

# セルフメディケーション ハンドブック 保存版



正しく  
知ろう!

# 薬の使い方



〔監修〕 慶應義塾大学薬学部教授・附属薬局長  
薬学博士  
山浦 克典

# セルフメディケーションで いきいき、元気な毎日を

平均寿命が世界トップクラスの日本。現在では、寿命の長さだけではなく、その質が問われる時代になっています。そこで、注目されているのが**セルフメディケーション・セルフケア**です。

セルフメディケーション (P.4～5参照) とは、「**自分自身の健康に責任を持ち、軽度な身体の不調は自分で手当てすること**」です。

この『セルフメディケーションハンドブック』は、セルフメディケーションを**実践**するために市販薬 (OTC医薬品) の正しい使い方を解説しています。家族みんなで読んで薬と上手に付き合う方法を学び、健やかな毎日を送る一助としてください。



※OTCは、英語の「Over The Counter (オーバー・ザ・カウンター)」の頭文字をとった言葉です。

## セルフメディケーションの日

健康で健やかな生活を送り続けるためには、生活者1人ひとりが1日24時間、1週7日間を通じて、セルフケア・セルフメディケーションに取り組むことが重要であるとの考えから、日本OTC医薬品協会は、毎年7月24日をセルフメディケーションの日と制定しました。



健康でいきいきとした生活に貢献するセルフメディケーションのイメージを、輝くカプセルと爽やかなブルーのリングでポジティブに表現。

セルフメディケーションのポイント	4
------------------	---

## OTC医薬品って何？

OTC医薬品とは	6
----------	---

かかりつけの薬剤師を持とう	7
---------------	---

## 薬の正しい使用方法

こんなときはこんな薬	8
------------	---

かぜ／花粉症・アレルギー性鼻炎 8      頭痛・生理痛・歯痛 9

腰痛・肩こり・打ち身・ねんざ／胃の調子が悪い 10

便秘・下痢／疲れ・だるさ、滋養強壮 11      乗り物酔い／目の不快症状 12

軽いやけど／切り傷・すり傷／湿疹・かぶれ 13      虫さされ・かゆみ／水虫 14

おしりの不快症状／口内炎／歯周病・歯槽膿漏 15

しみ・そばかす／にきび 16      髪が気になる／禁煙したい 17

剤形ごとの特徴と使い方	18
-------------	----

説明書は使用前に必ず読みましょう	20
------------------	----

内服剤の正しい飲み方	24
------------	----

注意したい薬の飲み合わせ、食べ合わせ	26
--------------------	----

薬の正しい保管方法	29
-----------	----

子どもと薬	30
-------	----

高齢者と薬	31
-------	----

妊娠中、授乳中の女性と薬	32
--------------	----

## OTC医薬品の基礎知識

薬の効き方	33
-------	----

薬の主作用・副作用	34
-----------	----

知ってトクする セルフメディケーション税制	36
-----------------------	----

ゆびさきセルフ測定室（検体測定室）のご案内	38
-----------------------	----

日本一般用医薬品連合会のご案内	39
-----------------	----

# セルフメディケーションのポイント

## 1 規則正しい生活を心がける（日常的な健康管理）

日ごろからの健康管理により、健やかな生活を送ることがセルフメディケーションのもっとも重要な目的です。不規則な生活や食事、睡眠不足などの不摂生を続けると、体力や抵抗力が落ち、かぜをひきやすくなり、長引いてしまうこともあります。また、不摂生が長い間蓄積されると、糖尿病や脂質異常症、高血圧症などの生活習慣病を発症させてしまうことがあります。

家族や自分の健康管理に積極的に関わることで、知識が向上し、生活習慣病の予防や健康維持に大いに役立ちます。



## 2 市販薬を上手に使う

市販薬（OTC医薬品）を使った上手なセルフメディケーションで、軽度の体の不調は自分で手当てすることができます。

かぜ気味だ、頭が痛い、胃腸の調子が悪いなど、日ごろよく経験する症状は、市販薬を利用し無理せず休むことで治ることも多いでしょう。



私たちの体には、病気を予防したり、病気やけがなどから回復するための力＝「自然治癒力」が備わっています。薬は体力を回復させたり、病気の原因を取り除いたり、症状をやわらげたりして、自然治癒力を助け、健康を取り戻すのに役立ちます。

### 3 正確な知識を持つ ～ 専門家を活用しましょう

家族や自分の症状やけがの状況を見て、的確な薬を正しく使用することが大切です。不十分な知識によるセルフメディケーションでは、悪い結果を招くことも。

わからないことは、薬剤師や登録販売者などの専門知識を持った人たちに、しっかり確認しましょう。メーカーの相談室を利用するのも便利です。



### 4 健康と生活習慣をチェック

自分や家族の健康状態を知るため、健康診断結果についてかかりつけの医師や薬剤師などの専門家に相談しながら、生活全般を見直すことが大切です。

最近では、家庭用の電子血圧計が販売されており、また、薬局でも簡易の血液検査で血液中の脂質や血糖を測定できるようになった(P.38参照)ので、日ごろから健康管理が手軽にできるようになりました。数値と、その推移をチェックすることで、健康への意識も高まります。



# OTC医薬品とは

薬局・薬店・ドラッグストアなどで処方せん無しに購入できるOTC医薬品は、その含有する成分等により、以下の4つの区分に整理することができます。

## 情報提供する専門家と医薬品の分類

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	インターネット、郵便等での販売
<b>要指導医薬品</b> OTC 医薬品の成分として初めて市販されたもので、取り扱いに <u>十分注意を要する</u> もの。		薬剤師 （不在の場合）は、不可。	書面での情報提供が義務となっている	不可
一般用医薬品	<b>第1類医薬品</b> 副作用、相互作用などの項目で安全性上、 <u>特に注意を要する</u> もの。			可
	<b>第2類医薬品</b> 副作用、相互作用などの項目で安全性上、 <u>注意を要する</u> もの。 ※より注意を要するものは、指定第2類医薬品	薬剤師 または 登録販売者	できる限り対応すること	
	<b>第3類医薬品</b> 上記以外の一般用医薬品。		法律上の規定なし	

※いずれの分類もお客様からの相談には、必ず対応しなければなりません。

### 薬の専門家 薬剤師

国家資格を持った薬の専門家。医療用医薬品、要指導医薬品、第1類医薬品を含めた、すべての医薬品を取り扱うことができます。

### 薬の専門家 登録販売者

都道府県知事が資質認定した、薬の専門家です。第2類、第3類医薬品のみを取り扱うことができます。

**名札など**で見分けがつくようになっています。積極的に薬剤師や登録販売者に相談しましょう。



自分の体質や状態、症状にあった薬を  
適切に使用するために

# かかりつけの薬剤師を持とう

## かかりつけの薬剤師を持つメリット

- 薬の内容や使用方法などについて詳細な説明が受けられる。<sup>しょうさい</sup>
- 複数の医療機関を利用している場合やOTC医薬品を購入する場合、薬の成分の重複や飲み合わせの悪影響<sup>あくえいきょう</sup>を防いでくれる。
- 薬についての相談ができ、サプリメントなどの健康食品の利用についても相談にのってくれる。
- 薬歴やアレルギー、体質など薬に関する情報を管理してくれる。
- 健康管理のアドバイスが受けられる。

column

## ご存じですか？ 便利な販売方法「配置薬」

配置用医薬品は「配置薬」や「置き薬」と言われ、使用した分だけの代金を支払<sup>しはら</sup>うという独特な販売システムです。現在、2万人以上の配置員が全国各地の家庭に医薬品を届けています。

知事から許可を受け、身分証明書を交付された配置員が定期的に訪問し、使用実績に応じて医薬品が不足しないよう、また期限切れが生じないように医薬品の点検・補充<sup>ほじゅう</sup>をします。

