

令和3年度市町村国保の適正服薬指導に対する薬剤師会連携推進事業（長野県委託事業）
「適正服薬に向けた効果的な保健指導のための研修会」

薬と上手につきあうために



一般社団法人 長野県薬剤師会



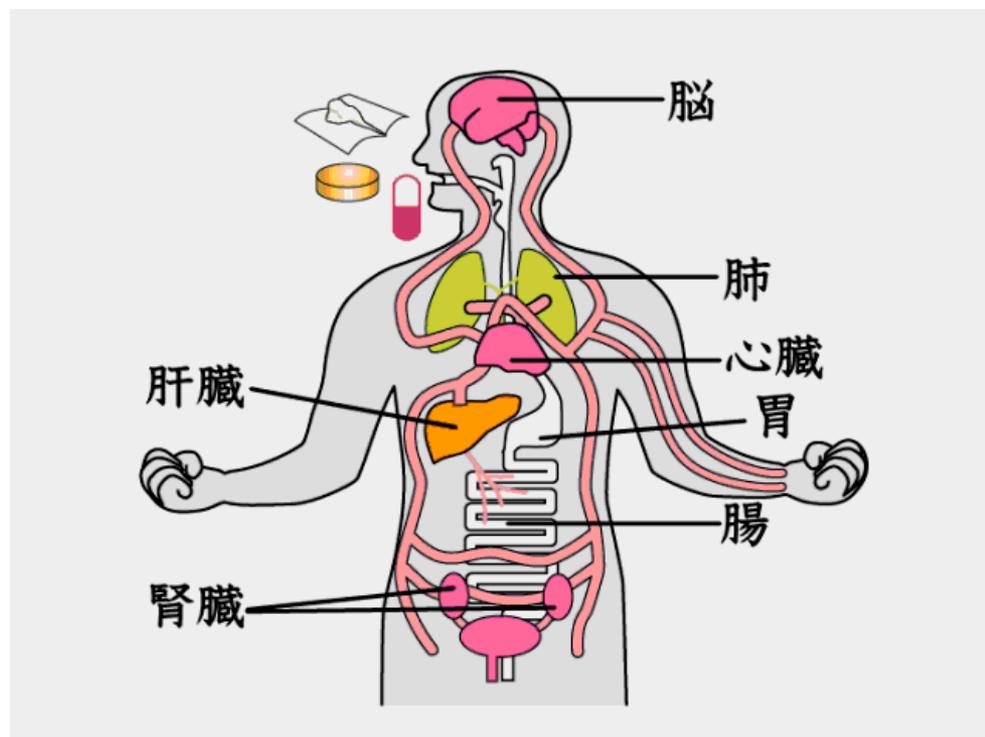
Nagano pharmaceutical association

Q

飲んだ薬は体の中でどのように運ばれていくのですか？

A

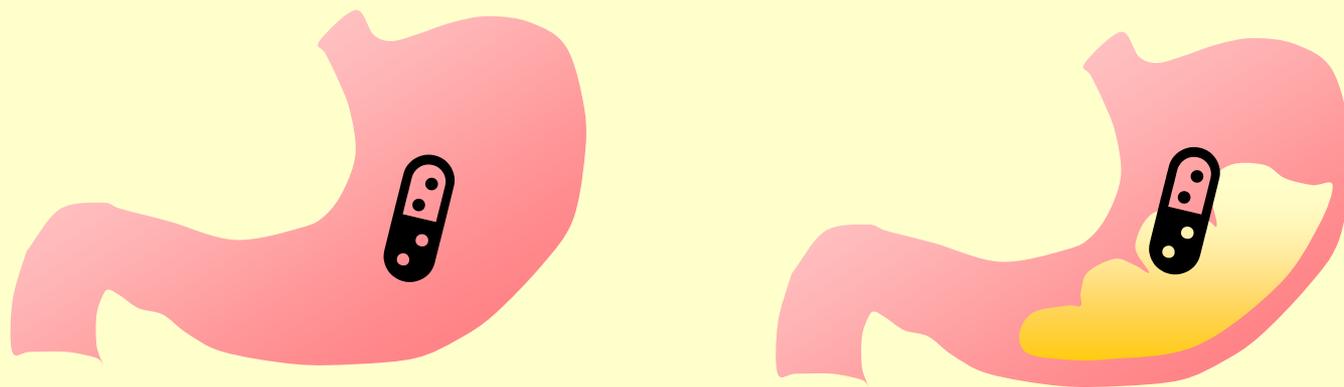
薬は、血液の中に入ってはじめて効果を発揮します



Q 薬によって食前・食後・食間と飲む時間が違うのはなぜですか？

A

胃の内容物によって薬の吸収が変化する場合があります。空腹時に飲むと胃に負担がかかる場合があります。飲み方にはそれぞれ意味があります。



Q 薬はいつ飲んででもいいのですか？

A 薬は決められた時間に正しく服用しましょう

食前

食事をする、およそ30分前に服用

<参考：糖尿病の薬等には一部食直前に飲むものもあります>

食後

食事が終わった後、30分以内に服用

食間

食事と食事の間、前の食事からおよそ2時間後

<食事の最中に服用する事ではありません>

寝る前

寝るおよそ30分前に服用

<参考：睡眠導入剤は眠る直前に飲んでください>

頓服

症状を一旦抑えるため、症状が出た時に服用

<例> 解熱剤：熱が出た時に飲みます

鎮痛剤：痛みが出た時に飲みます



薬と食事の関係

