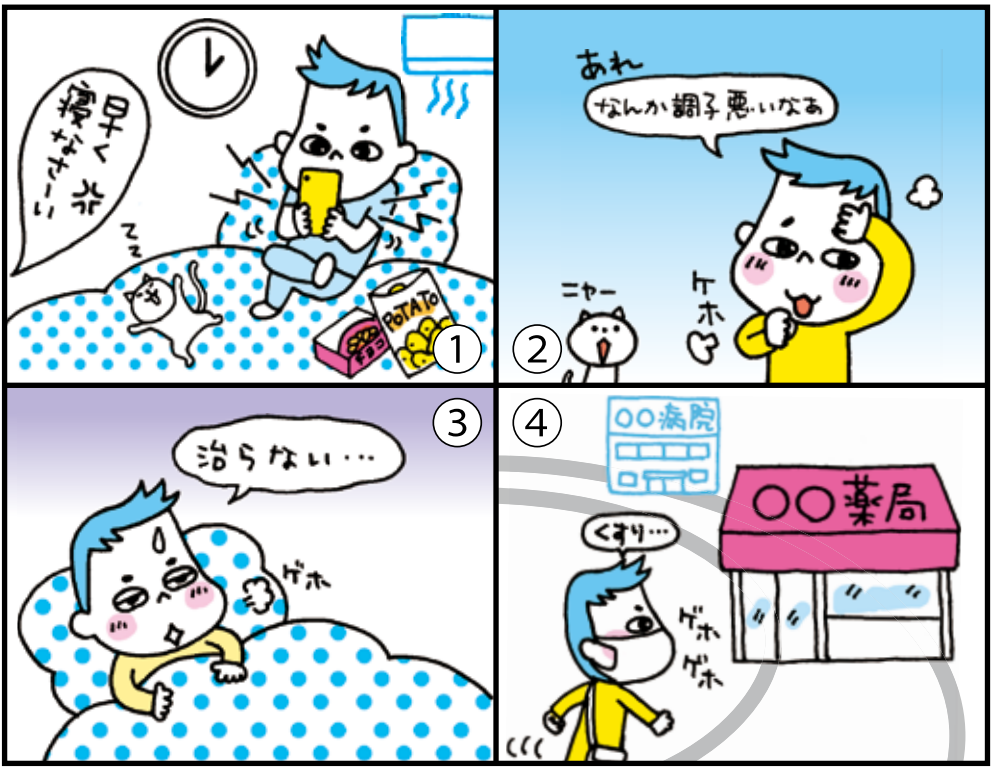
KUSURI GUIDEBOOK

くすりは正しく使ってこそくすり！

選んでチェック、
くすりチャート
付き!

くすりは回復のサポート役の巻



くすりは、病気の原因などをとりのぞいたり、症状をやわらげたり、
重くならないようにする「サポート役」なのです。

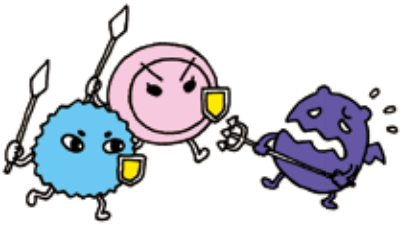
豆知識

自然治癒力とは?

人間の体には、病気にかかりそうなときやかかったとき、ケガをしたときに、自ら防いだり治そうとする力が備わっています。これを自然治癒力といいます。

人間が健康を保ち続けようとする働きで、生まれながらに持っており、元気で健全な生活を送るために大切です。

例えば、免疫力もそのひとつで、体の外部から侵入してくるウイルス・細菌類と戦ったり、傷ついた細胞や古くなった細胞を修復したりします。



健康な毎日を過ごすために!

