



U.S. Food and Drug Administration

薬について

Office Of Women's Health and The National Association Of Chain Drug Stores

女性の健康：自分のため、そしてあなたを必要としている人のために健康に気をつけましょう

薬は注意して使いましょう

薬を飲んでいる人の30%から50%が、使用方法通りに使っていないとされています。まちがった薬の服用のため、医師にかかる回数が増える、入院期間が延びる、仕事を休んだため収入が減る、処方箋が変わることなどが起こっています。そしてそれは金額にして、毎年\$766億ドルにもなると言われています。

一般的に女性は自分以外にも、家族全員の薬を管理します。ですから、私達女性がラベルを読み、問題を避け、わからないことは聞き、記録を残すようにすることが大切です。

1. ラベルを読みましよう

薬をとる前に、ラベルを読みましよう。ラベルには、以下の様なことが表示されています。

以下の様なことが起こる可能性があります。

薬の内容-薬に含まれているものにアレルギーがある場合、その薬をとらないようにしましょう。その場合は、医師や薬剤師に相談して、違う薬をもらってください。

注意-ラベルに書いてあることを気を付けて読むようにしましょう。

使用期限-ボトルにある使用期限以降の薬は使わないようにしましょう。

あなたの薬についてのより詳しいことは、薬剤師に相談してください。

2. 問題を避けましょう

薬は、眠気、嘔吐感、出血、頭痛、湿疹などの副作用を起こすことがあります。今飲んでいる薬の副作用について、医師、薬剤師や看護婦に聞いてみてください。

薬を整理しましょう。

薬は毎回きちんととるようにしましょう。

薬を人にあげたり、人からもらったりしないようにしましょう。

暗い所で、薬を飲まないようにしましょう。

3.薬について質問するようにしましょう。

- ・ 薬の名前は何か？
- ・ メーカー品ではない同じ薬もありますか？
- ・ なぜわたしはこの薬をとっているのですか？
- ・ いつ薬をとればいいですか？
- ・ 空腹の時にとるべきですか、それとも食事と一緒にとるべきですか？
- ・ この薬をとっているときにアルコールを飲んでも大丈夫ですか？
- ・ 薬はどれだけ（量）飲めばいいのですか？
- ・ どの位の期間とればよいのですか？
- ・ どのような副作用に気を付ければよいのですか？

もし妊娠していたり母乳をあげている場合は、薬またはビタミン剤などをとる前に医師、薬剤師、または看護婦に相談してください。

アレルギーがあれば、ここに書いてください _____

医師の名前 _____

医師の電話番号_____

4.あなたが使う薬の記録をとりましょう。

あなたが使う薬をチェックしてください：

- アスピリンまたは他の鎮痛剤／頭痛薬／解熱剤
 - アレルギーの薬
 - 制酸剤
 - 風邪薬
 - せき薬
 - ダイエットの薬
 - 下剤
 - 睡眠薬
 - ビタミン剤
 - ミネラル剤
 - 薬草／漢方薬
 - その他_____
- _____
- _____

薬によるひどい副作用がでた場合は、かかりつけの医師、薬剤師、

このパンフレットは、FDA Office of Women's Health (OWH)およびNational Association of Chain Drug Stores (NACDS)により作成されました。OWHおよびNACDSは、複製および配布に協力してくださったすべての団体に感謝します。

女性の健康：自分のため、そしてあなたを必要としている人
のために健康に気をつけましょう

NACDS
National Association of Chain Drug Stores



[Take Time to Care Home Page](#) | [Office of Women's Health Home Page](#) | [FDA Home Page](#)