

## 衛生委員会報告

衛生委員会      ～薬と健康～

資料作成 草野

今回は薬と健康について簡単にご説明したいと思います。

普段の生活の中で、体調を崩し薬を服用する機会もあると思います。

薬を服用する際に気を付けなくてはいけないことなどについて簡単にお話しします。

★処方薬と市販薬の違いは？

●体調が悪くなった時には自己判断をせずに受診をすることが一番ですが、仕事の都合などでどうしても受診が難しい場合やこれまでの経験上で軽いと思える症状のものは、薬局やドラッグストアなどで市販薬を購入し対応することができます。では、医師が処方する医療用医薬品と、薬局などで購入できる一般用医薬品の違いは为什么呢？

簡単な違いは次のようなものです。

○医療用医薬品

・診察で分かった症状に合わせて、医師が薬の種類や量を決め処方を受けるお薬で、医師や薬剤師による管理が必要となります。

○一般用医薬品

・薬局やドラッグストアの窓口で薬剤師などのアドバイスを下に自分で購入するお薬で、OTC医薬品とも呼ばれています。症状から選ぶタイプで、医療用医薬品と比べて成分の種類や含有量については用法・用量の範囲で服用した場合には比較的安全とされているお薬です。このように、医師の処方するお薬と薬局やドラッグストアなどで販売されているお薬には違いがありますので、その時の状況によって上手く使い分けましょう。

★受診か市販薬での対応の目安は？

●病院で受診した方がいい場合と、市販薬での回復が出来る場合の目安はつけづらいですが、だいたい次の通りです。

○胃の不快感や便秘、下痢、頭痛や鼻炎、生理痛など比較的軽い症状でお悩みの場合には市販薬を早めに利用することで大概是楽になります。しかし、次のような状況では受診が必要です！

・市販薬を使っても、なかなか良くならない。

(※受診までの目安は、商品と一緒に入っている添付説明書を必ず確認して下さい。)

・一旦は良くなるが、すぐに元の症状がぶり返す。

・業務に支障がある重い症状や、辛い自覚症状。

- ・激しい嘔吐や下痢、高熱など、明らかにいつもと違う体調の変化。
- ・傷口が大きいケガや、なかなか止まらない出血。
- ・骨折の疑いがある場合や頭部への打撲、外傷

#### ★市販薬の選び方は？

●病院で受診した場合は医師が身体の状態に合わせて薬を処方してくれますが、市販薬を購入して服用する場合は自分が薬を選ばなくてはなりません。市販薬を利用する場合には下記のポイントに注意しましょう。

##### ○市販薬の選び方

・現在、市販薬は1万種類を超えます。2009年からすべての市販薬について効果や作用の強い順番に、第1類・第2類・第3類医薬品という3種類に区分されました。

・薬局やドラッグストアでは、自分の症状にどれが一番良いかを薬剤師に相談しながら適切なお薬が選べるようになっています。

##### ○用法・用量を守りましょう！

・すでに処方された薬を内服中の方は必ず主治医に相談しましょう。自己判断では成分が重複したり、飲み合わせが悪い場合があります。

・誰でも安心して使用できるように成分量が少なく調整されていますが、決められた量で内服しない場合、効果が出ない事や逆に副作用を引き起こす恐れがありますので、必ず添付説明書を読んで内服しましょう。

##### ○注意したい薬との組み合わせ

・薬を内服するときは、お水か白湯が基本です。薬の種類によっては作用が増減したり副作用を引き起こします場合がありますので充分注意しましょう。

〈代表的な避けたい飲み合わせには緑茶(鉄剤の効果低下)、グレープフルーツ(降圧薬や狭心症の効果低下)、納豆(ワーファリンの効果低下)などがあります。

#### ★就業上での薬の服薬の注意は？

●お薬には諸症状の改善だけではなく、副作用が起こることがあります。副作用によっては就業の妨げになるものもあります。就業に影響のある副作用とは、眠気や視覚症状、めまいや集中力の低下などです。

●運転が必要な業務(配送業だけでなく、車を使う営業職も)や高所での危険な作業が伴う業務については、特に注意が必要です。市販の薬の説明書きや、処方薬の注意書きには、必ず「服用後、乗り物又は機械類の運転操作をしないこと」と書かれています！

このような業務に携わる人は、お薬手帳や薬の説明書きを必ず確認し、会社へ報告を怠らないようにしましょう。

#### ★最後に

●日々の生活を送る中で、薬と関わらずにいることはまず殆どありません。病気やケガなど、または健康維持のために薬を利用していますが、使い方を誤れば逆に身体に害になります。正しい使い方をして元気に暮らしていけるように心掛けましょう。