体と心を健康にして、病気に負けない強い体にしましょう。
私たちの体には、「自然治癒力」という病気やケガから回復する力が備わっています。
日々の健康な生活の源です。
自然治癒力アップには、「健全な食生活、適度な運動、適度な休養」の3つのバランスが大切です。

健全な食生活

健康な体をつくる
健康3原則

適度な運動

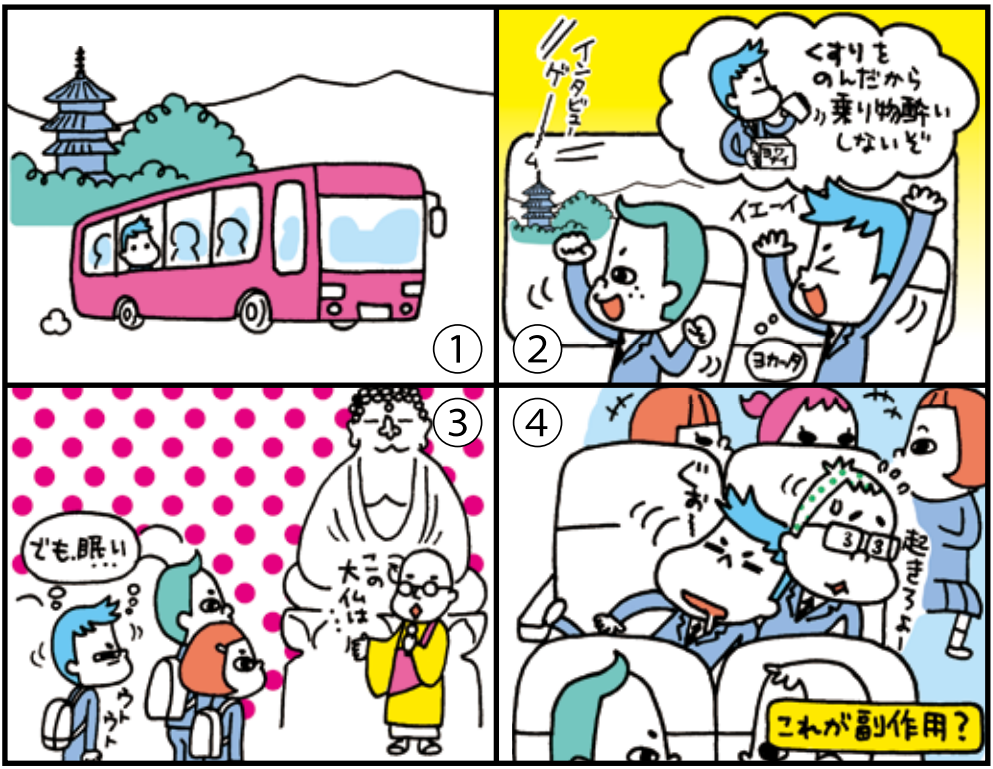
適度な休養

自然治癒力のひとつである
「免疫力アップ」にも
役立ちます。

この3つの
バランスが
健康な体づくりに
大切なんだ！

頑張(がん)るのは自分!
くすりは
その手助け!

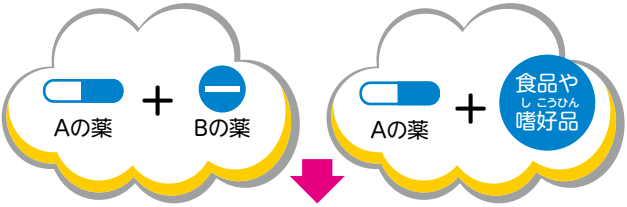
くすりはリスクにもなる？ の巻



乗り物酔いのくすりでは、副作用として眠気が起きることもあります。

豆知識 のみあわせ（相互作用）

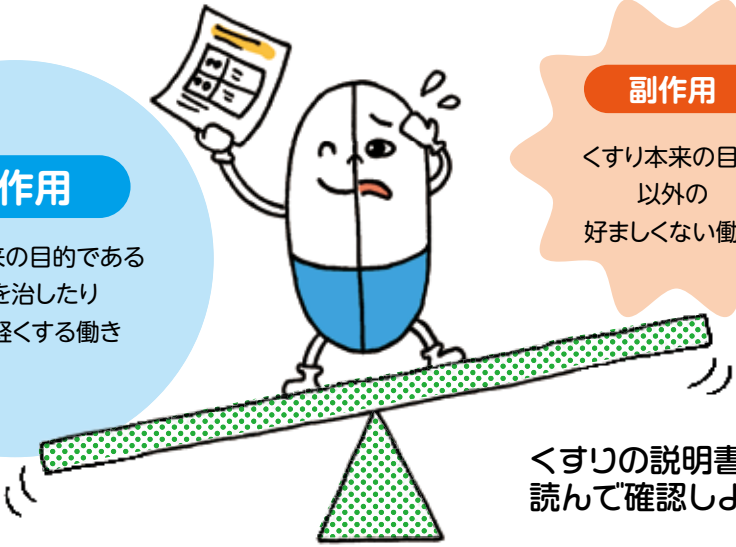
1つずつでは問題ないくすりでも、組み合わせによって良くない影響がでることをいいます。