薬と食事の関係は薬の性質によって様々です。薬を受け取るときに、薬剤師に確認して下さい。



注意したい薬の飲み合わせ・食べ合わせ

薬と薬、薬と飲み物や食べ物との組み合わせによって、薬の作用が強くなり出たり、逆に効果が下がってしまったり、場合によっては副作用が強くなる事があります。

薬と薬

ある種の抗菌薬(ニューキノロン系)と胃腸薬
→抗菌薬の効き目が弱まる

抗ヒスタミン薬と腹痛を抑える薬
→便秘や口の渇きなど
副作用が強くなる事がある

薬局で薬を購入する際に、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があるかどうか確認しましょう



薬と食べ物・飲み物

納豆とワルファリン
→ワルファリンの効きが悪くなる

牛乳とある種の抗菌薬(テトラサイクリン系)
→同時に飲むと抗菌薬の効きが悪くなる

**グレープフルーツジュースと
降圧剤 (カルシウム拮抗薬)**
→薬の効果が強まる など



Q 薬を飲み忘れた時はどうしたらいいですか？

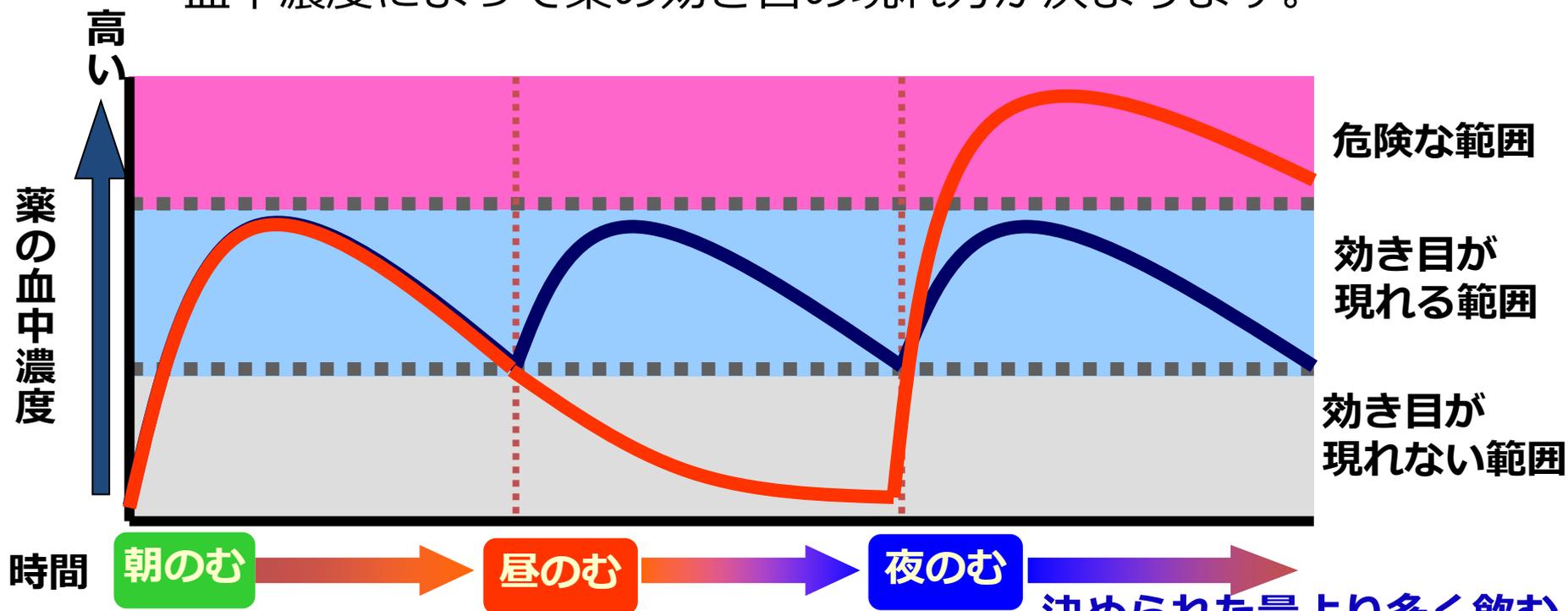
- A
- ・ 飲み忘れに気づいたらできるだけ早く飲む。
 - ・ 次の飲む時間が近い時は1回飲むのをやめるか、薬を飲んで次に飲むお薬の時間を遅らせる。
 - ・ お薬をのむ回数と、最低あけるべき時間の目安
 - 1日3回飲む薬は 4時間以上あける
 - 1日2回飲む薬は 5～6時間以上あける
 - 1日1回飲む薬は 8時間以上あける

