



あなたをサポートする 薬の話

令和 7年 9月 10日

食品衛生コンサルタント
猪俣 秀哉

クイズ

この飲み物は薬ですか？

下の回答欄に薬と思うものに○，そうではないと思うものに×を記載してね

1



2



3



4



5



6



7



8



9



1	2	3	4	5	6	7	8	9

薬ってなに？（薬と食品の違い）

食品衛生法



第4条 この法律で食品とは、**全ての飲食物**をいう。



ただし、「医薬品、医療機器等の品質、有効性及び安全性の確保等に関する法律」に規定する**医薬品、医薬部外品**及び再生医療等製品は、これを含まない。

全ての飲食物は 医薬品と食品に区分される

	広義の医薬品		食 品			
	医薬品	医薬部外品	特定保健 用食品	保健機能食品 栄養機能 食品	機能性 表示食品	一般食品
法 律	医薬品医療機器等法			 健康増進法・食衛法		 食衛法
効果効能	表示可能(国の許可)			表示可能	表示可 届 出	表示 不可
販売規制	薬局薬店		一般小売店(ドラッグストア含)			

医薬品

- 日本薬局方に収められている物
- 人又は動物の疾病の診断、治療又は予防に使用されることが目的とされている物



医薬部外品

人体に対する作用が緩和な物

- イ 吐きけその他の不快感又は口臭若しくは体臭の防止
- ロ あせも、ただれ等の防止
- ハ 脱毛の防止、育毛又は除毛

一般用医薬品の分類

分類		取扱	対応者	販売方法
一般医薬品	第1類 医薬品 5%	副作用など日常生活に支障をきたす程度 of 健康被害が生じる恐れがあり、特に注意を要する	薬剤師	対面 ネット
	第2類 医薬品 60%	副作用など日常生活に支障をきたす程度 of 健康被害が生じる恐れがあり、注意を要する	薬剤師 登録販売者	対面 ネット
	第3類 医薬品 35%	上記に該当しない 第1類、第2類以外	薬剤師 登録販売者	対面 ネット

くすり

(くさかんむり)

