



薬の飲み残し(残薬)は、

どうされていますか？

医療機関から処方された薬を飲み忘れたり、飲み残したりして余ってしまった薬を「残薬」と言います。

厚生労働省の調査によると「医薬品が余ったことのある患者さんは半数以上おり、また約9割の薬局が「残薬のある患者さんがいる」と答えています。

日本薬剤師会の調査では、在宅の75歳以上の高齢者に限っても、合計で5百億円近い残薬があると試算されており、医療費の適正化に関する課題の一つとなっています。

今回は残薬の取り扱いをテーマに、正しい薬の使用と処分についてお伝えします。

処方された薬は医師・薬剤師の指示に従って正しく使用しましょう！

① 医師・薬剤師の指示に従う

処方された薬は医師・薬剤師が指示した量、服用方法で使用する必要があります。自己判断での服用は

避けましょう。

② 用法・用量に注意する

薬のラベルや説明書をよく読み、正しい用法・用量を守りましょう。量を多く飲んだり、指定された時間以外の服用は避けましょう。

③ 副作用に注意する

処方された薬の副作用の内容を確認しましょう。副作用が現れた場合は、すぐ医師・薬剤師に報告しましょう。

④ 健康食品・サプリメントとの飲み合わせに注意する

健康食品やサプリメントを一緒に服用することで、体に悪影響を与える場合があります。処方された薬を服用する前に、医師・薬剤師に相談が必要です。

⑤ 自己判断で服用を中止しない

症状が改善したなどで、自己判断で中止してしまう人がいます。医師・薬剤師の指示どおり服用しましょう。

他人との薬の共有は危険です！

① 個人に合わせた処方

薬はその患者さんの診断に基づいて処方されています。一人一人の体質は違いますので、他人と薬を共有すると副作用などのトラブルにつながります。

② 相互作用のリスク

他人の薬を服用すると自分が使っている薬や健康食品、サプリメントに影響し、効果が無くなった、逆に体に悪影響を与える可能性があります。医師・薬剤師の判断により処方された薬を使用し、医師が経過を見ていくことで病状や体質を評価します。他人が処方された薬を使用することは医師・薬剤師の判断がなく、危険な状況です。

③ 法的な制約

処方される薬は医師の処方箋に基づいて提供されます。他人の処方された薬を使用することは、法的な

問題につながる可能性があります。

薬の保管には注意しましょう！

① 適切な温度と湿度

薬は直射日光や高温多湿を避け一般的には冷暗所への保管が適しています。薬のラベルや説明書に記載されている保管条件を確認し、指示に従いましょう。

② 子どもやペットの手の届かない場所へ

薬は誤って服用すると危険な場合があります。高い棚や施錠できるキャビネットなど、安全な場所に保管しましょう。

③ 包装はすぐ捨てない

薬の包装は薬の情報や有効期限、適切な保管方法などが記載されている場合があります。薬を使用した後でも、包装を残しておくことで必要な情報を確認できます。

④ そのまま元の容器で保管する

薬はできるだけそのまま元の容器に保管しましょう。元の容器には適切な密閉性や保護機能が備わっており、薬をより効果的に保護する役割を果たします。

⑤ 保管場所の整理と管理

薬の保管場所を整理し、期限の切れた薬や残薬を定期的に整理・処分しましょう。期限の切れた薬や残薬は、適切な方法で処分する必要があります。

ありますので、薬剤師に相談しましょう。

**使用期限が切れた薬は、
使用しないで処分しましょう**

薬には使用期限があります。使用期限は、薬の有効性と安全性を保証するために設けられています。使用期限が切れた薬は効果が無くなったり、劣化や化学的変化により体へ悪影響を与える可能性があります。使用期限が切れた薬は適切に処分する必要があります。また使用期限が分からない場合も同様ですので、処分方法をご紹介します。

①薬局やドラッグストアへ返却

一部の薬局やドラッグストアでは、期限切れの薬を引き取ってくれる場合がありますので、事前に確認しましょう。

②薬剤師への相談

薬剤師に相談して処分方法を確認することもできます。

大切なのは使用期限が切れた薬を使用しないことです。また処分する際には、他の人が誤って使用しないように包装を剥がして、何の薬か分からないようにすることも大切です。

使用期限が切れた薬は適切に処分することで、自身や周囲の安全を守ることができます。

**薬と健康の訪問相談を
受け付けます！**

病院と薬局での実務経験豊富なボランティア薬剤師による訪問相談を受け付けます！薬と健康に関する質問や相談に応じますので、お気軽にお申し込みください！

■横浜薬科大学薬学部

実務実習センター 鈴木 高弘

☎045(859)1370

■保健福祉課保健予防係

☎(288)3861



診療所だより



煤ヶ谷診療所
赤松医師

骨粗しょう症とは？

骨粗しょう症の「鬆^{しょう}」は見慣れない漢字ですが、「粗」と同じく「あい」といった意味を持ちます。骨粗しょう症は文字どおり「骨の量が減って骨が弱くなり、骨折しやすくなる病気」です。骨の量すなわち骨密度は、成長期から青年期にかけて上昇し、20~30歳代でピークを迎えます。その後は緩やかに低下していくため、骨粗しょう症は50歳を過ぎてから患者数が増加し、高齢の方を中心に1,000万人以上と推定されます。特に女性では閉経後から急激に骨密度が低下するので、なんと60代の3人に1人、70代の2人に1人、80代の3人に2人が骨粗しょう症と診断されます。

骨折は直接命を奪う病気ではありませんが、高齢の方の骨折は楽観できるものではありません。特に太も

もにある大腿骨を骨折すると、元どおり歩けるようになるのは2人に1人とされています。また寝たきりや肺炎になってしまい、1年後には10人に1人が残念ながら亡くなってしまいます。

骨折を防ぐためには、骨粗しょう症の予防・早期発見が大切です。予防には適度な運動と日光浴、バランスのよい食事が重要で、食事ではとりわけカルシウム(牛乳や小魚、大豆)やビタミンK(納豆)、ビタミンD(鮭などの魚や天日干しのきのこ)がポイントになります。特にビタミンDが不足しがちで、これは日光浴でも補うことができます。

骨粗しょう症の診断は骨密度の測定で行います。レントゲンを当てるだけなので、検査自体は数分で終わり、結果もその場で確認可能です。特に女性(男性も油断はできませんが)で痩せている方や家族に骨折歴のある方、20歳頃から2cm以上身長が縮んだ方は検査をお勧めします。

骨粗しょう症と診断された方でも、治療(お薬をお勧めすることが多いです)で骨折の危険性を下げることが出来ます。当院でも治療が可能ですので、担当医にお気兼ねなくご相談ください。

問 県立煤ヶ谷診療所 ☎(288)1352