**2回分をまとめて服用することは危険です。
絶対にやめてください！**

～薬の効き目の現れ方～

薬の血中濃度

薬の効き目は『体の中の薬の量』で決まります。
血液にとけている薬の濃度のことを血中濃度といいます。
血中濃度によって薬の効き目の現れ方が決まります。



飲み忘れたからといって2回分飲むのはダメ！

決められた量より多く飲む
と危険なことがあります



飲み忘れ、飲み間違いを防ぐには

— 投薬カレンダーを使ってみましょう —

お薬を飲んだかどうか
ひと目でわかります。
薬の整理も短時間で済みます。

お薬をポケットに
入れるだけです

投薬カレンダーに
点字シールを張り付ける
こともできます



お薬の飲み方にひと工夫・ 飲みやすくなります

コップ1杯の水又はぬるま湯を準備



飲む前に口の中を湿らせておく



薬を水で飲み込む時は、うなずく
ようにあごをひく



飲んですぐに横にならない

ポイント!

うなずいて
ゴックン



飲んですぐ横になると、いったん胃に入ったお薬が逆流して
食道にもどり、そこで潰瘍をすることもあります。

寝たきりの方や麻痺のある方は・・・

体をまっすぐに起こして座る

体をまっすぐに起こして座ることが難しい場合には、30度以上起こす

寝たまま飲まなければならない場合は、頭を少し持ち上げて飲みます

舌、頬および唇に麻痺のある方は、頭と体を麻痺のない側に傾けて、お薬が麻痺のない側を通過するように飲みます。



30°
以上
起こして

服用後しばらくそのままの姿勢を保つ

OTC医薬品の分類



OTC医薬品分類		対応する 専門家	販売者からお 客様への説明	お客様からの 相談への対応	インターネット ト、郵便等で の販売
要指導医薬品		薬剤師	書面での情報 提供 (義務)	義務	不可
一 般 用 医 薬 品	第1類医薬品		努力義務		可
	第2類医薬品	法律上の規定 なし			
	第3類医薬品	薬剤師ま たは登録 販売者			

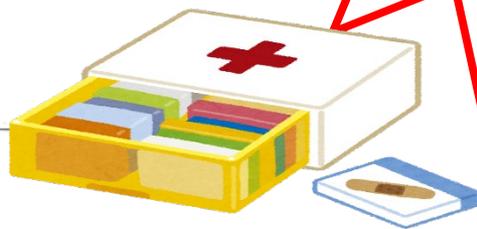
市販薬による副作用が疑われる症例

平成 27 年 4 月 9 日 (木) 信濃毎日新聞朝刊 1 面

2009～2013年度の5年間 1,225件の副作用報告

- 死亡例 15件
- 後遺症が生じた例 15件

市販薬は安全ではないの？



市販薬副作用死亡15件

5年間 消費者庁初の注意喚起

消費者庁は8日、市販薬による副作用が疑われる症例が

2009年4月～昨年3月の5年間で1225件あり、うち15件が死亡に至ったと明らかにした。うち8件は風邪薬の副作用による死亡だった。消費者庁は「重症化を防ぐために、初期症状が出たら医師や薬剤師に相談してほしい」と注意を呼び掛けている。

消費者庁がこうした注意喚起をするのは初めて。記者会見した板東久美子長官は「市販薬の副作用のリスクはあまり知られておらず、国民に直接呼び掛けないと考えると」と説明した。消費者庁は個別

の薬の名称は公表していない。

同行はまた、市販薬を販売する事業者の団体に対し、消費者に危険性を啓発するよう求めたことも明らかにした。

副作用例は医薬品医療機器総合機構(PMDA)が集計。

死亡例15件のほか後遺症が生じた例も15件あった。最も多いのが風邪薬の400件(死亡8、後遺症9)、次いで解熱鎮痛消炎剤の279件(死亡3、後遺症2)で、漢方製剤やせき止め薬も死亡例があった。

副作用による症状としては、皮膚や粘膜がただれる、アレルギー、シオニンソン症候群や肝障害、間質性肺炎、腎不全、ぜんそく発作といったものがあるという。

消費者庁は「初期症状のうち治療すれば重症化は防げる」と強調。服用後に目が充血するなど粘膜の異常や、発疹、発熱、息切れ、むくみといった症状が出た場合は服用をやめて医師などに相談するよう呼び掛けた。

市販薬による副作用が疑われる症例

原因薬剤

総合感冒薬(風邪薬)

