

# 教えて 薬局活用塾



病院でもらったり、ちょっと身体の調子が悪い時などに飲むくすりには  
使い方や保管方法など色々わからない事もあると思います。  
そんな時は最寄りの薬局の**薬剤師**に相談すると早く解決する事があります。  
迷わず気軽に相談してみましょう!

## ①薬は残っていませんが

「指示通りに飲んでるつもりでも、なぜか薬が残ってしまう」  
こんな経験はありませんか? そのままにしておく

- 期限の切れた古い薬をのんでしまう
- 薬が変わったときに飲み間違いがおこる
- 整理していないと小さな子供さんの誤飲の原因になる。



家に残った薬、使い方がわからなくなった薬については薬剤師にご相談ください。古くなった薬を整理したり、残った薬の数を病院に伝えて日数を調整してもらえばお薬代を減らすことが出来、医療費削減にもつながります。飲み薬だけでなく、目薬・塗り薬・貼り薬など残っている薬があれば薬局・病院にご相談ください。家族に定期的に薬を服用している方がいらっしゃれば一度確かめてみてはどうでしょうか。

## ②冷所と室温、薬の保管に大切なこと

薬は、湿気や直射日光を防ぎ室温で保存するものがほとんどですが、冷所で保存しなければいけない薬もあります。

**室温とは**……薬にとっての室温は1～30℃です。

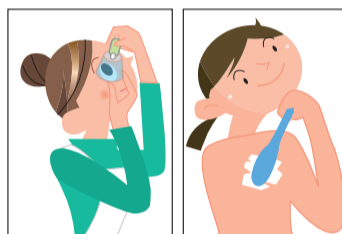
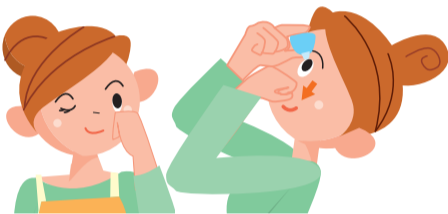
**冷所とは**……薬にとっての冷所は1～15℃です。

冷所に保存しなければいけない薬は、未使用の糖尿病注射薬、ほとんどの坐薬、一部の目薬や塗り薬などです。保管の温度を間違えると薬の効果が弱くなったり、使えなくなることもあります。冷所保存の薬は冷蔵庫で保存してください。逆に車の中などは高温になることもありますので注意してください。

## ③目薬の上手なさし方

### げんこつ点眼

目薬を使用するときに手が震えてうまく点眼できないことがあります。げんこつをつくり下まぶたを引く、容器を持った手をげんこつの上にのせ固定すると点眼がしやすくなります。



目薬だけではなく塗り薬・貼り薬などでも使用するときに不便なことがあれば薬剤師にお尋ねください。薬局では薬を使用しやすくするための便利グッズも紹介できます。

## ワンポイントチェック

### 薬立ったべもの【しょうが(生姜)】

しょうがは香辛料として広く使われ、魚や肉料理の臭い消しとして利用されます。しょうがの根茎は、漢方では生姜(しょうきょう)と呼ばれ、発散・健胃・鎮吐作用があり、かぜの初期にしょうがを加えた葛湯を飲むと発散作用で身体を温め効果的です。漢方薬では、表面の皮をとり乾燥させたものを乾姜(かんきょう)と呼び強壮、健胃作用があるとされ胃腸の冷えに使用されます。



## 薬局からのお願い

### 【薬局でも保険証を見せてください!】

「病院で見せた」「前と変わっていない」「車に置いてきた」そんなこと言わずに見せてくださいね。

たとえば

- 仕事をやめて……社会保険→国民保険に
- 新しい仕事が決まって……国民保険→社会保険に
- 結婚して……本人 → 家族に
- 定年退職して……社会保険→任意継続

⇒ちょっとした変更と思っけていても保険証が使えなくなります。

**正しく手続きがされないと保険が使えず  
自費となることもありますのでご注意ください!**

誤って以前の保険証を使うと使った分の保険料を請求されることがあります。あとで余計な手間がかからないように薬局でも確認をしています。



## お薬手帳を活用しましょう。

お薬手帳には病院や薬局でもらうお薬の記録が書かれていますが、お薬手帳への記入は医師や薬剤師だけのものではありません。お薬手帳の表紙の裏には「アレルギー歴」や「主な既往歴」を患者さん本人が記入する覧があります。それだけではなく毎日の薬の服用状況や体調の変化を記入してみてください。

### その他にも

- ★身長・体重などを定期的を書く
- ★子供の好きな味・嫌いな味を書く
- ★薬をきちんと飲むことができたなら、手帳に飲めたねシールを貼る
- ★熱や症状などを書いておき、病院や薬局に見せる

こうすると次に病院や薬局に行って医師や薬剤師と話をするときの参考になります。気が付いたことはなんでも書き込んでください。

くすりや健康のことでわからないことがあったら、気軽に**薬剤師**に相談してみましょう。



あなたの  
かかりつけ薬局をもちましょう

一般社団法人 **佐賀県薬剤師会**  
〒840-0027 佐賀市本庄町本庄1269-1

TEL0952-23-8931  
FAX0952-23-8941

<http://www.sagayaku.or.jp/>