くすりの効き目が、
強くなりすぎたり、弱くなったりする

くすりには主作用と副作用があるのだ！

すべてのくすりは、「主作用」と「副作用」を併せ持っています。自分にあったくすりを正しく使うことで副作用の危険を減らすことができます。しかし予想出来ない副作用が出ることもあります。



主作用

くすり本来の目的である
病気を治したり
症状を軽くする働き

副作用

くすり本来の目的
以外の
好ましくない働き

くすりの説明書を
読んで確認しよう！

「何か変だな」と感じたら…

くすりを使って体の具合がいつもと違うと感じたら、すぐおうちの人か学校の先生、薬剤師さんに相談しよう。

副作用が起こる主な原因にはこんなことがあります

くすりの性質によるもの
例 痛み止めをのんだら胃が痛くなった

体質
例 アレルギー体質

のみあわせ（相互作用）
例 他のくすりと一緒にのんだ

使い方
例 多くのんでしまった

予期できないもの
例 新しい副作用

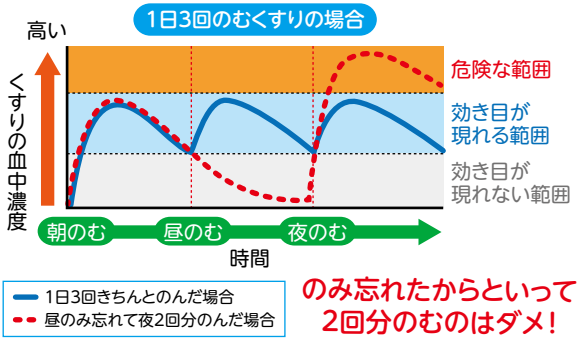
くすりの使い方、あってる？の巻

くすりにはルールがあります。また、くすりは一人ひとりの症状に合わせて使う必要があり、他の人には合わない場合があります。

豆知識

くすりの効き目の現れ方「くすりの血中濃度」

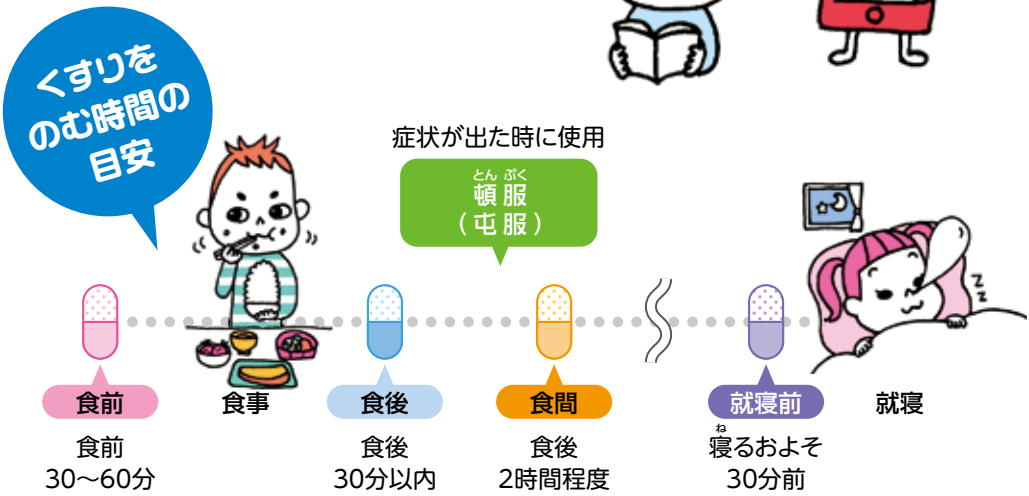
くすりの効き目は「体の中のくすりの量」と関係します。血液中にとけているくすりの濃度のことを血中濃度といいます。くすりは、適切な血中濃度（図の**効き目が現れる範囲**）になるようにそれぞれ用法・用量が決められています。