### ● 配置薬に関するお問い合わせは

くすり相談窓口 一般社団法人全国配置薬協会

☎0120-211-193 受付時間／9:00～17:00（土・日・祝日除く）

配置薬は300年以上も昔から皆様に親しまれ、愛用されてきました。

# こんなときはこんな薬

## かぜ

発熱、頭痛、せき、鼻水、鼻づまりなど、かぜのさまざまな<sup>しょうじょう</sup>症状をやわらげるのが【**かぜ薬**】です。漢方製剤、生薬製剤の中にも、かぜ症状の改善に用いられるものがあります。

症状がはっきりしている場合には、その症状を抑える薬を使用しましょう。

- 発熱、頭痛、のどの痛みの症状→【**解熱鎮痛薬**】
- 鼻水、鼻づまりの症状→【**鼻炎薬・点鼻薬**】
- せき、たんの症状→【**せき止め・去痰薬**】
- のどの痛み・違和感などの症状→【**トローチ・うがい薬**】



★38度以上の急な高熱、関節痛、筋肉痛など全身症状を伴う場合、インフルエンザが疑われます。早めに医師の診察を受けましょう。

★症状が1週間程度続く場合も医師の診察を受けましょう。

## 花粉症・アレルギー性鼻炎

花粉やハウスダストなどが原因で起こるアレルギー性鼻炎の症状を抑える薬には、大きく分けて内服薬、点鼻薬、点眼薬があります。

- くしゃみ、鼻水、鼻づまり→【**鼻炎内服薬**】
- 鼻水、鼻づまり→【**点鼻薬**】
- 目のかゆみや充血→【**抗アレルギー点眼薬**】



★鼻炎薬には作用の異なるいろいろなタイプがあり、剤形や効き方もさまざまです。また、人により眠気やのどのかわきが出るものもあります。

★マスクやメガネなどを利用し、原因となる花粉などの異物を体内に侵入させない工夫も大切です。



## 頭痛・生理痛・歯痛

痛みを抑える成分に加え、眠くなる成分、胃を守る成分が配合されているものもあります。

●頭痛、歯痛、生理痛、神経痛など→【解熱鎮痛薬】

上記症状以外にも、打ち身やねんざによる痛み、腰痛、肩こり痛まで、幅広く使用できます。

★解熱鎮痛薬は痛み、発熱などの症状に使用するもので、原因になっている病気そのものを治療する薬ではありません。発現している症状を抑える薬ですので、症状がある場合のみ服用してください。

★胃を荒らすおそれがありますので、なるべく空腹時を避けて服用してください。

★効果が発現するまでには一定の時間（おおむね30分～1時間）がかかりますので痛みが強まる前に服用するのが効果的です。

★痛みが治まらないからといって連続して服用しないでください。

★いつもと違う激しい痛みや手足のマヒなどの症状のときは、すぐ医師の診察を受けましょう。



column

### 殺菌と消毒の違い

殺菌は「細菌やウイルスを殺す」効果のことです。しかし、どの程度の量を殺せば「殺菌」といえるのか、明確な定義が存在しません。そのため、消毒薬などに「殺菌」と書いてあっても、すべての菌やウイルスを100%殺す効果があるわけではないことを覚えておきましょう。

消毒は、殺菌とは異なり必ずしも細菌やウイルスを殺していなくても、除去したり感染力をなくしたりして、害のない程度にすることを指します。

## 腰痛・肩こり・打ち身・ねんざ

痛みや炎症を抑える外用薬（塗り薬・シップ剤）と内服薬があります。

●塗り薬→【消炎鎮痛外用剤】

〈シップ剤〉

●急性の腰痛→消炎効果のある【冷シップ剤】

●慢性の腰痛→血行をよくする【温シップ剤】

★皮膚から吸収され消炎鎮痛効果のある非ステロイド性消炎鎮痛薬もあります。

●内服薬→【消炎鎮痛剤】【ビタミン剤・漢方薬】

★安静にしても激しい痛みを感じる時は、神経を刺激している可能性があるため、早めに医師の診察を受けましょう。



## 胃の調子が悪い

さまざまな胃の症状に合わせた胃薬があります。症状に合わせて薬を選びましょう。

〈胃の症状〉

●胸やけ、ゲップ→【制酸剤】

●胃もたれ、胸のつかえ→【消化薬】

●食欲不振→【健胃薬・漢方胃腸薬】

●胃の痛み→【鎮痛・鎮痙薬】

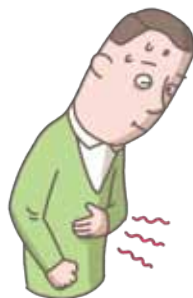
上記の働きをバランスよく組み合わせたのが【総合胃腸薬】です。

★漢方胃腸薬など食前、食間に飲む薬があります。飲み方に注意しましょう。

### 胃腸の日

師走是一年の締めくくり。  
忙しかったこの一年を振りか  
えるとき、あなたの大切な胃  
腸にも、かなりの負担をかけ  
てきたことをお忘れなく。

胃腸へのいたわりの気持ちを持つ日、それが12月11日。“胃にイイ日”です。



## 便秘・下痢

腸内で消化吸収が正常に行われず、内容物を排出するしくみに異常が生じると、便秘や下痢の症状が現れます。

●腸の調子を整える→【整腸薬】

●下痢→【下痢止め薬】

●便秘（目安として3日以上排便がないような場合や毎日排便があってもスッキリ出ない、残便感などの不快感を伴う場合）→【便秘薬】



★便秘の場合、まず、食事や運動などの生活習慣を見直しましょう。

★便秘薬の長期服用は効果が出にくくなることがあるので気をつけましょう。

★発熱または血便、粘液便のあるときは水分を十分にとり、早めに医師の診察を受けましょう。

## 疲れ・だるさ、滋養強壮

体に必要な栄養分を補給したり、体の機能を活発にしてくれます。

●疲れ・だるさ、滋養強壮に

→【ドリンク剤】【ビタミン剤】【漢方製剤】【滋養強壮剤】などがおすすめです。

★これらの薬を使用しても症状の改善が見られない場合は、早めに医師の診察を受けましょう。

★ドリンク剤などを、1日1本では物足りないからと何本も飲んだりせず、用法、用量を守りましょう。



## 乗り物酔い

乗り物酔いによる吐き気、おう吐、めまい、頭痛を緩和してくれるのが【乗り物酔い薬】です。

乗り物に乗る30～60分前に予防薬として飲みます。酔ってから飲んでも効果はありますが、あらかじめ服用しておくほうが効果的です。



★なるべく揺れの少ない場所を選び、姿勢を楽にしてゆったりとすわりましょう。

★時々遠くの景色を眺めたり、おしゃべりなどで気分をまぎらわしましょう。

★服用後、眠気が出るものがあります。

## 目の不快症状

目薬には、ビタミンなどの栄養成分や角膜を保護する成分、血管を収縮させて充血を取る成分、かゆみを抑える成分などさまざまな成分が配合されています。症状に適した成分が配合されている薬を選びましょう。