400件 (死亡8 後遺症9)

解熱鎮痛消炎剤

279件 (死亡3 後遺症2)

漢方製剤

134件 (死亡1)

禁煙補助剤

72件

平成27年消費者庁発表より

主な副作用と初期症状

スティーブンス・ジョンソン症候群 (SJS)

中毒性表皮壊死融解症(TEN)

高熱、目や唇などの粘膜のただれ

肝障害

倦怠 (けんたい) 感、吐き気

間質性肺疾患

息切れ、空咳、発熱

腎障害

尿量減少、むくみ

喘息発作重積(アスピリン喘息)

喘鳴、呼吸困難

スティーブンス・ジョンソン症候群



上手な薬の買い方

一般用医薬品とは

薬局・ドラッグストアなどで自己選択して購入できる医薬品です。
一般用医薬品を上手に活用し健康維持に役立てていきましょう！

一般用医薬品を使用するときのめやす

病院に行くほどでもない体調のくずれや、かぜ、頭痛、食べ過ぎ、下痢などの症状が現れた時に使います。
一般用医薬品を使用しても症状が改善されない場合は、医師や薬剤師に相談しましょう。

薬を買うときに必ず伝えたいこと

① 症状

●どこが●どのように●いつから●どのような状況で起こるか など

② 使用している薬の有無

一般用医薬品も医師、歯科医師から処方されている薬も、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

食べものやハウスダストなどアレルギーのある人は、薬にも過剰な反応を示すことがあります。
アレルギーや、過去に薬での副作用がある場合は必ず伝えましょう。

④ 妊娠・授乳中

妊娠中は胎児や出産に影響が及ぶことがあり、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

小児 子どもは、体の各器官が成長途中で、薬の吸収や排泄処理能力も未成熟です。そのため、体重を基準にして大人用の薬を服用することは非常に危険です。必ず子どもの用法用量のある薬を選びましょう。

高齢者 高齢者は加齢による体の機能の衰えから、思わぬ副作用が現れることがあります。何らかの慢性疾患を患っていることも多く、複数の薬を併用していることも少なくありません。現在服用している薬は必ず伝え、用量についても確認しましょう。



要指導医薬品

第1類医薬品

をお買い求めの皆様へ。

大切なお知らせです。

市販薬のうち、**要指導医薬品**、**第1類医薬品**に区分されるものは、**効果もありますが、それだけリスクも高い薬**です。特に要指導医薬品は医師が処方する薬から市販薬にかわったばかりの医薬品などが含まれており、慎重に使っていただくことが大切です。

