

★飲み忘れたときはどうしたらいい? …

飲み忘れに気が付いたら、すぐ飲むようにしましょう。
ただし、次の飲む時間が近づいている場合は、その分は飲まずにその次からいつものように飲み、2回分をまとめて飲まないようにしましょう。

ただし、利尿剤、糖尿病薬、便秘薬、睡眠薬などは、対応が異なります。

▶薬を受け取るときに、「飲み忘れたとき」の対策を相談してみましょう。



■薬の体への影響を考えてくれるって知ってた?

複数の病院が処方した薬を服用する場合、飲み合わせが悪いと効果が得られなかったり、同じ薬が処方されている場合は体に悪い影響を及ぼしたりすることがあります。

食品やサプリメント、市販薬の中にも、薬との飲み合わせが悪いものがあるので注意しましょう。

▶「お薬手帳」などを提示し、処方された病院・クリニックの医師や薬局薬剤師に相談しましょう。

★避けた方がよい組み合わせ (例)

「ワルファリン(血を固まりにくくする薬)」

⇨「納豆」、「青汁」、「クロレラ食品」

「カルシウム拮抗薬(高血圧の薬の一種)」

⇨「グレープフルーツジュース」

「風邪薬」⇨「酒類」

「眠気防止薬」

⇨「カフェインを含む飲料(コーヒーやエナジードリンク等)」

■お薬手帳やかかりつけの薬局の意外なメリット、知ってる?

お薬手帳を1冊にして、薬局も一つにすることで、様々なメリットがあります。

- ・ 複数の病院、診療科を受診している場合、薬が重複していないか、飲み合わせの悪い薬が出されていないかチェックしてもらえる
- ・ 一緒に服用する数種類の薬の一包化を提案
- ・ 飲みにくさ・飲み残し・飲み忘れなどを防ぎ、効果が出やすい方法を医師と連絡を取りながら提案してくれる(例: 飲みにくい錠剤を液剤にする、飲む回数を減らす提案など)

知恵袋

★ブラウンバッグ運動

自宅に残っている薬を薬局に持って行くことで、有効期限などの服薬管理をしてもらえる。

- 服用期限切れの薬は廃棄してくれる
- 使用可能な薬剤については、必要に応じて処方日数を調整するように医師に提案してくれる
- 残薬を考慮し、必要に応じて医師に処方日数の調整や服用しやすい方法の提案してくれる

★セルフメディケーション税制

薬局やドラッグストアなどで、税制対象のOTC医薬品(市販薬)を購入した場合、確定申告の際に所得控除ができる制度。

対象商品: 商品箱にセルフメディケーション対象識別マークがあるもの(レシートに「☆」などの印字がある)

※医療費控除との併用はできない

★緊急避妊薬

2026年2月2日からは、薬局やドラッグストアで薬剤師から購入できるようになった。ただし、①本人しか購入できない②その場で必ず飲むこと③3週間後に検査や受診をする必要がある④産婦人科と連携している薬局であることなどの条件がある。

※練馬区薬剤師会は、この薬を扱っている練馬区内の薬局・薬店を検索できるサービスを提供している。