●目のかすみ、目の疲れ、目の充血→【一般点眼薬】

●ドライアイ、コンタクトレンズ装着時の不快感→【人工涙液】

●ものもらい、結膜炎→【抗菌性点眼薬】

●花粉、ハウスダストによる目のアレルギー症状→【抗アレルギー点眼薬】

★目薬を使用するときは、容器の先端が「まぶた」や「まつ毛」につかないよう注意してください。目薬のにごりや、雑菌が繁殖する原因になります。

★緑内障の診断を受けた人は目薬を使用する前に医師や薬剤師などに相談しましょう。



## 軽いやけど

水道の流水で少なくとも10～20分は冷やしてください。  
その後で【やけど用】の薬を塗ります。

★患部の痛みや熱がひかないとき、水ぶくれになったり、  
広範囲のやけどのときは、すぐに医師の診察を受けま  
しょう。



## 切り傷・すり傷

切り傷、すり傷は、水道水などでよく洗い流しましょう。

●傷口の処理→【殺菌消毒薬】【傷薬】【化膿止め】

●傷口の保護→【ガーゼ】【ばんそうこう】

水道水でよく洗い流した後、薬は一切塗らずに使用する  
【専用のばんそうこう】もあります。

★薬は、傷口から盛り上がるほどつけないようにしましょう。

★広範囲の傷や深い傷、傷口が化膿したときは、すぐに医師の診察を  
受けましょう。



## 湿疹・かぶれ

湿疹・かぶれ（接触性皮膚炎）には、さまざまな症状があ  
ります。

●比較的軽いかゆみや発赤→【抗ヒスタミン外用剤】

●発赤や腫れなど炎症が強いとき→【ステロイド外用剤】

★間違った薬を用いると悪化してしまうおそれがありま  
す。まずは、薬剤師・登録販売者に相談し適切な薬を  
選びましょう。

★症状に改善がみられない場合は、早めに皮膚科を受診しましょう。



## 虫さされ・かゆみ

虫さされによるかゆみや腫れをしずめてくれる薬には、クリーム、液剤、ゲル剤、パッチタイプなどがあります。

●比較的小さいかゆみや腫れ

→【抗ヒスタミン外用剤】

●発赤や腫れなど炎症が強い症状

→【ステロイド外用剤】



★さされた部位が腫れてかゆくなる、水ぶ

くれになるなど、さされた虫の種類によって症状は異なります。

★強くかくとますますかゆみを引き起こし、慢性化します。

★症状に改善がみられない場合は、早めに皮膚科を受診しましょう。

## 水 虫

水虫は、白癬菌が繁殖して起こり、かゆみ、水ぶくれ、皮むけなどの症状が現れます。患部をよく洗ってから

【水虫薬】を使います。

●じゅくじゅくしているとき

→【軟膏またはクリームタイプ】

●カサカサ皮膚が厚く角質化しているとき

→【液剤またはクリームタイプ】



★薬を使用し、かゆみなどの症状が消えても、約1か月は根気よく薬を塗り続けることが大切です。また、患部をいつも清潔にするよう、心がけましょう。

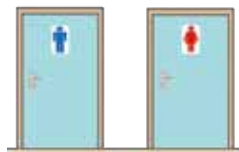
★水虫治療薬でなく、ステロイド剤など他の皮膚病の薬を使うと、症状が悪化することがあります。まずは、薬剤師・登録販売者などに相談しましょう。



## おしりの不快症状

肛門部の痛み、出血、腫れ（いぼ）、かゆみなどの痔の薬には、外用薬と内服薬があります。

- 肛門の外側に症状がある→【痔疾用軟膏】
- 肛門の内側に症状がある→【痔疾用坐剤】
- 肛門の外側にも内側にも使える→【注入軟膏】
- 便秘を改善しながら痔の症状を緩和する内服薬→【漢方薬】



★症状が強い場合や、膿が出る場合には、医師の診察を受けましょう。

## 口内炎

口内炎には、ほおの内側、舌のふち、くちびるの裏側などにできる水疱や潰瘍などの症状があります。

- 【口内炎薬】には軟膏、パッチタイプ、スプレー剤、内服薬があります。【ビタミン剤】の服用も効果的です。

★口中を清潔に保つために、うがい薬もあわせて使用することをおすすめします。



## 歯周病・歯槽膿漏

歯周病・歯槽膿漏は、細菌の感染によって引き起こされる、歯を支える組織の炎症性の疾患です。

歯と歯茎の境目に歯垢（プラーク）がたまり、歯垢の中の歯周病菌が毒素を作り出して、歯茎に炎症を引き起こし、歯を支えている骨などを溶かしていく病気です。

- 歯茎が赤く腫れたり出血する場合は【歯周病・歯槽膿漏薬】を使いましょう。

★ていねいに歯みがきをして、歯垢を除去しましょう。

★歯周病は糖尿病や脳梗塞など多くの疾患と関連があることが知られています。

★歯茎の腫れが気になったり、出血が続く場合は歯科の受診をおすすめします。



## しみ・そばかす

しみ・そばかすは、顔や体にメラニン色素が沈着し  
てできる褐色の色素斑です。



メラニン色素は、通常、表皮の色素細胞で生成され、  
肌の代謝(ターンオーバー)によって肌の表面から自然  
にはがれ落ちますが、紫外線などの刺激やホルモンバランスの乱れなどで  
過剰に生成され、排出できず肌に沈着し、しみやそばかすの原因となります。

●肌の代謝をよくする【L-システイン】やメラニン色素の生成を抑える【ビ  
タミンC】などの摂取も体の内側からのケアとして効果があります。

★メラニン色素は紫外線により増えるので、日焼け止めクリームで紫外  
線から肌を守りましょう。

## にきび

にきびは、毛穴がつまりそこに細菌(アクネ菌)が増殖することで、炎症が起  
こる皮膚疾患です。

●思春期に、過剰に分泌された皮脂によって毛穴がつまり、額から鼻にか  
けてできるにきび

→毛穴につまった皮脂の排出をうながす【にきび用塗り薬】

●肌の代謝の乱れや、脂質代謝の低下で、あごや口の周り、フェイスライン  
にしやすい大人にきび

→角質をやわらかくし殺菌する【にきび用塗り薬】

また、肌の代謝をよくする【L-システイン】や、脂質代  
謝をうながす【ビタミンB<sub>2</sub>】などを摂取するとよい  
でしょう。



★ストレス、睡眠不足なども悪化因子とされています。

★こまめに洗顔することも大切です。

## 髪が気になる

●抜け毛、薄毛、髪<sup>かみ</sup>のボリュームが足りないなど、毛髪<sup>もう はつ</sup>でお悩みの場合、**【発毛・育毛剤】**（塗り薬）を使います。

★効果が出るまでには時間がかかるので、根気強く、継続<sup>けいぞく</sup>使用するとよいでしょう。

★抜け毛の程度が急激である円形脱毛症<sup>だつもう</sup>など、症状がひどい場合には、早めに医師（皮膚科）の診察を受けましょう。



## 禁煙したい

●**【禁煙補助剤】**は、たばこの代わりに少量のニコチンを供給することで、段階的に体を慣らし、禁煙時に現れるニコチン離脱<sup>りだつしょうじょう</sup>症状（イライラ・集中困難・落ち着かないなど）を緩和し、禁煙の継続をサポートします。肌にはるパッチタイプとガムをかんだ後に、ほおと歯茎<sup>はぐき</sup>の間に置くガムタイプがあります。

★ニコチンパッチをはったままニコチンガムをかんだり、喫煙<sup>きつえん</sup>しないでください。ニコチンを過剰にとってしまい、副作用の原因となります。

★何よりも、正しい使い方が大切です。しっかり説明を受けてから使用しましょう。



# 剤形ごとの特徴と使い方

薬には患部<sup>かんぶ</sup>に合わせて、いろいろな種類<sup>ざいけい</sup>の剤形があります。

## 内服薬

### 錠剤<sup>じょうざい</sup>



成分を固めて作った薬です。胃で溶けるタイプや腸で溶けるタイプ、口の中で溶けるタイプなどがあります。

※アルミはくの包装シートは押し出して中身を服用してください。

※瓶<sup>びん</sup>に入っている乾燥剤<sup>かんそうざい</sup>は、間違<sup>まちが</sup>って飲まないでください。

### カプセル剤



顆粒<sup>かりゅう</sup>を詰めた通常のカプセル剤と液体<sup>えき</sup>を詰めた軟カプセルなどがあります。かまずに、また中の薬を出したりせずに服用します。