そのため、**薬剤師が、薬を使用する方の安全のために、次の事項をお伺いすることが、法令により定められています。**

販売の際には、少しお時間をいただきますが、皆さまのご理解とご協力をお願いいたします。

本人確認

情報提供をするにあたって、あらかじめ確認しなければならない事項

書面を用いた情報提供

情報提供の理解の確認

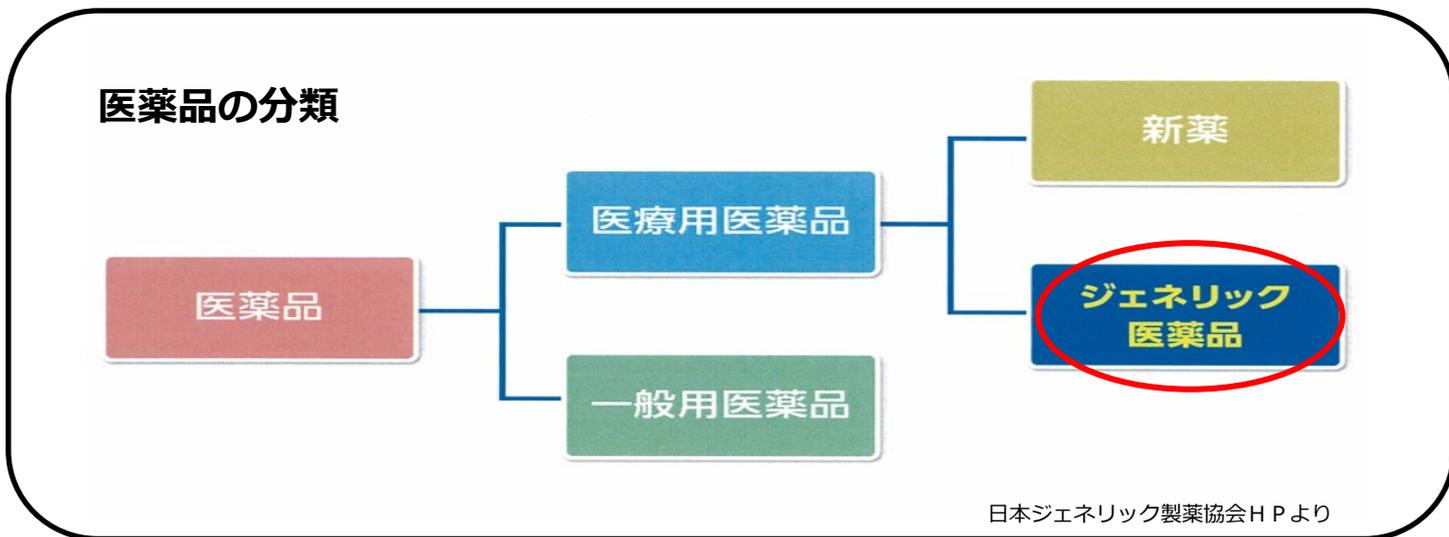
情報提供した薬剤師の氏名等の提供

薬をお求めの際、下記の事柄を確認いたします。

- 要指導医薬品について、使用のご本人であることを確認します。
- 使用される方の、年齢や性別、妊娠・授乳の有無等、他の薬の使用状況、症状、受診の状況、副作用の経験をお伺いします。
- 薬を使用する際の注意点を、書面でわかりやすく説明します。
- 説明後、ご理解いただけたか、他に質問がないか、確認します。
- 担当した薬剤師の氏名や連絡先等をお伝えし、購入後も相談を聞きます。

厚生労働省/日本薬剤師会/日本チェーンドラッグストア協会/日本保険薬局協会

ジェネリック医薬品ってどんな薬？



新薬（先発医薬品）の特許期間が終了した後に発売される、有効成分、効き目や飲み方が同じで、厚生労働省から有効性や、安全性について新薬と同等と審査を受け承認された、低価格のお薬のことです。

日本ジェネリック製薬協会HPより（一部改変）

新薬研究開発の流れ

創薬研究

- 標的受容体の同定
- スクリーニング試験
- 候補化学物質の最適化

非臨床試験 (動物試験)

- 薬効薬理試験
- 毒性試験
- 安全性試験

臨床試験

- 第1相試験
- 第2相試験
- 第3相試験

承認申請

審査

発売

期間

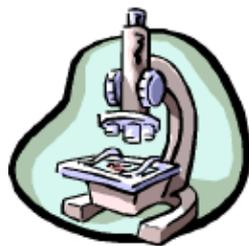
5 ~ 8 年

3~7 年

2~3 年



6,000個



20個



1 個

研究開発費は500億円，販売促進費等を含めた総費用は1200~1900億円

ジェネリック医薬品はなぜ安い？

新薬



ジェネリック医薬品

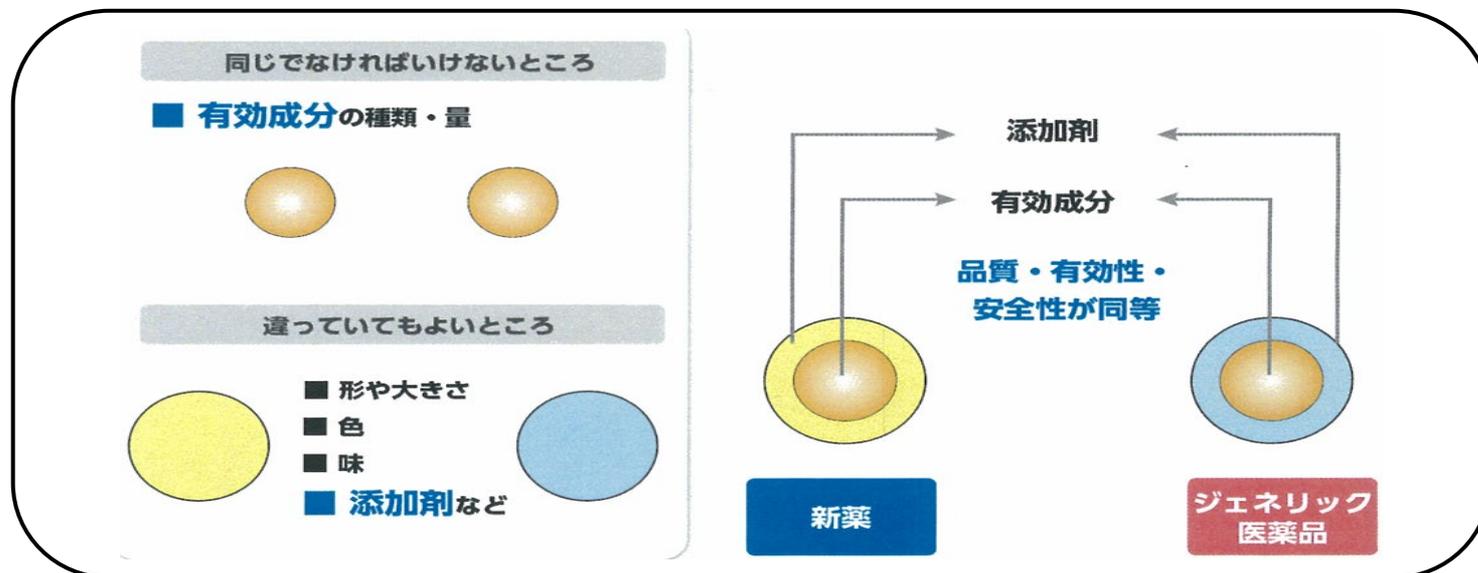
新薬の特許期間が過ぎると、その権利は**国民の共有財産**となるため、他の製薬会社から同じ有効成分を使ったおくすり（ジェネリック）が製造・販売されるようになります。それが、ジェネリック医薬品です。

