

すこやか特集 くすりの正しい使い方

OTC医薬品ってなに？ くすりの正しい使い方



Illustration: Motomu Watanabe

2 くすりの正しい飲み方

くすりを飲むときは、用法・用量を守って飲むことが、くすりの効果をきちんと引き出すためにとても大切です。

たとえば、くすりを飲む時間（表参照）。食前、食後、食間など、さまざまな時間帯がありますが、とくに注意が必要なのが「食間」です。「食間」は、食事と食事の間のことです。食事をしてから2、3時間たったときに飲むのが正しい飲み方です。間違えて食事中に飲んでしまうと、効果を得にくくなってしまいますので気をつけましょう。

次に、くすりを飲む際の飲み物は、「コップ1杯程度の水かぬるま湯」にしましょう。ジュースやアルコールで飲んでしまうと、効果が強くでてしまう、肝臓に負担をかけてしまうといったことが起こります。また、水なしで飲むと、のどに張り付いたり、胃に負担をかけたりすることがありますので、必ず水かぬるま湯で飲む習慣をつけましょう。くすりの味が苦手という人は、オブラートなどを使用するのも良いと思います。

もしも、ついうっかりくすりを飲み忘れてしまった…という場合は、飲まなければならぬ時間からあまり時間が経過していないければ、すぐに飲むようにしましょう。次にくすりを飲む時間のほうが近ければ、飲み忘れた分は抜いてしまって、次のタイミングで1回分を飲みましょう。飲み忘れたからといって、2回分を一緒に飲んだりすると副作用の危険性がありますので、絶対に止めましょう。

くすりを飲む時間

食前	食事の30分くらい前 ※胃が空っぽのとき
食後	食後30分くらいまで ※食事で胃が膨らんでいるとき
食間	食後2、3時間 ※食事と食事のあいだ （注）食事の最中ではありません！
寝る前 （※眠る前）	就寝30分くらい前 必要に応じて

※出典：日本OTC医薬品協会
「セルフメディケーションハンドブック2013」



COLOUIN

「第●類医薬品」ってなに？

OTC医薬品は、成分、副作用、飲み合わせ、使用法の難しさなどの項目で評価され、「第1類医薬品」「第2類医薬品」「第3類医薬品」の3グループに分類されています。

なかでも「第1類医薬品」は、安全性上とくに注意を有するくすりとして、販売する際は「薬剤師」が販売すること、さらに販売時に購入者に対し、くすりに関する情報提供を行うことが法律で義務づけられているなど、他の2つと大きく異なります。店頭で「薬剤師がいないため、このくすりは販売できません」と言われたり、掲示がされていたりするのはこのためです。

一般的に、私たちがドラッグストアなどで購入するくすり（市販薬）を「OTC医薬品※（一般用医薬品）」、病院で処方されるくすりを「医療用医薬品」といいます。

私たちが普段、少し頭が痛い、お腹が痛いといった軽度の不調を感じたときに利用する機会が多いOTC医薬品ですが、第1類から第3類までのくすりの分類や、正しいくすりの飲み方など、意外と知らないことも多いはず。そこで今回は、くすりの正しい使い方をテーマに、OTC医薬品に関するさまざまな情報をお届けします。

※OTCは「Over The Counter」の略称で、カウンター越しにアドバイスを受けてくすりを受け取るという意味。

1 迷ったら薬剤師に相談を

病院で処方される医療用医薬品とは違い、OTC医薬品はドラッグストアなどで自ら選んで購入します。そのため、どのくすりが1番自分の症状にあうのか、また同じ名前のくすりでも粉末と錠剤では何が違うのかなど、分からないことが多く戸惑いがちです。具合が悪く、早く治したいのに買うくすりが決まらない…なんて経験をした人も多いのではないのでしょうか。

そんなときは、薬剤師や登録販売者※などの専門家に相談してみましょう。治したい症状、今飲んでくすりの有無、アレルギーの有無などを伝えれば、自分の症状などにあったくすりを紹介してもらえます。ここでのポイントは、症状をできるだけ詳しく伝えることです。風邪をひいている場合も、鼻水がとまらない、熱があるなど、どんな症状がいつからあって、どの症状が1番辛いかなどを伝えると、より症状にあったくすりを入手しやすくなります。

また、くすりを飲んだあとに運転をする人は、「眠くならないくすりをください」といった相談も大切です。妊娠中や授乳中の人も、赤ちゃんへの影響がないよう、きちんとその旨を伝えましょう。

※登録販売者：OTC医薬品を販売するための資格の1つ。一定の実務経験を有する人で、都道府県が行う試験に合格すると、第2類医薬品、第3類医薬品に限り販売できる。



3 異常を感じたら医師・薬剤師に相談を

くすりは、からだの自然治癒力を高めたり、病気の原因を取り除いたり、症状を抑えたりといった病気を治す補助をしてくれます。しかし一方で、どんなくすりでも副作用があることがあります。

副作用には、くすりの働きによる副作用と、アレルギー体質の人など、本人の免疫異常による副作用があります。かぜ薬や鼻炎薬を飲んで眠くなった…というのも一種の副作用です。

どんな副作用があるかは、くすりの説明書に記載されていますので、OTC医薬品を購入したら、くすりを飲む前に必ず説明書を1度確認し、用法・用量、副作用をチェックしましょう。

また、くすりを飲んで湿疹が出たなど、普段と違う、からだの異常を感じた場合は、すぐにくすりの使用を中止して、かかりつけの医師・薬剤師に相談しましょう。

くすりを使用しても、不規則な生活で自然治癒力が低下していると、病気を治す補助の力も弱まり、治りにくくなってしまいます。1日3食バランスの良い食事を摂る、適度な運動をする、ストレスをなるべく溜めないようにするなど、病気にならないためにも、病気を早く治すためにも、健康に良い行動を1つでも行うことを心掛けることが大切です。

※参考資料：日本OTC医薬品協会「セルフメディケーションハンドブック2013」