※アルミはくの包装シートは押し出して中身を服用してください。

※瓶<sup>びん</sup>に入っている乾燥剤<sup>かんそうざい</sup>は、間違<sup>まちが</sup>って飲まないでください。

### 散剤<sup>さんざい</sup>・顆粒剤<sup>かりゅうざい</sup>



散剤は粉末状、顆粒剤は粒状の薬。

むせたりして飲みにくいようであれば、オブラートに包むとよいでしょう。

※オブラートには昔ながらのフィルムのほかにゼリータイプもあります。

※生薬<sup>しょうやく</sup>の散剤では、「苦味や香りが胃の働きを高める」など、そのまま飲んだほうがよい場合もあります。

### 内服液剤・シロップ剤



液体の飲み薬です。定められた1回量を量って服用するタイプと、1瓶<sup>びん</sup>を1回で服用するタイプがあります。

※子どもが誤飲<sup>ごいん</sup>しないように特殊なキャップがついている場合があります。

キャップの使い方は説明書で確認してください。



## 外用薬

なんこうざい

### 軟膏剤・クリーム剤・外用液剤



皮膚に塗る薬は大きく分けて、軟膏、クリーム、外用液剤があります。患部の状態や使用感に合わせて使い分けます。

### 点鼻剤



鼻の穴に容器を直接入れ、薬剤を鼻の奥にスプレーする薬で、鼻炎薬としてよく利用される剤形です。鼻をからで使います。使用後は先端をきれいにふいてからキャップをします。

※使いすぎると、逆に鼻づまりを起こす薬もあるので注意してください。

### 貼付剤



患部にはって使う薬。主に痛みと炎症を抑える薬の成分を皮膚から体内に浸透させます。痛みやこりがあるところに、しわが寄らないように貼ります。汗などの水分があるとはがれやすいため、よくふき取りましょう。

てん がんざい

### 点眼剤（目薬）



目専用の薬です。雑菌が入らないように、容器がまつげにふれないよう点眼してください。

※ものもらいなどの細菌性の疾患の感染防止のため、ほかの人と共用しないでください。

※1回使い切りタイプのもは、防腐剤が入っていないので、点眼後、残った薬は捨てましょう。

### 坐剤



主に肛門から挿入する薬で、肛門内で溶けて成分を放出します。痔の薬や解熱鎮痛薬などがあります。「入れにくい」「出てくる」という場合は、先端部を体温で温め滑りをよくしてから、指で薬を押し込んでください。

※温度が高い場所で保管すると変形することがありますので、注意してください。



# 説明書は使用前に必ず読みましょう

OTC医薬品についている説明書は、安全で適正な使用を図るための情報が、わかりやすく、簡潔に記載されています。捨てずに保管しておきましょう。

特に、持病（基礎疾患）がある人、他の薬を服用している人、妊婦、授乳婦などは、使用上の注意など、使用前に必ず確認してください。



## ① 表題部分

改訂年月、薬効群名、商品名、医薬品分類、簡単な商品特徴などが記載されています。

## ② ⚠【使用上の注意】

❌してはいけないこと、🗨️相談することの大きく2つに分かれます。安全上重要であるため、わかりやすいように、統一マークで注意を促しています。

### ❌してはいけないこと

守らないと症状が悪化したり、副作用や事故が起こりやすくなる禁忌事項です。

### 🗨️相談すること

使用者の自己判断で使うことが不適当な場合や、使用後に現れるおそれがある副作用といった、医師、薬剤師等の専門家に相談することが記載されています。

○年○月改訂（記載要領変更に伴う改訂）。  
・（使用上の注意の改訂）

この説明書は本剤と共に保管し、  
服用に際しては必ずお読みください。

かぜ薬 第②類医薬品

熱・のどの痛みに効く **新〇〇〇〇かぜ薬**  
Coldremedy

### ⚠【使用上の注意】

#### ❌してはいけないこと

（守らないと現在の症状が悪化したり、副作用・事故が起こりやすくなる）

- 次の人は服用しないこと
  - (1) 本剤又は本剤の成分によりアレルギー症状を起こしたことがある人。
  - (2) 本剤又は他のかぜ薬、解熱鎮痛薬を服用してぜんそくを起こしたことがある人。
- 本剤を服用している間は、次のいずれの医薬品も服用しないこと  
他のかぜ薬、解熱鎮痛薬、鎮静薬、鎮痙去痰薬、抗ヒスタミン剤を含有する内服薬等（鼻炎用内服薬、東物酔い薬、アレルギー用薬等）
- 服用後、東物又は機械類の運転操作をしないこと  
（眠気等があらわれることがある）
- 授乳中の人は本剤を服用しないか、本剤を服用する場合は授乳を避けること
- 服用前後は飲酒しないこと
- 長期連用しないこと

#### 🗨️相談すること

- 次の人は服用前に医師、薬剤師又は登録販売者に相談すること

- (1) 医師又は歯科医師の治療を受けている人。
- (2) 妊婦又は妊娠していると思われる人。
- (3) 高齢者。
- (4) 薬などによりアレルギー症状を起こしたことがある人。
- (5) 次の症状のある人。  
高熱、排尿困難
- (6) 次の診断を受けた人。

甲状腺機能障害、糖尿病、心臓病、高血圧、肝臓病、腎臓病、胃・十二指腸潰瘍、緑内障  
2. 服用後、次の症状があらわれた場合は副作用の可能性があるので、直ちに服用を中止し、この文書を持って医師、薬剤師又は登録販売者に相談すること

関係部位	症状
皮膚	発疹・発赤、かゆみ
消化器	吐き気・嘔吐、食欲不振
精神神経系	めまい
泌尿器	排尿困難
その他	過度の体温低下

まれに下記の重篤な症状が起こることがある。その場合は直ちに医師の診療を受けること。

症状の名称	症状
ショック （アナフィラキシー）	服用後すぐに、皮膚のかゆみ、じんましん、声のかすれ、くしゃみ、のどのかゆみ、息苦しさ、動悸、意識の混濁等があらわれる。
皮膚粘膜眼症候群 （ステvens-Johnson症候群）、 中毒性表皮剥離症候群、 急性及慢性発疹性薬疹	高熱、眼の充血、目やに、唇のただれ、のどの痛み、皮膚の広範囲の発疹・発赤、赤くなった皮膚上に小さなブツブツ（小膿疱）が出る。全身がだるい、食欲がない等が持続したり、急激に悪化する。
肝機能障害	発熱、かゆみ、発疹、黄疸（皮膚や白目が黄色くなる）、褐色尿、全身のだるさ、食欲不振等があらわれる。
腎障害	発熱、発疹、尿量の減少、全身のむくみ、全身のだるさ、関節痛（関節が痛む）下痢等があらわれる。
間質性肺炎	階段を上ったり、少し無理をしたりと息切れがする。息苦しくなる。空せき、発熱等がみられ、これらが急にあらわれたり、持続したりする。
ぜんそく	息をするときゼーゼー、ヒューヒューと鳴る、息苦しい等があらわれる。
再生不良性貧血	青あざ、鼻血、歯ぐきの出血、発熱、皮膚や粘膜が青白く見える、疲労感、動悸、息切れ、気分が悪くなりやすくなる、血尿等があらわれる。
無顆粒球症	突然の高熱、さむけ、のどの痛み等があらわれる。

3. 服用後、次の症状があらわれることがあるので、このような症状の持続又は増強が見られた場合には、服用を中止し、この文書を持って医師、薬剤師又は登録販売者に相談すること。