のみ忘れたからといって2回分のむのはダメ！

くすりのルールは守るべし！

くすりには効果の持続時間や安全性などを考えて、**用法・用量**が決められています。説明書に従って、使用方法や使用量を守りましょう。



くすりはお茶やコーヒー、ジュースなどでのまないで！

のみ薬は、原則として

1. コップ1杯の
2. 水かぬるま湯で
3. そのまま
（錠剤をかんだりカプセルを外したりしないで）

のみましょう！

- 水やぬるま湯以外だと薬の効き目が変わることがあります。
- また、少量だとくすりがのどや食道などにはりついて、炎症やただれをおこすおそれがあります。

くすりには説明書が必ずついているのだ！の巻

説明書はくすりを使う前に必ず読んで、くすりの袋・箱やレシートなども使い終わるまで保管しましょう。

豆知識

医療用医薬品の説明書

医療用医薬品を受け取る時は、くすりと一緒に説明書（薬剤情報提供書：くすりの名称、写真、効能・効果、用法・用量、副作用などの注意事項が書かれた書類）が手渡されます。

※医療用医薬品・OTC医薬品って?と思ったらP.9を読んで!

まず、説明書を読まなくちゃ！

くすりは、国の承認制度により品質、有効性や安全性が厳しく審査（しん）され使用方法が決められています。
OTC（オーティーシー）医薬品の説明書には、次の7つの項目が書かれています。

1. 商品名や分類等
2. 使用上の注意
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. 問い合わせ先・製造販（はん）売元等

OTC医薬品の説明書例

くすりの袋・箱やレシートも使い終わるまで捨てないで！

くすりの専門家

薬剤師さんに相談してみよう！

くすりには大きく分けて2つのタイプがあります。

医療用医薬品

患者さんの症状や体質にあわせて医師・歯科医師が処方するくすりです。くすりを受け取るには、処方箋（治療に必要なくすりの種類や量、使用法が記載された書類）が必要です。

要指導医薬品　一般用医薬品

自分の症状にあわせて薬局などで買うことができるくすりです。OTC医薬品とも呼ばれます。

どのタイプのくすりも
疑問点があれば積極的に
質問・相談しよう！

豆知識　OTC医薬品とセルフメディケーション

薬剤師などの専門家が薬局でカウンター越し（英語: **O**ver **T**he **C**ounter）に説明してから販売されるので、OTC医薬品と呼ばれます。
自分の健康は自分で守る「セルフメディケーション」のために、自分自身で健康管理を行い、軽度な身体の不調の時はOTC医薬品を上手に活用しましょう。

くすりのタイプ、もう少しくわしく見てみると…

リスク※

高い

医療用医薬品

対応できる専門家

医師・歯科医師

薬剤師

書類による説明（義務）

OTC医薬品

要指導医薬品

医療用医薬品からOTC医薬品になって間もないもので、リスクが不確定なため、薬剤師の説明を聞かなければ買うことができません。
インターネットなどでの販売は禁止されています。

くすりの例

一部のアレルギー薬など

対応できる専門家

薬剤師

書類による説明（義務）

一般用医薬品

第1類医薬品

一般用医薬品として使用実績が少ないものや、副作用、相互作用などで安全性上、特に注意を要するもの。薬剤師の説明を聞かないと買えないため、手の届かない場所に置かれています。

くすりの例

一部の解熱鎮痛剤や毛髪剤など

対応できる専門家

薬剤師

書類による説明（義務）

第2類医薬品

副作用、相互作用などで安全性上、注意を必要とするもの。

くすりの例

主なかぜ薬、解熱鎮痛剤など

対応できる専門家

薬剤師

登録販売者

書類による説明（任意）

第3類医薬品

副作用などで安全性上、多少の注意を必要とするもので、第1類医薬品と第2類医薬品以外の一般用医薬品。

くすりの例

一部のビタミン剤、整腸剤や消化剤など

対応できる専門家

薬剤師

登録販売者

低い

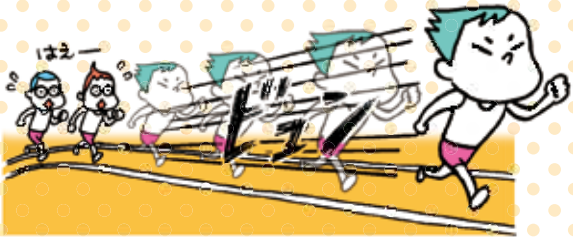
※リスクって?と思ったらP.3〜4を読んで！

知っておきた

1 えっ? 自分がドーピング?!

