

かかりつけ薬局

メモ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



🏥 病院がつくった健康情報サイト

みんなの健康塾ちゃんねる

神奈川県

綴じる



- ① PDF (このページ) を印刷
- ② 印刷した面を外側にして半分に折る
- ③ 背をホチキスなどで綴じたら完成!



(監修) 川崎幸クリニック 小児科医師 小牧 文代
川崎幸クリニック 薬剤師 中島 祐美
第二川崎幸クリニック 薬剤師 金井 聡子

おくすり手帳

処方せんと
一緒に出してね



氏名

年 月 日
~ 年 月 日

ジェネリック医薬品

ジェネリック医薬品は、新薬（先発医薬品）と同じ有効成分を使っており、品質、効き目、安全性が同等なお薬です。国の基準、法律に基づいて製造・販売しています。また新薬に比べ開発費が抑えられるため、低価格なお薬です。

ジェネリック医薬品を 希望します・希望しません

おくすり手帳の上手な活用法

おくすり手帳には、薬の名前や飲み方が書いてあります。しっかりと理解し、不明な点は確認するようにしましょう。

何を書けばいいの？

気になることや聞きたいこと、何でも結構です。医師や薬剤師に相談したいことを書きましょう。

記録を続けると…

今まで飲んだ薬の種類、服用期間を細かく調べることができます。

体調の変化を記入

医師・薬剤師が副作用などを早く発見することができます。

旅行・災害時

緊急時でも手帳を見せることで飲んでいる薬を正確に伝えることができます。

市販薬や健康食品を記入

医療機関・薬局からもらった薬と同じ成分が入っているものや飲み合わせの悪いものをチェックできます。

飲み忘れた時は…

「指示通り飲めなかった」という事実も大切な情報です。正確に服用状況を記録しましょう。

わたしの情報

※一年に一回、記載した情報を見直しましょう

氏名 _____ 男・女

生年月日 _____ 年 月 日生 (歳)

住所 _____

電話 _____

血液型 _____ 身長・体重 _____ cm kg

緊急時連絡先 _____

(記載日 年 月 日)

副作用・アレルギー歴

おくすり

薬剤名	症状	いつ頃

食べ物

花粉症

その他

禁忌薬

今までにかかった病気

- 肝疾患 ()
- 腎疾患 ()
- 心疾患 ()
- 消化器疾患 ()
- その他 ()



小さいお子さん
をお持ちの
パパ・ママ向け



check!

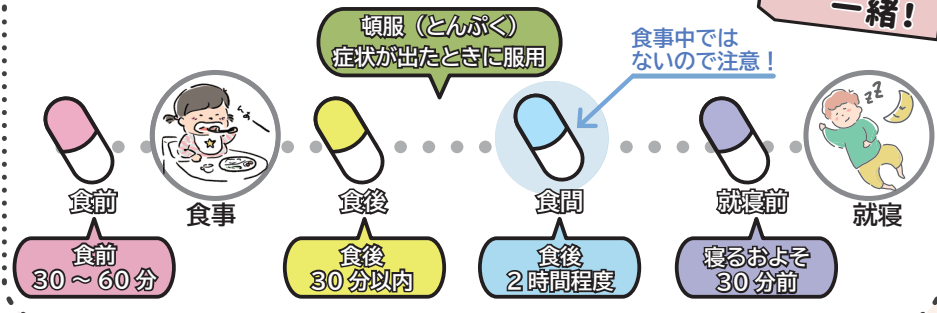
くすりに関する ギモンにお答えします



参考：一般社団法人 くすりの適正使用協議会「子どもにくすりをのませるコツ」

くすりを飲ませるタイミング

大人も
一緒!



Q. 食前・食後などの決まり通りに飲めないときは?



子どもは睡眠や食事の時間が定まらないことも多いです。目安としては下記を参考にしてください。また、もし飲ませ忘れてしまったときは、絶対に2回分を一度に与えてはいけません。

- (目安) ★1日3回の薬は、次に飲むまで4時間以上空ける
★1日2回は6時間以上
★1日1回は8時間以上

CHECK!
A



Q. 薬を飲んですぐに吐き出してしまったときは?



すぐに吐き出してしまった時は、薬の成分はほとんど吸収されていないと言えます。30分～1時間程度空けて、他の飲ませ方を試してみましょう。それでもダメな場合は医師・薬剤師に相談しましょう。

CHECK!
A



くすりの飲ませ方・使い方

お子さんに合った方法を見つけよう! 薬を処方してもらったときに薬剤師さんにも目言談してみよう!

	誕生	6ヶ月	1歳	2歳	3歳	4歳	5歳
成長の目安 (ごはん)	哺乳	離乳食スタート スプーン使用	ストローでのむ コップでのむ				徐々に錠剤が 服薬可能に
飲ませ方の例	哺乳瓶の 乳首を使用	スプーンを使用	コップを使用				
		スポイトを使用					
		水に溶かしてのめる場合は水でのませる 難しい場合は食品などと混ぜてのませる					