既に有効性や安全性が確認された有効成分を用いるので、価格を安く設定することができます。



日本ジェネリック製薬協会HPより（一部改変）

新薬とジェネリック医薬品の違いは？



新薬、ジェネリック医薬品とも有効成分（種類・量）に変わりはありません。
新薬とジェネリック医薬品の違いは、**形状や色、味、添加物など**であり、効果や安全性に影響しない範囲で服用しやすいお薬へ製造工夫が図られています。

日本ジェネリック製薬協会HPより（一部改変）

ジェネリック医薬品は、 服用しやすい薬へ製造工夫がされている

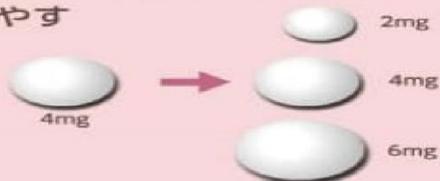
錠剤の大きさを小さくして
飲みやすくしたおクスリ



錠剤を飲みにくい患者さんの
ためにゼリー状、液状に
したおクスリ



含量のバリエーションを
増やす



間違って飲まないように
文字や色で工夫



味やにおいを改良して
飲みやすくしたおクスリ



患者さんに優しい
製剤工夫がされている
おクスリもあります

製造技術の進歩や、製薬企業の製剤開発の工夫により、
飲みやすく改良することがあるからです。

日本ジェネリック製薬協会HPより



Nagano pharmaceutical association

後発医薬品の普及促進による薬剤費の節減

(1) 平成25年実施「後発医薬品の使用状況調査」(中医協、平24診療報酬改定結果検証に係る調査)

【質問】先発医薬品からジェネリック医薬品に変更したきっかけ(患者調査)

- | | | | |
|----------------------|--------------|-----------------|------|
| ①「 薬剤師からの説明 」 | 66.1% | ④「保険者からのお知らせ」 | 4.7% |
| ②「医師からの説明」 | 8.5% | ⑤「家族・知人等からのすすめ」 | 4.3% |
| ③「その他」 | 5.9% | | |

(2) 調剤医療費に占める薬剤料(後発医薬品)の推移

	平21	平22	平23	平24	平25
薬剤料	4.34 兆円	4.44 兆円	4.86 兆円	4.88 兆円	5.24 兆円
うち、 後発医薬品	3,002 億円	3,619 億円	4,203 億円	4,958 億円	5,999 億円
後発医薬品の 対前年度増加分		617 億円	584 億円	755 億円	1,041 億円
備考		薬価改定 あり		薬価改定 あり	

保険薬局で調剤した後発医薬品を**すべて先発医薬品に戻すと仮定した場合**、その分の薬剤費は**約1兆6千億円に増大**すると推定(後発医薬品の金額シェアは先発医薬品の約0.38倍※)

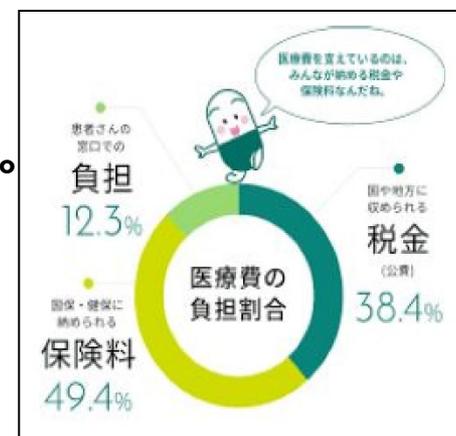
⇒ すなわち、後発医薬品への切り替えによって**約1兆円の薬剤費の節約を実現**

※中医協資料(平成24年10月31日、薬価専門部会)より計算

なぜジェネリック医薬品を勧めているの？

ポイント

- ①医療費は皆様が医療機関の窓口で支払っている「自己負担額」だけでなく、税金や保険料も使われています。皆様一人ひとりがジェネリック医薬品を使用することで、ご自身の負担だけでなく国の医療費を抑えることにも繋がります。
- ②保険薬剤師は「医師がジェネリック医薬品への変更を認めている時は、患者に対して、ジェネリック医薬品に関する説明、調剤に努めなければならない。」と厚生労働省令で定められているので、「自己負担額」が無い方にも変更調剤についての声掛け等を行い、ジェネリック医薬品使用促進に努めています。