競技スポーツでのくすりやサプリメントに要注意

うっかり飲んだかぜ薬やサプリメントにも禁止物質が入っていることがあるため注意が必要です。
しかし、心配だからといって、勝手に使わないのも良くありません。薬剤師（スポーツファーマシスト）に相談しましょう。



2 サプリは「食品」

サプリメントは全て「食品」であり、くすりと形は似ていても別のものです。バランスのとれた食事から栄養を適切に摂取し、サプリメントに過剰に頼らない健康な生活を送ることが大切です。

くすりって、両刃の剣なのだ!

くすりは使い方を間違えれば、体に悪影響を及ぼす“毒”になることがあります。くすりは、自然治癒力のサポート役!であることを忘れずに、正しく使いましょう。また、くすりに頼りすぎて依存症にならないように注意が必要です。

いトピックス

3 いつものヘアカラーが、ある日突然?!

これまで問題なくヘアカラーを使っていても体調や体質の変化によって、ある日突然ヘアカラーの染料によるアレルギー反応を起こすことがあります。
使用説明書をよく読んで正しく使ってください。

4 カラコン、気をつけて目につけて

カラコンは、買う前に必ず眼科の検査を受けましょう。体質や目の病気により、そもそも使ってはいけない場合もあります。また、定期検査をかかさず受け、使用中に異常を感じたら眼科医に相談しましょう。

カラコン使用時に絶対にやってはいけないコト

カラーコンタクトレンズによるトラブルの多くは、使用方法に問題があるケースがほとんどです。正しい使用方法を必ず守りましょう。

出典：独立行政法人 医薬品医療機器総合機構ホームページ

豆知識

身近なくすりの依存症とは

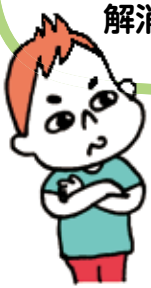
最初のうちはよく効くくすりでも、何度も使ううちに効果がでにくくなり、使用量や回数が増え、くすり無しではいられなくなってしまうことがあります。
頭痛薬や便秘薬といった身近なくすりでも、そのような依存症が起きる場合があります。
くすりは正しく使ってこそ“くすり”。“毒”に変わらないよう十分に注意して使いましょう。

くすりチャートで“くすりマスター度”をチェックしてみよう

YES
NO

START

Q1 栄養のかたより、睡眠(すい)不足、運動不足は、くすりやサプリで解消できる？



もちろん、そう思う！

ミッション
P.1〜2を読んで！

ひとやすみ
サプリはくすり？
P.11をチェック！

Q6 くすりには主作用と副作用があるのを知ってる？

知っている

何それ？

ミッション
P.3〜4を読んで！

そりゃないわ！

Q5 友達からくすりをもらって使ったり、逆にあげたりしたことがある

友達だから当然でしょ！

ミッション
P.5〜6を読んで！

Q2 病院で診察を受けて処方されるくすりと薬局などで買えるくすりはパッケージや商品名がちがうだけだと思う。

そうだよね～
あと、味とか？

ミッション
P.9～10を読んで！

ひとやすみ

オリンピック・パラリンピックの出場枠狙ってる？
そこまでじゃなくても
スポーツ大好きなら…

P.11をチェック！

解消できない！

いやいや
成分も
ちがうから！

Q3 説明書は使う前に必ず読む？

読まない

ミッション
P.7～8を読んで！

読む

GOAL

さらにこれを知れば完璧！

え？自分がドーピング?! P.11
カラコン、ヘアカラーなどで
気をつけた方が良いこと P.12

Q4 くすりの用法・用量、守ってる？

まぁ適当に

ミッション
P.5～6を読んで！

もちろん
守っている

▶▶QRコードからもダウンロードできます。
URL https://www.rad-are.com/items/

監 修　公益社団法人 日本薬剤師会

協 力　横浜薬科大学 レギュラトリーサイエンス研究室 教授
（前文部科学省 初等中等教育局
健康教育・食育課 健康教育調査官）
小出 彰宏

制 作　公益社団法人 日本薬剤師会 学校薬剤師部会
TEL 03-3353-1170　FAX 03-3353-6270
https://www.nichiyaku.or.jp/

一般社団法人 くすりの適正使用協議会
TEL:03-3663-8891 FAX:03-3663-8895
https://www.rad-ar.or.jp/
info@rad-ar.or.jp

2022年8月改訂