便秘、口のかわき、眠気

4. 5～6回服用しても症状がよくならない場合は服用を中止し、この文書を持って、医師、薬剤師又は登録販売者に相談すること。

● 使用しては  
いけない人  
● 使用しては  
いけない部位

● 併用できない薬

● 使用に際して、  
してはいけない事項  
● 長期連用

## 1.使用前相談事項

持病（基礎疾患）その他、特に注意が必要な項目が記載されています。

## 2.使用後の注意事項

一般的には起こりにくいが、使用者の体質等によって、まれに起こりうる副作用が記載されています。



# 説明書は使用前に必ず読みましょう

OTC医薬品の説明書は、次の7つの項目からなります。

- 1 表題部分 (P.20-21参照)
- 2 使用上の注意 (P.20-21参照)
- 3 成分
- 4 効能・効果
- 5 用法・用量
- 6 保管及び取扱い上の注意
- 7 お問い合わせ先・製造販売元等

## 3【成分】

有効成分の名前、量、働きが記載されています。

## 4【効能・効果】

どのような症状、病気に使用するか記載されています。

## 5【用法・用量】

年齢別の1日使用回数、使用量が記載されています。

## 6【保管及び取扱い上の注意】

## 7【お問い合わせ先、製造販売元等】

紙面が限られるため、詳しい説明ができない場合も多くあります。わからないときは、販売元の問い合わせ先で確認できます。

✓ せっかく注意事項を確認して服用しても、次回使用時に忘れることも多いものです。説明書は捨てずに、しっかり保管しておきましょう。

### 【成分】

9錠(大人1日量)中に次の成分を含んでいます。

成分	9錠中	はたらき
アセトアミノフェン	900mg	熱を下げる、痛みを和らげます。
ジブプロフェン	24mg	せきをしずめ、たんを切り取ります。
DL-メチルエフェドリン塩酸塩	60mg	くしゃみ・鼻水・鼻づまりなどのアレルギー症状をおさえます。
クロルフェニラミン	5mg	頭痛をしずめます。
無水カフェイン	50mg	消耗しがちなビタミンを補います。
ビタミンB2	24mg	
ビタミンC	300mg	

添加物として、無水ケイ酸、セルロース、ヒドロキシプロピルセルロース、乳糖、マクロゴール、カルナツバロウ、タルクを含有します。

### 【効能・効果】

かぜの諸症状(のどの痛み、発熱、悪寒、頭痛、鼻水、鼻づまり、くしゃみ、せき、たん、関節の痛み、筋肉の痛み)の緩和

### 【用法・用量】

次の1回量を1日3回、食後なるべく30分以内に服用します。

年齢	大人(15才以上)	15才未満
1回量	3錠	服用しないこと

〈用法・用量に関連する注意〉用法・用量を厳守してください。

#### ○かぜの養生法

- ・食事はビタミン・カロリーに富み消化のよいもの、あたたかいもの、水分の多いものを心がけます。
- ・部屋に湿気をたて、空気の乾燥を防ぎます。
- ・入浴は熱が下がってから1～2日後にします。
- ・汗ばんだ下着は早く着替えて、体を冷やさないようにします。
- ・無理をせず安静が第一です。安静にすることは体力の回復とともに、かぜの治療を早めます。

### 【保管及び取扱い上の注意】

- (1) 直射日光の当たらない湿気の少ない涼しいところに密栓して保管してください。
- (2) 小児の手の届かないところに保管してください。
- (3) 他の容器に入れ替えないでください。(誤飲の原因になったり品質が変わる。)
- (4) ビンのフタはよくしめてください。しめ方が不十分ですと湿気などのため変質することがあります。また、本剤をぬれた手で扱わないでください。
- (5) ビンの中につめ物は、輸送中に錠剤が破損するのを防ぐためのものです。開封後は不要となりますので取り除いてください。
- (6) 使用期限を過ぎたものは服用しないでください。

#### ■お問い合わせ先

〇〇〇製薬株式会社 お客様相談室  
電話 03(〇〇〇〇)〇〇〇〇  
受付時間:9時から17時30分まで(土、日、祝日を除く)

#### 製造販売元

〇〇〇製薬株式会社

〒103-0001 東京都中央区日本橋〇丁目〇番〇号

※有効成分以外の添加物の記載

※成分、分量に関する注意が入る場合があります。

※服用時に特に注意が必要な事項

※パッケージや説明書にこのような記載があることがあります。

独立行政法人  
医薬品医療機器総合機構  
医薬品副作用被害救済  
制度の問い合わせ先

医薬品を適正に使用したにもかかわらず生じた副作用により、入院治療が必要な程度の疾病や障害などの健康被害を受けた人を救済することを目的とした公的な制度があります(裏表紙参照)。  
副作用被害救済制度に基づく救済給付業務は、独立行政法人医薬品医療機器総合機構が行っています。

# 内服剤の正しい飲み方

## 薬はコップ1杯の水かぬるま湯で飲む

内服剤は<sup>ずい</sup>水かぬるま湯で飲みます。ジュースやアルコールなどで飲むと、効果に影響が出たり、副作用が多くなったりすることがあります。必ず、説明書を確認しましょう。

## 飲む時間を守る

### 食 前 食事の30分くらい前

胃が空っぽの状態です。



### 〈食前に飲むともっとも効果を発揮する薬〉

- ◎直接胃粘膜に接して効果を出す薬
- ◎食事の前に胃の働きをよくし、食欲を増す薬
- ◎食べ物と一緒にではないほうが、吸収や効果がよい薬（食前のほうが胃酸が薄まっているので、胃の中が酸性の状態になります。そのほうが、効果が上がる薬があります）

### 食 後 食後30分くらいまで

食事で胃が  
ふくらんでいる状態です。

### 〈食後に飲むともっとも効果を発揮する薬〉

- ◎胃の消化を助け、胃もたれなどを防ぐ薬
- ◎食べ物と一緒にのほうが、吸収や効果がよい薬
- ◎胃に障害を起こしやすい薬（食べたものが胃粘膜への刺激をやわらげてくれるため、食後の服用が適しています）

## 食 間 食後2、3時間

食事と次の食事の間のことで、食事の最中ではありません。食べ物の消化が終了して、胃の中が空っぽの状態なのは食前と同じですが、次の食事まで1時間くらいあいているところが違います。

### 〈食間に飲むともっとも効果を発揮する薬〉

- ◎直接胃粘膜に接して効果を出す薬
- ◎食べ物と一緒にではないほうが、吸収や効果がよい薬  
(多くの漢方製剤は、空腹時のほうが吸収がよいとされ、「食前・食間」の服用となっています)

## 寝る前 就寝30分くらい前

### 〈寝る前に飲むともっとも効果を発揮する薬〉

- ◎寝ている間に効果を現す薬
- ◎睡眠を改善する薬

※翌朝お通じがあるように、寝る前に服用する便秘薬などもあります。



## 頓 服 必要に応じて

「1日1回」や「毎食後」など、決められたときに飲むのではなく、発作時や症状のひどいときなど、必要に応じて飲む薬のことです。

column

### 薬を飲み忘れてしまったら？

定められた服用時間からそれほどたっていない場合は、気づいたときに飲む。

忘れたからといって、  
次に2倍量飲まないこと  
(P.33参照)

✓ 鼻炎薬、頭痛薬などは、  
服用間隔が記載されているので、確認。

✓ かぜ薬などは、食後を基本としており、明確な時間記載はないが、1日3回の薬は服用間隔を4時間以上、1日2回は6～8時間あける。



# 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は、効果が弱まったり、強まったり、副作用が強く出たりすることがあります。

薬に添付されている説明書には、一緒に飲んではいけない薬などについて記載されていますので、忘れずに確認しましょう。

## OTC医薬品+OTC医薬品

右ページの表で同じ枠内にあるOTC医薬品どうしも、飲み合わせには気をつける必要があります。特に、【総合かぜ薬】は【解熱鎮痛薬】と【鼻炎薬】【せき止め薬】を合わせた薬ですので、併用すると成分が重複してしまいます。