沢井製薬ホームページより
出典(厚生労働省資料)

ジェネリック医薬品についてお声掛けをしていますので、薬剤師にご相談ください。

ジェネリック医薬品を処方してもらうには？

ポイント

- ① 医師の診察時や院外処方箋を薬剤師に渡す時に、「ジェネリック医薬品の変更できますか？」と聞いてみてください。
- ② おくすりの説明書（薬剤情報提供文書）の中にジェネリック医薬品の情報も記載されていますので、ご確認ください。
- ③ 「ジェネリック医薬品希望シール」をお薬手帳の表紙や余白部分に貼って受診の際にご提示ください。

薬剤情報提供文書

県薬 太郎 様 (6088-1) あなたの薬です。
 処方医 [redacted] 先生

薬の名前・写真	起 朝 昼 夕 夜前	機能効果	注意事項等
タケブロンOD錠15 	1 1日1回朝食後服用 1回1錠 【14日分】	胃酸の分泌を抑える作用があります。	この薬の服用により、すぐに胃の痛みなどがやわらぐことがあります。医師の指示を守って服用を続けてください。 舌の上のにせ唾液をしみこませ、舌で軽くつぶしてください。唾液のみ（水なし）で服用できます。また、水で服用することもできます。
薬価：57.6円 【後発品】ランソプラゾールOD錠15mg「サワイ」 薬価：23円			

ジェネリック医薬品希望シール

医師・薬剤師の皆様へ

ジェネリック医薬品を希望します。

ジェネリック医薬品に関するご説明をお願いします。

 全国健康保険協会 協会けんぽ

ジェネリック（後発）医薬品は、効き目や安全性が先発医薬品と同等であると国から認められた安価なお薬であり、お薬代の負担軽減につながります。

《留意事項》

- ・ジェネリック医薬品は医師による処方せんが必要です。
- ・すべてのお薬にジェネリック医薬品があるわけではありません。
- ・使用できる病気（効能）が異なる場合や、在庫がない場合など切り替えることが出来ない場合があります。

このシールを健康保険証やお薬手帳などの余白部分に貼ってお使いください。（詳細裏面）
ジェネリック医薬品を希望される方は、医師又は薬剤師にご相談ください。

オーソライズド ジェネリック (AG)

先発医薬品メーカーから特許使用許諾をうけたジェネリック医薬品

新薬との比較	有効成分	原薬	添加物	製法	製造工場	効能・効果
オーソライズド・ジェネリック	同一	同一	同一	同一	同一 ^{※(1)}	同一 ^{※(2)} (再審査対象の適応症を除く)
一般的なジェネリック	同一	異なる場合がある	異なる場合がある	異なる場合がある	異なる場合がある	同一 ^{※(2)} (再審査・用途特許対象の適応症を除く)

※(1) 同一でない場合もあります。
※(2) 再審査とは、新薬の承認の数年後に行われる有効性や安全性を確認する審査となります。



注意！

一般的なジェネリックも、有効成分が同一で、同一な効果が得られることを国（厚生労働省）が認めているので、安心して使えます



「お薬手帳」を活用しましょう

お薬手帳はあなたが飲んでいるお薬の名前や飲み方などを記録する手帳です。

お薬の飲み合わせを確認したり重複を防ぐことができます

急な事故や災害時にも、いつも服用しているお薬の内容がわかります

病院や薬局で毎回お見せ下さい

一冊にまとめ
ポイント!
ましょう!!



電子版お薬手帳

【電子版お薬手帳とは？】

東日本大震災では、多くの避難者の方々が、服用中だったお薬を必要としましたが、お薬の特定は困難を極めました。

しかし、お薬手帳を持っていた患者さんには、すぐに処方することができました。

避難時に多くの方が持ち出した携帯電話やスマートフォンに、お薬の情報を入れておけば、万一の場合も安心なのではないか。そんなことから、電子お薬手帳が誕生しました。



【電子お薬手帳の主な機能】

- ◇服用中の薬のカレンダー表示
- ◇医薬品の一覧表示（全体・指定期間）
- ◇家族等、複数人の情報を区別して管理
- ◇アレルギー情報のサーバーへのバックアップ(※)
- ◇バックアップ情報の薬局での確認(※)

※印の機能を利用するには、患者・薬局が別途サービス提供会社と利用契約をする必要があります。

日薬eお薬手帳ホームページ

http://www.nichiyaku.or.jp/e_okusuritecho/index.html



かかりつけ薬剤師・薬局を 持ちましょう

- ひとりの薬剤師がひとりの患者さんの服薬状況を一元的に管理し、お薬の重複・飲み合わせ、副作用や効果について継続的に確認します。
- 休日・夜間など開局時間外も、電話等でお薬に関する相談をお受けします。
- 飲み忘れや飲み残しで困ったとき、お薬を適切に使用するためのアドバイスを受けられるほか、飲み残しのお薬（残薬）の解消のサポートを行います。
- 在宅療養中の方のご自宅にお伺いし、お薬の管理やアドバイスを行います。



