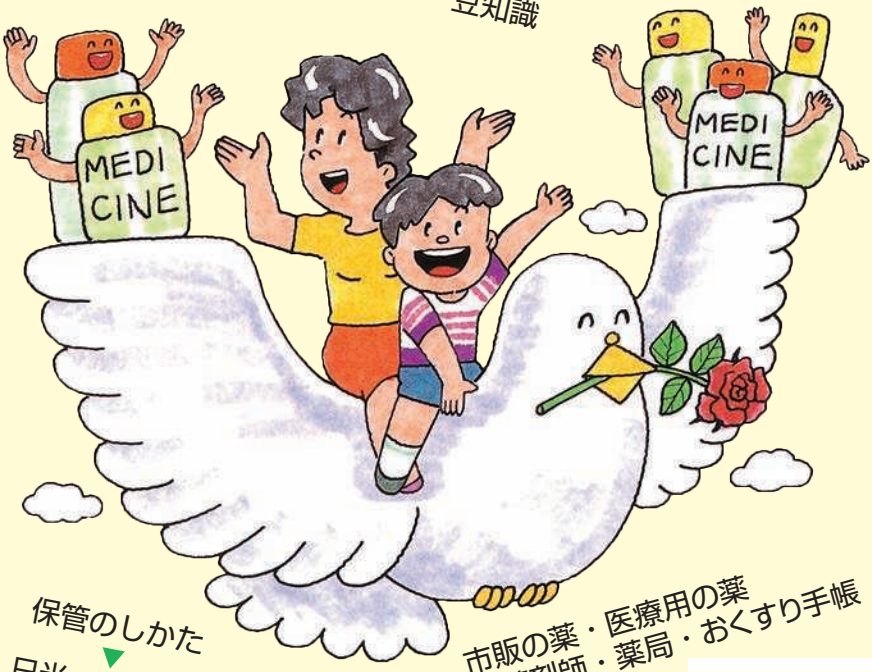
薬との上手なつきあい方

正しい使い方
▼
説明書をよく読んで

買うときには
▼
まず専門家に相談を

豆知識



保管のしかた
▼
高温・日光・湿気を避け安全に

市販の薬・医療用の薬
かかりつけ薬剤師・薬局・おくすり手帳

東京都保健医療局

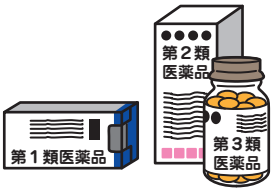
医薬品の種類

市販の医薬品・医療用の医薬品

【市販の医薬品】

薬局や薬店で販売されている市販の医薬品は、一般の人が自分の判断（セルフメディケーション）で使うもので、正しく使えば副作用は比較的少ない医薬品です。

市販の医薬品は、成分の副作用のリスクや市販品としての新しさなどから、四つに分類されています。購入時にわかるように分類が箱などに表示されており、店舗では、分類ごとにわかりやすく並べられています。



※要指導医薬品は、インターネット等では購入できません。

要指導医薬品	第１類医薬品	第２類医薬品	第３類医薬品
医療用医薬品から 転用直後の品目 など	H2 ブロッカー 一部の毛髪用薬 など	主なかぜ薬 解熱鎮痛薬 など	主な整腸薬 消化薬・湿布 など

【医療用の医薬品】

医療用の医薬品は、医師が患者さんそれぞれの症状に応じて処方し、薬局で薬剤師が調剤する、その患者さん専用のものです。

市販の医薬品より効き目が強い分、副作用が現れることもありますので、医師や薬剤師の説明をよく聞いて服用してください。



医薬品の正しい使い方

説明をよく読んで

医薬品に添付された説明書には、「用法・用量」や「使用上の注意」といった、その医薬品を使うときに守らなければならないことが書いてあります。

医薬品は、使用方法を守ってはじめて効果が期待できます。自己判断で医薬品の量を加減すると、効果がでなかったり、副作用などが現れたりすることがあります。



医薬品の保管のしかた

高温・日光・湿気を避け安全に

●直射日光を避けて、涼しく乾燥した所に保管しましょう。

窓際や車の中など、高温（30℃以上）になったり、湿気の多い所には置かないようにしましょう。

●子供の手の届かない所に保管しましょう。

お子さんが誤って飲まないよう、安全な所に保管しましょう。

●医薬品のつめかえは絶対にやめましょう。

医薬品をほかの容器に移しかえると、何の医薬品かわからなくなり危険です。



医薬品を買うときには

まず専門家に相談を

薬局･薬店で購入できる医薬品は、分類に応じて、薬剤師又は登録販売者（名札などで確認できます）が説明などを行って販売します。

症状やだれが使うかなどを正確にお話しください。

また、アレルギー体質、妊娠、医師から処方された医薬品を飲んでいることなどは、必ずお話しください。（お薬手帳を見せても良いです。）

医薬品の分類	アドバイスする人	情報提供
要指導医薬品 （インターネット等で購入できないもの）	薬剤師	必ず、薬剤師が対面で、書面を用いて、適正使用のために必要な情報提供を行います。
第１類医薬品 （特にリスクが高いもの）	薬剤師	必ず、書面を用いて、適正使用のために必要な情報提供を行います。
第２類医薬品 （リスクが比較的高いもの）	薬剤師 又は登録販売者	適正使用のために必要な情報提供を行います。
第３類医薬品 （リスクが比較的低いもの）		質問があった場合には情報提供を行います。