【かぜ薬】から、【せき止め薬】などに薬を変えるときの間隔は、前の薬を続けて服用するときの間隔と同じです。かぜ薬が1日3回の場合は4時間以上、1日2回の場合は、6～8時間あけてから、せき止め薬を服用できることになります。

かぜ薬  
1日3回 ——— 4時間以上あける ———▶ せき止め薬に変える  
1日2回 ——— 6～8時間以上あける ———▶ せき止め薬に変える

【便秘薬】には、腸まで溶けずに運ばれるように工夫している錠剤が少なくありません。【胃腸薬】の中には、一緒に飲むと【便秘薬】が早く溶けてしまい、効果が出なかったり、吐き気や胃痛などの副作用を一時的に起こすものがあります。

【胃腸薬】を服用したときは、便秘薬との服用間隔を1時間以上あけるようにしましょう。

## 医療用医薬品+OTC医薬品

病院から薬をもらっている方は、OTC医薬品を利用する場合、あらかじめ医師・<sup>やくざいし</sup>薬剤師に相談してください。

### ●注意すべきおもな飲み合わせ

医療用医薬品 <sup>いりよう</sup>	OTC医薬品	問題点
痛み止め (内服薬)	<div> <div>+</div> <div> 総合かぜ薬 解熱鎮痛薬 </div> </div>	解熱鎮痛成分が重なるので、 <u>効きすぎや副作用が出やすくなる。</u>
アレルギー用薬 (内服薬)	<div> <div>+</div> <div> 総合かぜ薬 鼻炎薬 せき止め薬 乗り物酔い薬<sup>よ</sup> </div> </div>	抗ヒスタミン薬など、眠気 <sup>ねむけ</sup> をもよおす成分が重なり、副作用で <u>眠気が強く出やすい。</u>
向精神薬	<div> <div>+</div> <div> 総合かぜ薬 鼻炎薬 乗り物酔い薬 </div> </div>	副作用で <u>眠気が重なり、強く出ることがある。</u>

column

### 新型コロナウイルス感染予防のために

新型コロナウイルス感染症予防のための3つの基本は、①手洗い ②マスクの着用 ③人との距離をとることです。

なかでも、ウイルスから身を守り、周囲に広げないためにもっとも重要なのが「手洗い」です。トイレの後や食事の前後、外から家に帰ってきたとき、咳やくしゃみ、鼻をかんだ後など、こまめに手を洗いましょう。

\*手洗いができないときはアルコールによる消毒も有効です。

正しい手の洗い方やマスクの付け方については、こちらのページを参考にしてください。

厚生労働省 国民の皆さまへ（新型コロナウイルス感染症）

▶ [https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000121431\\_00094.html](https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000121431_00094.html)



## 医薬品+食品

薬は、コップ1杯の水かぬるま湯で飲みましょう。他の飲み物で飲むと、さまざまな影響があります。

### 牛乳

牛乳や乳製品は、胃のpHを上げる働きが強い食品です。薬によっては効き目が低下し、効果の発現に時間がかかることがあります。

### ジュース

薬によっては吸収が低下することがあります。病院で処方されるコレステロールや血圧の薬は、グレープフルーツジュースと一緒に飲むと、効果が強く出たり、副作用が現れやすくなります。



### コーヒー お茶

薬の中にカフェインが含まれているものがあり、一緒に飲むと、カフェインのとりすぎで興奮して眠れなくなることがあります。

### アルコール

薬によっては効き目が強く出すぎたり、副作用が現れやすくなります。

## 便秘薬と牛乳、乳製品

ふだん胃の中は強い酸性で、大腸は中性です。ビサコジルを主成分とする便秘薬（腸溶錠）は、中性になると溶けるように作られています。食後は、食べ物で胃酸が薄まって中性にかたよっているため飲んではいけません。就寝前などの空腹時に飲むようにしてください。

同様に、牛乳と一緒に飲むと胃で溶けることがあります。また、ヨーグルトなどの乳製品には整腸作用があるものが多く、お通じもよくなるといわれていますが、牛乳同様、便秘薬と一緒にとるのは避けましょう。乳製品を食べるときは、効果が出なかったり、副作用の原因となりますので、便秘薬の服用前後は1時間以上あけてください。



便秘薬  
服用前後  
1時間以上  
あける!



# 薬の正しい保管方法

## ポイント

直射日光が当たる場所、  
高温・多湿な場所は避ける  
涼しい場所に保管しましょう。

1

## ポイント

子どもの手の届かない  
ところに保管

誤って飲んでしまわないよう、子ども  
の手の届かない場所に保管しまし  
よう。

2

## ポイント

外箱や袋、説明書は  
使い切るまで大切に保管する

使用上の注意などがいつでも確認で  
きるよう、外箱や説明書はすぐに捨て  
ず、薬を使い切るまで保管してお  
きましょう。

3

## ポイント

年に1度は  
常備薬を整理する

どんな薬を常備し  
ているのか、使用期限が過ぎていな  
いかなどを確認しましょう。



4

## ポイント

他の容器に移しかえない

誤用や品質の変化の原因になるの  
で、薬袋や外箱から他の容器に移  
すのはやめましょう。

5

## ポイント

農薬、殺虫・防虫剤と  
同じ箱に入れない

農薬や殺虫・防虫剤は間違っざいて口まに  
入れてしまうと大変危険です。薬と  
同じ箱に入れないようにしましょう。

6

## 〈薬の捨て方〉

- 薬を捨てるときは容器から取り出して、錠剤や軟膏  
などは紙や封筒に包んで廃棄します。
- 薬の容器・包装には識別マークの表示があります。



マークをよくみて、各自治体の分別方法に従い  
廃棄してください。



# 子どもと薬

大人と比べ、小児・乳幼児は抵抗力が弱く、薬の吸収や代謝、排泄能力も未熟なため、使用には大人よりも慎重な扱いが必要になります。

## 子どもには、子どもへの使用が認められている薬を

- 子どもへの使用が禁止されている成分が多くあります。大人用の薬の量を調節して与えるようなことは絶対に避け、必ず子どもへの使用が認められている薬を使用してください。
- 副作用が現れても、小さな子どもの場合は自分で訴えることができません。保護者は薬を使用した後、こまめに様子を見るようにしてください。

## 子どもが誤って薬を大量に飲んでしまったら

〈中毒110番〉  
(公財) 日本中毒情報センター

大阪中毒110番

**072-727-2499**

(365日・24時間対応)

つくば中毒110番

**029-852-9999**

(365日・9時～21時対応)

もし薬を大量に飲むなど誤飲してしまったときは、病院に連れて行くか、意識がなければすぐに救急車を呼んでください。判断に迷うときは、応急処置などを教えてくれる「中毒110番」に相談するとよいでしょう。

★薬の保管には十分注意し、子どもの手の届くところに保管するのは避けましょう（薬の保管方法については、P.29参照）。

# 高齢者と薬

高齢になると、内臓の機能が低下して薬の代謝・排泄が遅くなるため、薬の作用が強く現れるおそれがあります。慢性の病気や複数の病気を抱えて、多種類の薬を使用しているケースも増えてきます。

## 薬の購入・使用時の注意

- 薬を購入するときは、現在使用しているすべての薬を必ず薬剤師に伝えとよいでしょう。「お薬手帳」は持参しましょう。
- 高齢者は一般成人と同じ量を使用すると、効き目が強く現れてしまう場合があります。医師、薬剤師などに相談して使用しましょう。

## 周囲の人も協力を

加齢に伴い、嚥下機能が低下して薬を飲み込みにくくなったり、指先の力の衰えや目の老化から薬を取り出しにくくなったりしてきます。また、認知症や記憶力の衰えだけでなく、複数の薬を使用する機会も増え、管理が難しくなる場合もあります。