薬

=「草」+「楽」

食べるとラクになる草

クスリ ⇔ リスク

「リスク(きけん)」がつきもの

薬 はサポーター ？

薬 の役割は？

ヒトは本来自分で治そうとする力を持っている



病気を直接治すものではなく、**病気の原因や症状を取り除くことで自然治癒力が働きやすくなる**

お薬のイブ

薬の飲み方(知っているようで知らない...)
10の質問

Q1 「1日食後3回」などと、
薬を分けて飲むのはなぜ？

第一三共胃腸薬
〔錠剤〕 50錠
第2類医薬品

用法・用量：
次の量を水又はお湯で服用して下さい。

15 歳 以 上	1回3錠	1日3回 食後に服用 して下さい。
11歳以上15歳未満	1回2錠	
11 歳 未 満	服用しないで下さい。	



A1 食後、3回に分ける4つの理由

① 血中濃度を一定に保つ

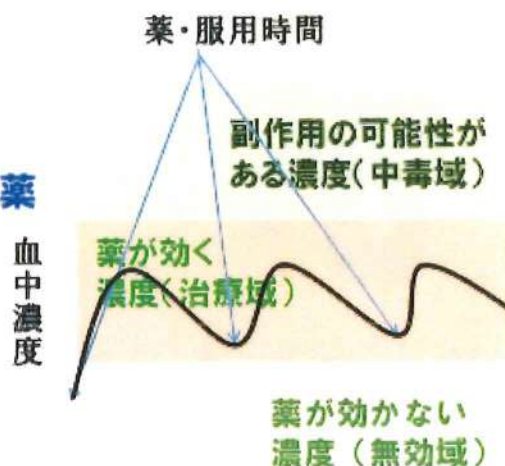
食事は、日常生活で起きている時間を均等に割った時間
飲み忘れの予防

② 薬の半減期が大体8時間程度

③ 胃腸への負担軽減

④ 食事を摂った後でなければ飲めない薬

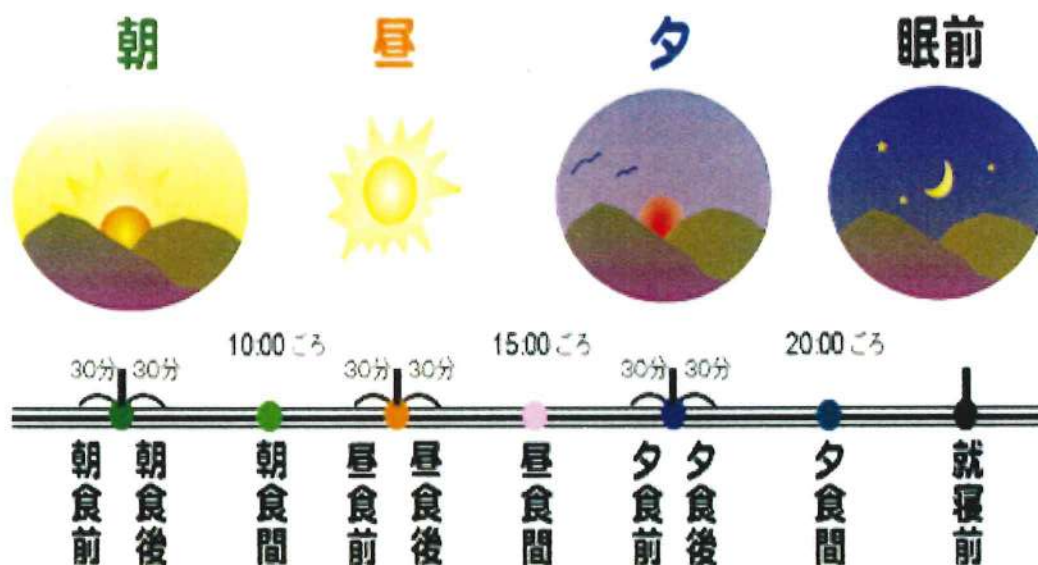
(糖尿病→経口血糖降下薬など)



* 近年、1日1回の服用で24時間
効果の得られる徐放性薬剤が開発

Q2 「食前」「食後」「食間」「頓服」の意味は？

時間ごとの服用、頓服って・・・？



A2 薬の服用時間には、意味がある。 吸収パターンと効かせたい時間

食 前：食事のおよそ30分前

食欲を出す薬、吐き気防止薬、漢方など

食直前：お箸を持った時（糖の吸収阻害剤など）

食直後：お箸を置き、お茶を飲んで（胃の障害を起こしやすい薬）

食 後：食事のおよそ30分後

食 間：空腹時という意味（食事中に服用するのは「食中」）

寝る前：就寝のおよそ30分前

頓用・頓服：必要に応じて（症状が出た時）

近年は、「痛くなったら」、「眠れない時に」などの表記も

漢 方：「～湯」という薬は、お湯で煎じておなかが空いている時

Q3 薬を飲み忘れたら、今でしょ？それとも 次に2回分の量を飲む？



A3 薬を飲み忘れた時の対処法

飲み忘れについて

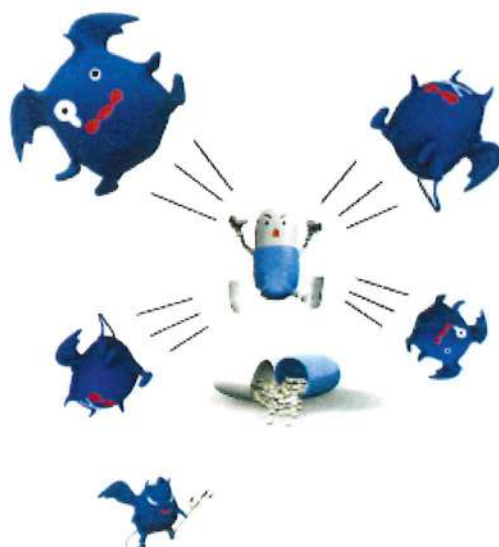
- ・慌てて飲まず、次回から通常通り飲む
- ・2回分をまとめて飲む事は絶対にやめる