かかりつけ薬剤師・薬局を 持ちましょう



長野県薬剤師会認定
「信州健康支援薬局」

長野県薬剤師会が定める基準を満たし、お薬に関する相談はもちろん、在宅医療や健康づくり支援などの相談にも対応できる体制を整えた、地域密着型薬局です。



厚生労働省基準適合
「健康サポート薬局」

厚生労働大臣が定める一定基準を満たしている薬局として、かかりつけ薬剤師・薬局の機能に加えて、市販薬や健康食品に関することはもちろん、介護や食事・栄養摂取に関することまで気軽に相談できる薬局です。

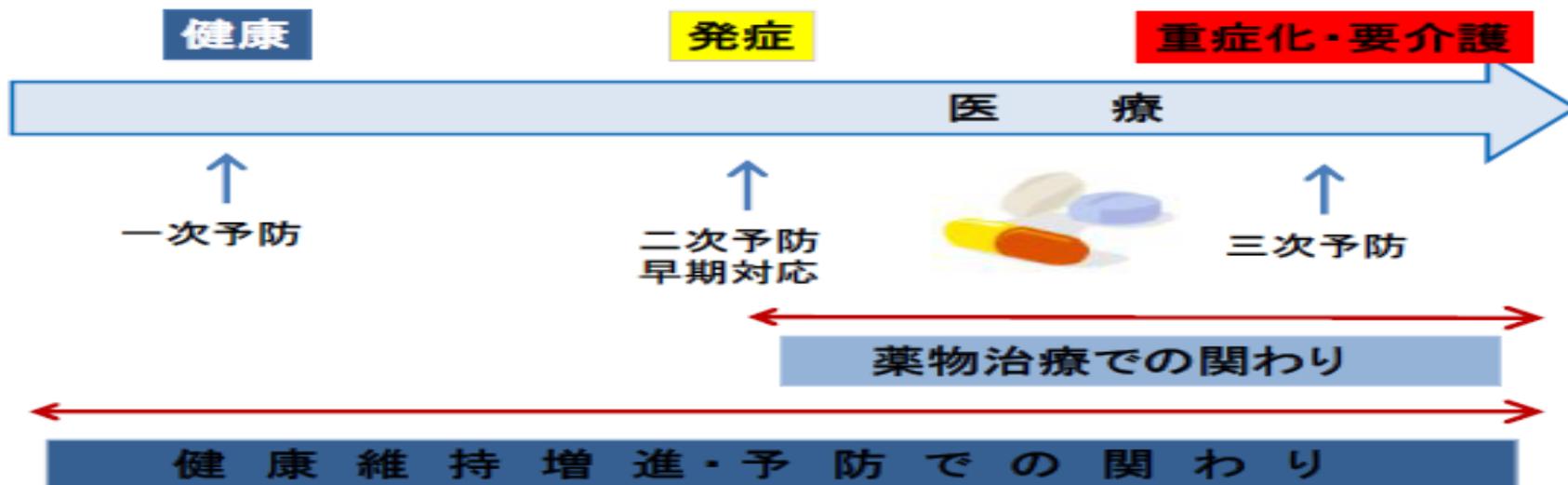
望ましいかかりつけ薬剤師・薬局の姿

- 健康な時から、医療・介護が必要となった時まで地域住民のライフステージを通じ、生活をサポートする



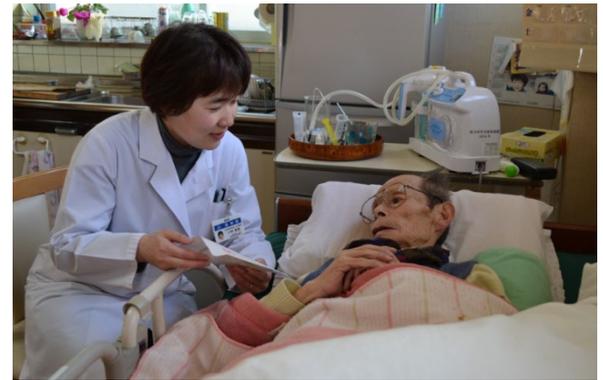
「地域の身近なパートナー」 → 真のかかりつけ薬剤師・薬局

これから薬剤師・薬局が果たす役割



私たち薬剤師はお薬についての 訪問サービスも行っています

在宅で療養されている方
を対象に、薬剤師が薬を
持ってご自宅に伺い、薬
の服用や管理の方法を
ご説明いたします。



お薬のことは何でもお気軽に 私たち薬剤師にご相談下さい