※登録販売者は、第２類、第３類医薬品の販売と情報提供を行うことができる資格者です。都道府県が行う試験に合格しています。



医薬品を調剤してもらうときには

かかりつけ薬剤師・薬局やおくすり手帳の活用

いくつもの病院で複数の医師にかかっている場合など、医薬品について相談する「かかりつけ薬剤師・薬局」を決めておくことをおすすめします。

かかりつけ薬剤師・薬局では、薬歴管理といって、今どんな医薬品を使っているか、医薬品でアレルギーを起こしたことがないかなどを患者さんごとに記録し、重複や飲み合わせの点検などを行っています。

また、「おくすり手帳」を持つことも有効です。

おくすり手帳は薬局ごとではなく、１冊にまとめましょう。１冊のおくすり手帳に医薬品の使用状況を記録しておくと、複数の薬局に行っても、薬剤師に正しく状況を伝えることができます。



かかりつけ薬剤師・薬局やおくすり手帳で医薬品の使用歴を管理することで、医薬品による治療が、より有効で安全なものになります。

【薬局の検索】

東京都では、薬局名、所在地、薬局のサービス内容・設備などを指定して、都内の薬局を検索できるシステムを、ホームページ上で提供しています。携帯電話でもご覧いただけますので、どうぞご利用ください。



http://www.himawari.metro.tokyo.jp/

薬局いんふぉ　検索

薬の豆知識

◉医薬品の剤型

医薬品は形によって使い方が決まっています。
正しい使い方を守りましょう。



●内服薬（のみ薬）＝錠剤、カプセル剤、顆粒剤、散剤（粉薬）、丸剤、液剤など

★カプセル剤は、中身だけを取り出したりせず、カプセルのまま飲みましょう。

●外用薬＝軟膏、液剤、坐剤、はり薬、点眼薬など

★坐　剤＝肛門などに入れる医薬品をいいます。

★点眼薬＝容器がまつ毛や目に触れないように注意しましょう。

◉内服薬の飲みかた

●服用の時間

食前とは＝食事の30分から１時間前まで
食後とは＝食事の後30分くらいまで
食間とは＝食事と食事の間
（食事のおよそ2時間後）

１回飲み忘れたときも、次の服用時は１回分だけ飲みましょう。



●服用のしかた

錠剤や粉薬などは、水やお湯と一緒に飲むようにしましょう。

●成人（大人）とは

使用上の注意などに記載されている「成人」又は「大人」とは、通常15歳以上のことをいいます。

◉効能･効果

医薬品には、効能・効果といって、どんな症状に効くかが説明書などに書いてあります。
たくさんの効能・効果を持っているものもありますが、効き目の高い順番で書いてあるわけではありません。



◉使用期限

医薬品によっては、「使用期限」の書いてあるものがあります。これは、効き目などが保たれている期間を示しています。
期限が過ぎたものは使わないようにしましょう。



◉セルフメディケーション

セルフメディケーションとは、すり傷などの軽いけがや、かぜのひき始めなどの軽い症状の場合に、医師にかからずに市販のクスリを専門家の指導のもと、上手に使用して治すことです。
しかし、いくつかの症状が現れたり、症状がなかなか止まらないとき、又は症状が強いときは、医師の診察を受けましょう。
また赤ちゃんは大人と同じように考えないで、早めにかかりつけの医師に診てもらいましょう。



医薬品副作用被害救済制度をご存知ですか。

●医薬品を正しく使用したにもかかわらず、入院を必要とする程度以上の副作用が起った場合には、医療費、医療手当などの救済給付が受けられます。
詳しくは、下記へご相談ください。

独立行政法人　医薬品医療機器総合機構
電 話 番 号　0120-149-931（フリーダイヤル）
月～金（祝日・年末年始を除く）9時～17時
http://www.pmda.go.jp/kenkouhigai.html

くすりの相談は

独立行政法人　医薬品医療機器総合機構
くすり相談窓口　03-3506-9457（直通）
受 付 時 間　月～金　9時～17時

東京都医療機関案内サービス（ひまわり）
http://www.himawari.metro.tokyo.jp



発行　東京都保健医療局健康安全部薬務課
電話番号 03-5320-4511（ダイヤルイン）
印刷　大東印刷工業株式会社
（受託：公益社団法人東京都薬剤師会）

再生紙を使用しています。
石油系溶剤を含まないインキを使用しています。

印刷物規格表第4類　登録番号(5)42　令和5年9月