糖尿病薬などの食前薬は飲み忘れに気づいて、食後に服用しても意味がない

薬は“正しい量”が一番効果的

- ・薬の用量は一番適切な量が指示
- ・定められた量より多く飲んでも、早く治るわけではない
- ・多く飲んでしまうと、思わぬ副作用が起きることも

Q4 痛みや熱など、症状がある時だけ薬を飲んで、その後はやめてもいいですか？



A4 処方された薬は、症状が良くなっても 自己判断で飲むのをやめてはいけません

※抗生物質など、途中でやめると、病原菌が復活(薬剤耐性菌)

薬の働き

➤ 原因療法

病気の原因となっているものを取り除く

細菌を死滅させたり、弱らせたりする (抗生物質)

➤ 対症療法

病気による不快な症状を取り除く

熱を下げたり、痛みをやわらげる(解熱鎮痛薬)

➤ 予防療法

病気になる前に予防する

ワクチンなど

➤ 補充療法

体に必要な成分の補給

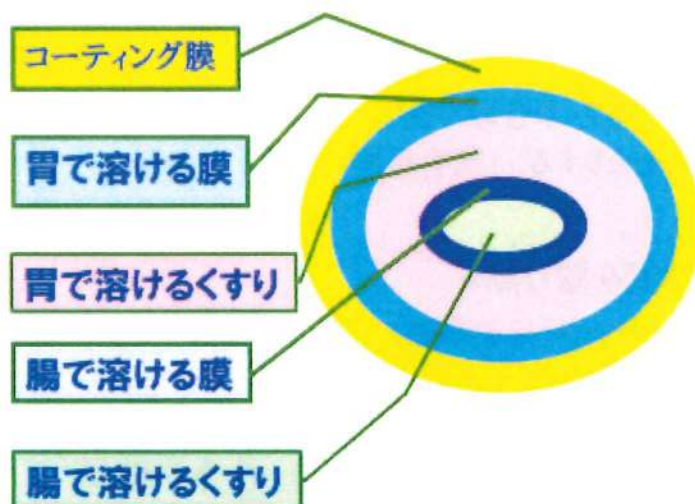
ホルモン、ビタミンなど

Q5 薬が飲みにくい時、錠剤を割ったり、 カプセルを外してもいいですか？



A5 だめです。形には理由があります！

例えば・・・

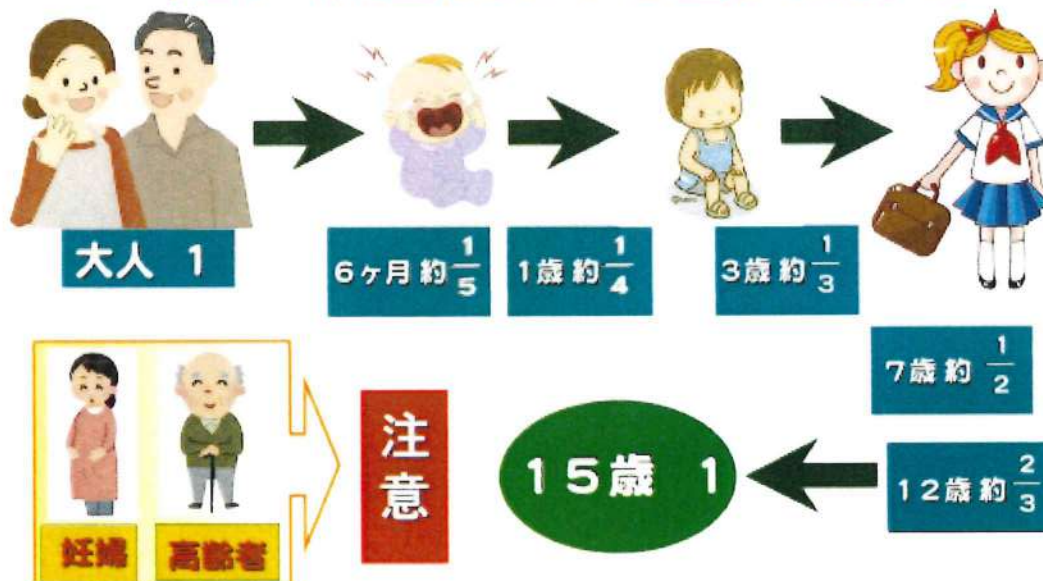


例えば・・・

すぐ効くツブ
 ゆっくり効くツブ
 胃で溶けるツブ
 腸で溶けるツブ
 痛みを抑えるツブ
 熱を下げるツブ

Q6 同じ症状なら、家族が処方された薬を飲んでもいいですか？

年齢・体重によって量が変わる



A6 処方されたお薬はあなただけのもの！ 他の人にあげてはダメダメよ！！



- ・医師は、患者一人ひとりの状態に合わせて、薬を処方しています。
- ・似たような症状でも、体の状態は人によって異なります。
- ・なので、他人の薬を使うと効果がなかったり、かえって悪くなったりする場合があります。
- ・他人の薬を服用してはいけません。

Q7 複数の医療機関の処方薬と市販薬を併用してもいいですか？

「お薬手帳」を活用しましょう！



あなたの大切な情報		副作用の有・無	
氏名	男・女	お薬の名称	副作用の状況
生年月日	年 月 日		
姓 名			
(e-mail)			
電話番号			
FAX番号			
緊急時の連絡先			
血液型	型 (O・A・B)		
主な既往歴 (疾病名)		アレルギー歴 (有・無)	
☐ アレルギー性疾患 () ☐ 肝障害 () ☐ 心疾患 () ☐ 腎疾患 () ☐ 消化器疾患 () ☐ 感染症 () ☐ その他 ()		お薬の名称	副作用
☐ ドーピングコントロール (必要・不必要)			

※詳細な薬名、薬剤師、薬剤師に記入してもらってください。

A7 多剤併用、重複投薬等、薬物間相互作用のリスクが問題となる

……医師・薬剤師に相談を

市販の薬と医療用医薬品の違いは？



➤ 一般用医薬品 (OTC医薬品：大衆薬)

- 症状に合わせ、誰もが一般の薬局・薬店で購入できるお薬
- 効果は穏やかで、副作用は比較的少ない

➤ 医療用医薬品 (処方せん医薬品)