シロップ

泡立たない程度に軽く振って中身を均一にし、1回分の量を正確に測って飲ませます。



哺乳瓶の乳首 (ミルクをのむ乳児の場合)
空の哺乳瓶の乳首だけを口にくわえさせ、吸い始めたらシロップを入れて下さい。

スポイト

ほほの内側に流し込みます。のどの奥に入れないように注意しましょう。



スプーン

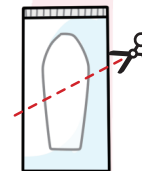
スープを飲ませる要領で飲ませます。

小さめのコップ

コップを使えるようになったら、小さめのコップに入れて飲ませてみましょう。

坐薬

- ① 手で少し温めて入れやすくします。
- ② 2分の1量等、切って使うように指示がある時は、包装の上から清潔なカッターやハサミ、包丁等で斜めに切ります。
- ③ 清潔な指でシートから取り出し、坐薬のとがった方(太い方)を肛門にあててしっかり押し込んで下さい。
- ④ 入れたら10秒ほど押さえ、坐薬が出てこないことを確認します。



Point



- 先端を少量の水やベビーオイル等で濡らすと入りやすくなります。
- 便と一緒に出てきてしまうことがあるので、できるだけ排便後に使用しましょう。
- 挿入直後に排便してしまった場合、そのままの形で出ていれば新しい坐薬をもう一度挿入します。先端が少し溶けている場合などは、再挿入はせずに様子を見て下さい。

粉ぐすり

少量の水で溶かした粉ぐすりをスプーンやスポイト、哺乳瓶の乳首などを使って飲ませます。または、少量の水で粘土のようにし、上あごや頬の内側に塗り付け、飲み物を与えて飲ませる方法もあります。

難しい場合は少量の飲食物と混ぜて飲ませましょう

組み合わせによっては薬の効果が弱くなったり、苦みが強くなってしまふものもあります。あらかじめ薬剤師に確認しましょう。また、下痢などの胃腸炎症状がある場合は特に注意して下さい。



Point

- ・ミルクや離乳食には混ぜない（薬が原因で嫌になる恐れあり）。
- ・薬を水や飲食物と混ぜて放置すると、効果が弱くなったり、苦みがでたりします。作り置きはせずに用意したらすぐに飲ませましょう。

塗り薬

体の部位によって、薬剤の吸収率が異なります。部位ごとの適切な量を塗ることが大切です。

目安 大人の人指し指の一番先から第一関節までで、約0.5gに相当すると言われています。この0.5gを基準の『1』として、下記表を参考にして下さい。

基準の『1』の量 (= 0.5g) ローションは、1円玉くらいの量が『1 (0.5g)』です 基準の『1』の量で、大人の両手のひら分の面積に塗れます

年齢	顔&首	両腕	両足	胴体(前面)	胴体(背面)	全身
3~6ヶ月	1 (0.5g)	2 (1g)	3 (1.5g)	1 (0.5g)	1.5 (0.75g)	8.5 (4.25g)
1~2歳	1.5 (0.75g)	3 (1.5g)	4 (2g)	2 (1g)	3 (1.5g)	13.5 (6.75g)
3~5歳	1.5 (0.75g)	4 (2g)	6 (3g)	3 (1.5g)	3.5 (1.75g)	18 (9g)
6~10歳	2 (1g)	5 (2.5g)	9 (4.5g)	3.5 (1.75g)	5 (2.5g)	24.5 (12.25g)

参考：マルホ株式会社「外用薬の上手な使い方」

お子さんの症状や状況によって、薬の処方や飲ませ方は変わります。心配なことがあればそのつど、医師や薬剤師に確認するようにしましょう！



大人も子供も知って欲しい

くすりの正しい使い方

CHECK 01 用法・用量・タイミングを守る

飲み薬は決められた量よりも多く飲めばさらによく効く、というものではなく、逆に副作用や中毒などが現われる危険もあります。薬を飲むタイミングについても同様です。特に高齢の方や妊娠中・授乳中の方、赤ちゃんなどの場合は、薬の種類や使用する用法・用量に注意する必要があります。

CHECK 02 くすりごとの飲み方の違いに注意

同じ錠剤でも、種類によって飲み方が異なります！見た目だけで判断せず、お薬の説明書を確認しましょう。



- 錠剤の種類の一例
- 徐放錠** ゆっくり溶け出し、効果が長く続くよう工夫されており、噛み砕いたりせず水で飲む
 - 口腔内崩壊錠 (OD錠)** 口の中ですぐに溶けるので水なしでも飲める
 - チュアブル錠** 口の中で噛み砕いてから、唾液または水で飲む
 - 舌下錠** 舌の下に入れて溶かすことで薬の成分を吸収させる

CHECK 03 くすりの保管・管理方法

- ・湿気、日光、高温を避けましょう。冷蔵庫保存を指示された薬は、凍らせないように注意しましょう。
- ・誤飲を防ぐため、子どもやペットの手の届かないところで保管しましょう。
- ・誤用を避けるため、食品・農薬・殺虫剤・防虫剤など薬以外のものと一緒に保管するのは絶対にやめましょう。
- ・薬の種類や飲み方が分からなくなり、誤使用によって事故を招く恐れがあるため、薬を他の容器に入れ替えての保管は避けましょう。
- ・処方薬は、頓服薬や長期処方されている場合を除き、処方日数内で飲みきることが原則です。また市販薬にも有効期限は明記されています。期限を過ぎた薬は取っておかず、処分しましょう。

处方内容

MEMO

处方内容

MEMO

处方内容

MEMO

处方内容

MEMO

处方内容

MEMO

处方内容

MEMO

处方内容

MEMO

处方内容

MEMO

处方内容

MEMO

处方内容

MEMO

处方内容

MEMO

处方内容

MEMO