家族など周囲の人が薬の使用や管理に協力して、使用時の注意点などを医師や薬剤師に確認し、使用時にはそばにいろようにするとよいでしょう。また、薬管理用のケースやカレンダーなどを活用するのも効果的です。



# 妊娠中、授乳中の女性と薬

妊娠中の薬の使用は、胎児への影響も考えられるので、特別な配慮が必要となります。

## 妊娠中に薬を購入するときは

OTC医薬品を購入する際は、必ず医師や薬剤師などに相談してから購入してください。また、手持ちの薬を使用する際は、説明書をよく読み、妊婦に対する注意が記載されていないか、確認しましょう。



## 授乳中・妊娠の可能性がある人も注意

服用した薬の成分は、わずかですが母乳にも影響がおよぶ可能性もあります。服用については、かかりつけの医師や薬剤師などに相談しましょう。

また、妊娠しているのに気づかず薬を飲んでしまい、後々心配になる場合があります。近い将来、妊娠する可能性がある人は、薬の使用に際して、医師や薬剤師などに相談しましょう。



妊娠中、授乳中の薬については、こちらも参考にしてください。

国立研究開発法人 国立成育医療研究センター  
ママのためのお薬情報

<https://www.ncchd.go.jp/kusuri/lactation/index.html>



# 薬の効き方

## 血液中の濃度で薬の効き方が決まります

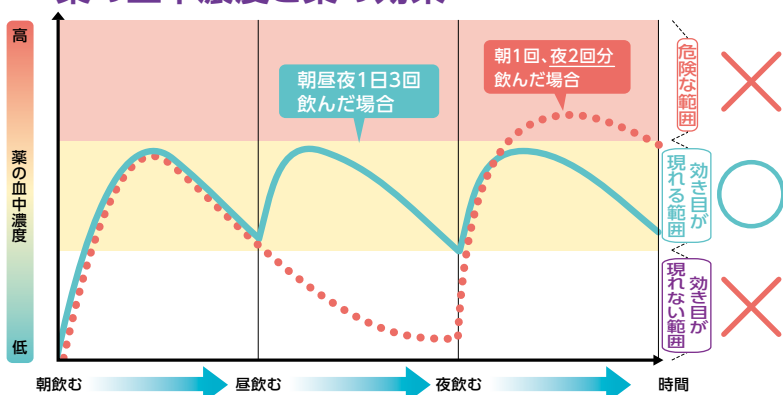
飲み薬は血液中の濃度<sup>のうど</sup>が一定以上にならないと効果が発揮できません。1回に飲む薬の量や1日に飲む回数が定められているのは、体の必要な場所で効果が現れる血中濃度になるように調整されているためです。

そのため、薬の飲む量を勝手に増やすと、血中濃度が必要以上に高くなり、薬が効きすぎて副作用を引き起こすおそれがあります。

また、逆に飲む量や回数を減らすと、血中濃度が低くなりすぎて、薬の効果が現れません。

定められた時間、量や回数を守って薬を使用することが大切です。

### ● 薬の血中濃度と薬の効果 (1日3回飲む薬の場合)



出典：くすりの適正使用協議会

**定められた量より多く飲むと危険なことがあります**

# 薬の主作用・副作用

病気を治したり、症状を軽くしたりする、薬本来の目的の働きのことを「主作用」といいます。また、薬が原因で、顔や体にブツブツができたり、胃が痛くなるなど、薬本来の目的以外の好ましくない働きのことを「副作用」といいます。OTC医薬品は、本来安全性の高い成分が使用されており、特殊な例をのぞき、強い副作用が出るものではありません。

## 薬の働きによる副作用

例えば頭痛薬は「解熱鎮痛」が主作用ですが、胃粘液の分泌を抑えるため、「胃・十二指腸の炎症」が副作用として現れることがあります。同様に、かぜ薬や鼻炎薬などに配合されている抗ヒスタミン薬は、「鼻炎を抑え、鼻水を止める」主作用に対し、神経の伝達を抑えるため、「眠気、倦怠感、口のかわき」などの副作用があります。

## 薬に対する過剰な免疫反応による副作用

外部から侵入した「外敵や異物」から体を防御するために「免疫」機能がありますが、それが正しく働かないとアレルギー症状が起こります。

アレルギーといえば、卵や牛乳、小麦、そば、エビ、カニなどが有名ですが、あらゆる物質がアレルギーの原因（アレルゲン）になり、ひどいときにはショック症状を起こすこともあります。薬も例外ではなく、アレルギー性の副作用が起こります。

食べ物や薬に対し、体が「異物」と認識し過剰に反応すると、薬疹やかぶれなどを引き起こします。ごくまれですが、重い皮膚症状を起こすこともあります。



## 副作用を防ぐためには

薬本来の作用(主作用)と副作用は、どちらも本来薬が持っている性質ですから、副作用のまったくない薬はありません。必要以上に副作用を心配する必要はありませんが、説明書をよく読み用法・用量を正しく守ることが、副作用を防ぐうえで大切なことです。

薬局・薬店・ドラッグストアなどで薬を<sup>こうにゆう</sup>購入する際に、その薬にはどのような副作用があるのか、自分の体質に合っているかなど、<sup>やくざいし</sup>薬剤師や<sup>とうろくはんばいしゃ</sup>登録販売者に相談しましょう。

### アレルギー体質の人

アレルギー体質の人は、薬に対して<sup>かびん</sup>過敏な反応が出やすいので要注意です。薬を購入する際には、どんなものに対してアレルギーがあるのかなどを伝え、薬剤師や登録販売者に薬のチェックをしてもらいましょう。



### 持病のある人

持病があり、購入する薬のほかに飲んでいる薬がある人は、薬によって症状が悪化したり、<sup>ち</sup>思わぬ副作用が現れたりするおそれがあります。現在治療中の病気がある場合などは、医師、薬剤師に相談しましょう。



### 車の運転や危険な作業をする人

薬によっては、眠気や倦怠感、めまい、<sup>だつりよくかん</sup>脱力感などが現れる場合があります。高所での危険な作業をする人や、車の運転をする人は、購入前に薬剤師や登録販売者に相談しましょう。





# 知ってトクする セルフメディケーション税制

2022年1月1日から、セルフメディケーション税制（医療費控除の特例）の対象製品が拡大し、使いやすくなりました。対象となるOTC医薬品を購入した金額が、1万2,000円を超えていれば、確定申告により所得控除を受けることができます。

## 対象となる人、金額は？

- 所得税や住民税を納めていて、「健康の維持増進及び疾病の予防への取組として一定の取組を行う個人」として、**以下のいずれかを受けている方。**

- 特定健康診査（いわゆるメタボ健診）
- インフルエンザ等の予防接種
- 勤務先で実施する定期健康診断
- 保険者が実施する健康診査
- 市町村が実施するがん検診

- \* 確定申告をする方が、左記のいずれかを受けている必要があります。確定申告では、それらの証明書類の添付又は提示は不要です。
- \* 市町村が、自治体の予算で住民サービスとして実施する健康診査は、対象になりません。

- 対象となるOTC医薬品を、**年間1万2,000円を超えて購入した際に**、1万2,000円を超えた部分の金額（上限金額：8万8,000円、生計を一にしている家族の分も含めます）について、確定申告により、所得控除を受けることができます。

## 対象となるOTC医薬品は？

- 医療用から転用された成分を含むOTC医薬品に加えて、「かぜ」「アレルギー」「腰痛、関節痛、肩こり」の症状に対応するOTC医薬品が対象となります。厚生労働省のWEBサイトに製品名が掲載されています。なお、対象製品の多くには、下記の共通識別マークが入っています。