- 医師・歯科医師の処方に従って用いる
- 処方せんに基づき調剤ができる薬局 (保険薬局) でのみ扱える
- 効果が強く、副作用には特に注意が必要！

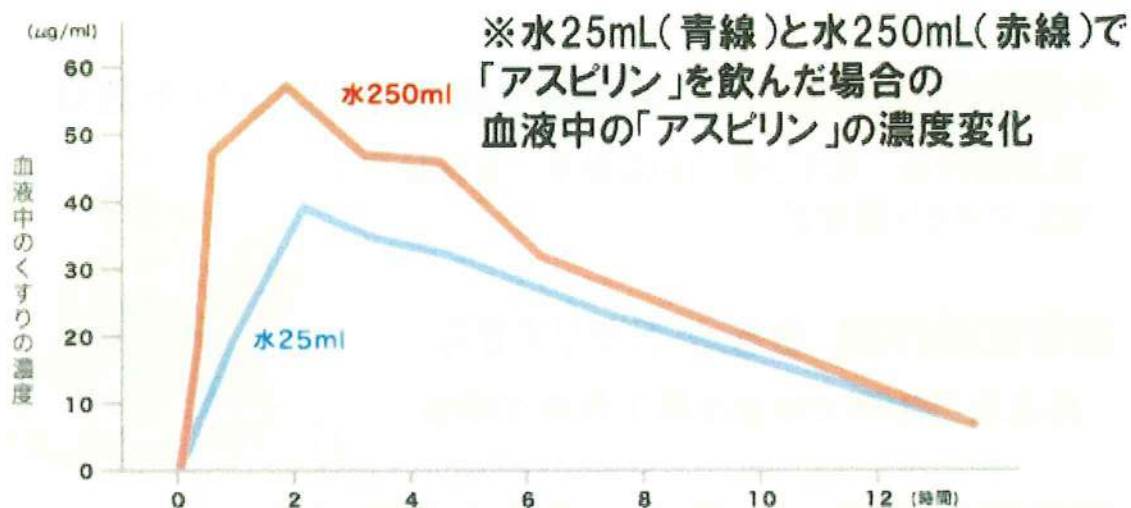


Q8 なぜ、薬は水や白湯なしで飲んではいけないのですか？

コップ一杯位、少なくともコップ半分の水またはぬるま湯で飲む



A8 薬を水なしで飲むと溶けにくいので、 吸収が遅れ効果が現れにくくなる

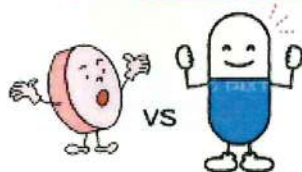


出典: 日本病院薬剤師会誌 VOL. 22, No. 1, p19, 1986

- ・ 場合によっては、溶けずに便としてでてしまうこともある。
- ・ 抗生物質や解熱鎮痛薬などは、この傾向が強い

Q9 薬と食べ物(飲み物)の飲み合わせは ありますか？

A9 薬と薬の飲み合わせ



複数の薬を同時に使用すると、作用が強くてたり、逆に効果がなくなったり、副作用が出やすくなることもある。(医師、薬剤師に相談)

A9 薬と食品の飲み合わせ (悪い例)

アルコール

牛乳

グレープフルーツ

納豆・緑黄色野菜

お茶・コーヒー・紅茶



【アルコール】

アルコール自体に**中枢神経抑制作用**や**血管拡張作用**などがある。

中枢神経抑制作用：呼吸抑制や循環不全が起きる危険

催眠鎮静薬、抗うつ薬、筋弛緩薬、血管拡張薬、抗ヒスタミン薬など

血管拡張作用：血圧が下がりすぎる

高血圧治療薬では血圧降下作用が増強



糖尿病治療薬（インスリン・経口血糖降下薬）

アルコールで糖新生阻害がおき、血糖降下作用が増強され低血糖に

【牛乳】

