



健康ワンポイントアドバイス

市販薬の上手な使い方

市販薬（OTC医薬品）は、健康をサポートしてくれる便利な薬ですが、間違った使い方をすると、思わぬ副作用を引き起こす可能性があります。市販薬を安全に、そして効果的に使うために、次のことに気を付けましょう。

市販薬を使うときのポイント

●薬の効能・効果を確認

パッケージに記載されている効能や効果を必ず確認し、自分の症状に合った薬を選びましょう。

●説明書を読む

使用前に必ず説明書を読んで「用法・用量」「注意すること」などを確認してください。自己判断で量を増やしたり、服用回数を増やしたりすることは避けましょう。

●事前に相談

妊娠中や授乳中の人、高齢者や子どもは、市販薬の服用前に医師や薬剤師に相談しましょう。

●お薬手帳の活用

現在服用している医師の処方薬や市販薬の組み合わせ



せ、副作用歴、アレルギー歴などを薬剤師に相談して確認しましょう。

●使用期限を確認

使用期限が過ぎた薬は服用しないようにしましょう。

●薬の保管

直射日光、高温・多湿を避け、薬袋や外箱以外の容器に移すのはやめましょう。また誤飲防止のため、子どもの手の届かない場所に保管しましょう。

●症状が改善しない場合

市販薬を服用しても症状が良くならないときは、自己判断で服用を続けず、医師に相談しましょう。

●正しい使い方を心がける

市販薬でも間違った使い方をすると、健康被害が発生する恐れがあるので、正しく使用しましょう。

【**旭匠瑛薬剤師会**】