厚生労働省 セルフメディケーション税制対象品目一覧

▶ <https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000124853.html>



## 従来の医療費控除制度との選択制になります

この制度は医療費控除の一部であるため、**通常の医療費控除制度とセルフメディケーション税制(医療費控除の特例)は選択制となります**。どちらの制度を利用するかは、減税額をそれぞれ試算したうえで、金額の大きいほうを自分で選択することになります。

## 確定申告には領収書(レシート)の保管が必要です

「セルフメディケーション税制」の申告時には、「セルフメディケーション税制の明細書」を添付することで領収書(レシート)の提出は不要です。**該当商品を購入したことを示す領収書(レシート)は、必ず捨てずに確定申告期限等から5年間、保管しておきましょう。**

確定申告に関するさらに詳しい情報は、「**国税庁のホームページ**」をご覧ください。

▶ <https://www.nta.go.jp/taxes/shiraberu/taxanswer/shotoku/1129.htm>



▲●■ドラッグ

4

小伝馬町店 TEL:03-5823-\*\*\*\*  
東京都千代田区岩本町 1-8-\*

### ■ 領収証 ■

2020年4月1日(水) 14時57分 5

00008 カップ メソッド ノオモリ	¥108	軽
00015 ★コネクト スリA	¥880	2
00027 ビー ハンズ スリA	¥869	
00003 Bバンド ソープ ムコウメカエ	¥275	
00042 ★カビ'グ' スリ80	¥792	2
00005 JFSMIカミド メーカ50mL	¥495	

小計 6点 ¥3,419

合 計 ¥3,419

(内消費税等 ¥309)

(10%対象 ¥3,311)

(8%対象 ¥108)

現金 ¥10,019

お 釣 ¥6,600

★印はセルフメディケーション税制対象商品です 3

軽印は軽減税率対象商品です

### ●領収書(レシート)の記載例

#### 〈必須項目〉

- 1 商品名
- 2 金額
- 3 当該商品がセルフメディケーション税制対象商品である旨(※)
- 4 販売店名
- 5 購入日

※この例では、★印がついているものが対象商品ですが、★以外の記号を使用している場合もあります。

また、対象商品が他の商品と分けて印字されていることもあります。

\*1～5の記載があれば、手書きの領収書も使うことができます。

さらに詳しい情報は、日本一般用医薬品連合会ホームページ「**知ってトクするセルフメディケーション税制**」をご覧ください。

▶ <https://www.jfsmi.jp/lp/tax/>



# ゆびさきセルフ測定室（検体測定室） のご案内



「ゆびさきセルフ測定室」は、ゆびさきから採取したわずかな血液を使って、健康チェックを受けることができる測定スペース。

生活習慣病に関係のある検査項目<sup>こうしきぐむ</sup>を気軽にチェックできるため、現在、薬局・ドラッグストアなどを中心に、設置店舗<sup>てんぽ</sup>が増えつつあります。

ゆびさき1本で、未来のために健康状態をチェックしましょう。

## STEP1 薬剤師から事前説明

薬剤師<sup>やくざいし</sup>が検査項目、検査方法などをくわしくご説明します。

## STEP2 ゆびさきで自己採血

安全性の高い、使い捨てタイプの穿刺<sup>せんし</sup>キットでご自身で採血。

## STEP3 測定器で血液分析

薬剤師が専用の測定器にセット。分析の間、結果を待ちましょう。

## STEP4 約6分後※に測定結果 ※HbA1cの場合

測定結果を受け取り、測定値とその見方を確認しましょう。

### どんな測定ができるの？

「ゆびさきセルフ測定室」では、ご自身で採血した血液をもとに、わずかな時間でいろいろな検査ができます。

#### 【測定できる項目】

⚠ 検査項目は測定施設によって異なります。

#### 血糖関連<sup>けつとう</sup> HbA1c／血糖値

HbA1cとは…赤血球中のタンパク質であるヘモグロビン（Hb）に糖分がどのくらい結合しているかを調べる検査で、過去1～2カ月の平均的な血糖値を知ることができる指標です。

#### 血中脂質関連<sup>しじつ</sup> 中性脂肪<sup>しぼう</sup>／LDL・HDL・Non-HDLコレステロール

#### 肝機能<sup>かん</sup> AST（GOT）／ALT（GPT）／γ-GT（γ-GTP）

### ■ どこで測定できるの？

ゆびさきナビ

検索

<http://navi.yubisaki.org/map/>



# 日本一般用医薬品連合会のご案内

日本一般用医薬品連合会は、一般用医薬品業界の連携を強化し、さまざまな課題について取り組みを進めています。セルフメディケーションの普及やOTC医薬品の振興および安全対策、承認基準の見直しなど業界を代表した提言を行い、その実現を図ります。

薬局・ドラッグストアなどで薬を購入する場合には、多種類の商品の中からどの薬を選ぶかが重要になります。薬である以上、副作用が出ることもあります。購入する場合には、薬剤師、登録販売者に相談し、適切な薬を選ぶようにしましょう。

〒101-0032 東京都千代田区岩本町1-8-15 イトーピア岩本町一丁目ビル4階

電話：03-3865-4911 <https://www.jfsmi.jp/>



【加 盟 5 協 会 の ご 案 内】

## ●日本家庭薬協会●

〒104-0061 東京都中央区銀座8-18-16 銀座J8ビル3階 東京都家庭薬工業協同組合内

電話：03-3543-1784 <https://www.hmaj.com/>

## ●一般社団法人 全国配置薬協会●

〒930-0018 富山県富山市千歳町1-4-1

電話：076-443-4666 ☎0120-211-193

〔受付時間9:00-17:00（土・日・祝日除く）〕 <https://www.zenhaikyo.com/>

## ●日本医薬品直販メーカー協議会●

〒103-0012 東京都中央区日本橋堀留町1-8-10 ミツ美ビル5階

電話：03-3661-6155 <https://www.jdspa.jp/>

## ●日本漢方生薬製剤協会●

〒113-0034 東京都文京区湯島3-7-7 オーシャンズファイブ4階

電話：03-6284-2524 <https://www.nikkankyo.org/>

## ●日本OTC医薬品協会●

〒101-0032 東京都千代田区岩本町1-8-15 イトーピア岩本町一丁目ビル4階

電話：03-5823-4971（代） <https://www.jsmi.jp/>

# 薬の相談

現在、薬の相談ができるのは、下記のようなところです。

## 医薬品PLセンター

薬の苦情相談を受け付けています。

被害<sup>ひがい</sup>にあわれた人と使用した薬品メーカーの間に立つて交渉<sup>こうしょう ちゅうかい</sup>を仲介します。

**受付時間** 月～金 9:30～16:30 ※祝日、年末年始を除く

 **0120-876-532**

## 独立行政法人 医薬品医療機器総合機構

### おくすり相談窓口

薬に関するご質問やご相談に、専任の薬剤師<sup>やくざいし</sup>が電話で対応します。

**受付時間** 月～金 9:00～17:00 ※祝日、年末年始を除く

**電話** **03-3506-9457**

### 救済制度相談窓口

医療用医薬品およびOTC医薬品を適正<sup>いりよう</sup>に使用したにもかかわらず生じた副作用<sup>きゅうさいせいど</sup>により、健康被害が発生した際の救済制度に関する相談を受け付けます。

**受付時間** 月～金 9:00～17:00 ※祝日、年末年始を除く

 **0120-149-931** **Eメール** [kyufu@pmda.go.jp](mailto:kyufu@pmda.go.jp)

〈発行〉



**日本OTC医薬品協会**

〈お問い合わせ先〉

〒101-0032 東京都千代田区岩本町1-8-15

イトーピア岩本町一丁目ビル4階

☎ 03-5823-4971 <https://www.jsmi.jp/>