抗生物質（TC系・ニューキノロン系）や**骨粗鬆症治療薬**は、**牛乳に含まれるCa**と結合し、吸収を阻害
牛乳だけでなく、ヤクルトや乳製品など
Caの入った食品、飲み物も同様



消化鎮痛剤など、**胃を荒らしやすい薬を飲む場合、胃を守るため牛乳などで服用することもある。**

● 牛乳などの高カルシウム食との併用で作用が弱くなるおそれのある薬		対 策
ビスホスホネート製剤 （骨粗鬆症治療薬）	ダイドロネル ベネット・アクトネル フォサマック・ボナロン など	30分くらいあける
ニューキノロン系 抗生物質	シプロキササン・クラビット など	2時間くらいあける
テトラサイクリン系 抗生物質	アクロマイシン・ミノマイシン など	

【グレープフルーツ】

体内で薬を分解する酵素の働きを邪魔して、薬の血中濃度を高めてしまう。

薬の効き過ぎにより**血圧下降、頭痛、めまい**などの症状

降圧剤のCa拮抗薬・抗血栓薬・抗けいれん薬・睡眠薬・

免疫抑制剤の一部・アレルギー治療薬など



降圧剤（カルシウム拮抗剤）と
グレープフルーツ

避けたほうがよい柑橘類

ザボン・ポンタン・スイーティ・ダイダイ・ハッサク・夏みかん など

問題のない柑橘類

レモン・バレンシアオレンジ・温州ミカン・カボス など

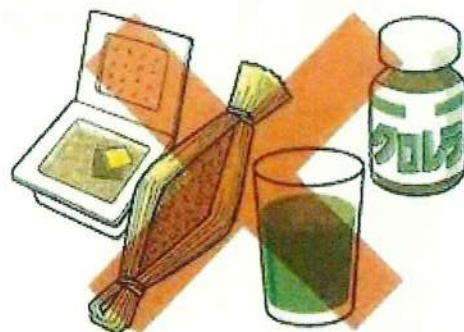
【納豆・緑黄色野菜】

納豆に多く含まれているビタミンKが、**血液を固まりにくくする**

血液凝固防止薬・狭心症、心筋梗塞、血栓治療薬（ワルファリン）
の働きを弱めてしまう。

パセリ、ホウレンソウ、ブロッコリーなどの緑黄色野菜にもビタミンKが含まれていますが、大量摂取しなければそれほど心配はありません。
青汁やクロレラにもビタミンKは含まれています。

★納豆は、ビタミンKの含有量より、**ビタミンKを産生する納豆菌**が含まれているため、納豆を食べると、腸で納豆菌が増え、**一週間程度**
ビタミンKを産生し続ける。

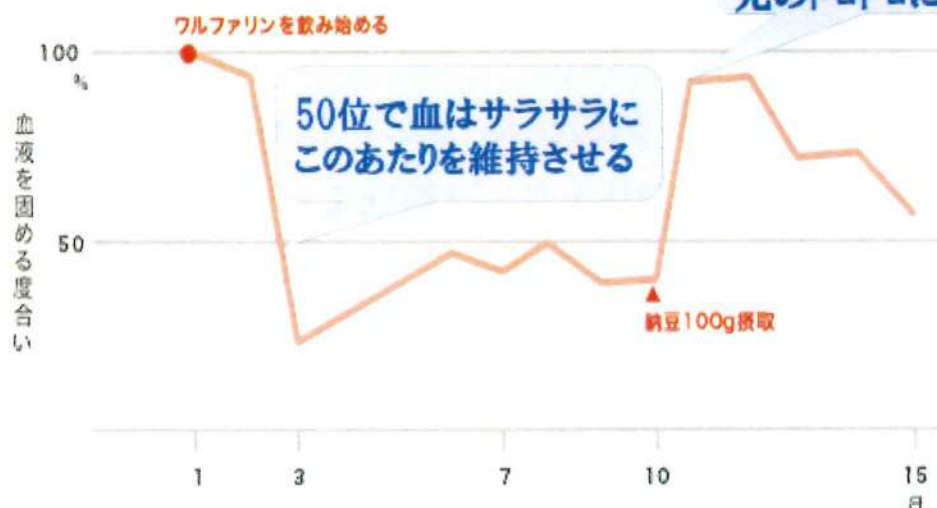


ワルファリン投与開始

薬投与後、10日目に納豆100g食べたら、ワルファリンの効果はなくなり、血液はドロドロに

3日程度続き、いい感じになるまで5日かかった。一度の納豆摂取で

元のドロドロに



資料：中国労災病院薬剤部松田 第17回脳卒中フォーラム

【コーヒー、紅茶、緑茶】

コーヒー・紅茶・緑茶に多く含まれる**カフェイン**は、尿酸の排泄を妨害する働きがあるため、**痛風治療薬の働きを妨害**する可能性があります。

気管支拡張剤の副作用
(不眠、イライラ)が強くなることがあります

種 類	カフェイン含有量 (mg/100ml)
玉露茶	160
レギュラーコーヒー	120
インスタントコーヒー	70
紅茶	30
煎茶	20
ほうじ茶	20
ウーロン茶	20
玄米茶	10

貧血の薬と緑茶

鉄とお茶に含まれるタンニンが反応して胃でとけない物質をつくり、鉄の吸収を妨げる。

※影響はないと言われる



健康食品・サプリメントも要注意

【コエンザイムQ10】

エネルギー源として体にかかせない物質
抗酸化作用が強く、老化防止や疲労回復に効果
ビタミンQともいわれる

心不全の薬であるノイキノン[®]は、CoQ10と同じ成分のため、併用すると作用が強くなることが考えられる。



【エイコサペンタエン酸（EPA）】

イワシなどの青魚に多く含まれる物質
脳や心臓の血流をよくし、中性脂肪や悪玉コレステロールを減らして、善玉コレステロールを増やす効果

中性脂肪を下げたり、血液をサラサラにする薬に、EPAと同じ成分のものがある。
併用すると作用が強くなることが考えられる。



Q10 薬を飲んで副作用やアレルギーが出た時、どうしたらいいですか？

副作用って？・・・薬は複数の働きを持っている

A: 治療の目的にかなう

B: それ以外



主作用

鼻水、くしゃみが止まる
咳が止まる



副作用

眠くなる・・・
便秘になる・・・



※「薬を飲んだ人に害を与え、不利に作用する」という意味だけではない。

A10 副作用かな？と思ったら(いつもと異なる症状が現れた場合)、すぐに医師または薬剤師に相談しましょう

すぐに、
薬を処方した医師や
薬剤師に
対応方法を聞きましょう。



★自己判断せず相談することが大切です★

副作用救済制度

処方薬でも市販薬でも、
入院するほどひどい薬の副
作用が起こったとき、治療
費などが救済される場合が
あります



独立行政法人
医薬品医療機器総合機構
03-3506-9411

参考資料：ヘルシスト

林昌洋(国家公務員共済組合連合会虎の門病院 薬剤部長)

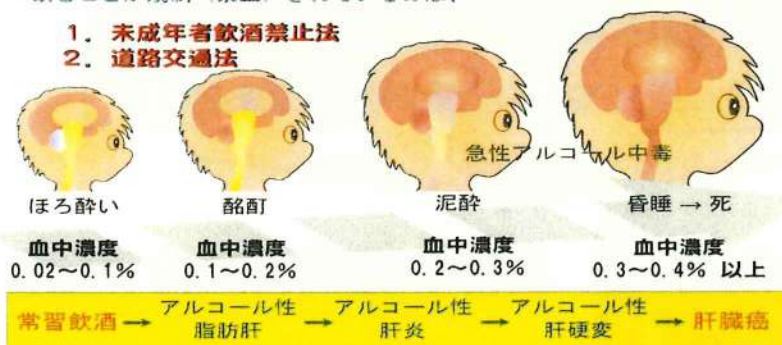
酒は百薬の長？

アルコール

酔うことは脳が麻痺すること！

飲むことが規制（禁止）されているのは、

1. 未成年者飲酒禁止法
2. 道路交通法



飲酒とJカーブ

飲酒量と健康リスク

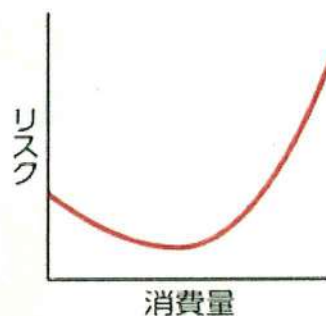
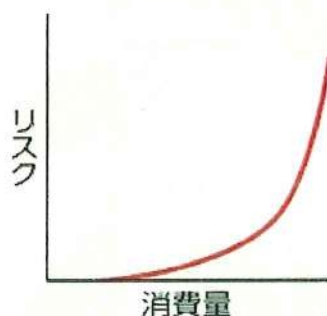
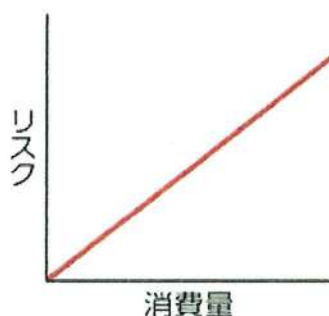
高血圧や脳出血は飲酒の消費量が増えれば、リスクも高くなる

虚血性心疾患や脳梗塞・2型糖尿病では、飲まない人より少量飲酒者の方が、リスクが低い（大量に摂取すればリスクは高まる）

(a) 高血圧、脂質異常症、脳出血、乳がんなど

(b) 肝硬変

(c) 虚血性心疾患、脳梗塞、2型糖尿病など



※これを否定する議論もあり・・・

結局：アルコールとの付き合い方に気をつけながら、自分にとって最善なお付き合い

飲酒量と死亡率

わが国の男性を対象とした研究では、平均して2日に日本酒に換算して1合（純アルコールで約20g）程度飲酒する者が、死亡率が最も低いとする結果が報告されている。

諸外国でも、女性を含め、近似した研究結果が出ている。

セルフメディケーション

狭い意味で **自己による薬物治療**

広い意味では**生活習慣による健康維持**

- 1 生活習慣病が増加
- 2 高齢化に伴う医療費の高騰を抑える効果を期待



自分の健康は自分で守る

※ セルフメディケーションには
限界があります

おわり



クイズ

この飲み物は薬ですか？

回答

○	○	×	×	○	○	×	×	○
9	8	7	6	5	4	3	2	1