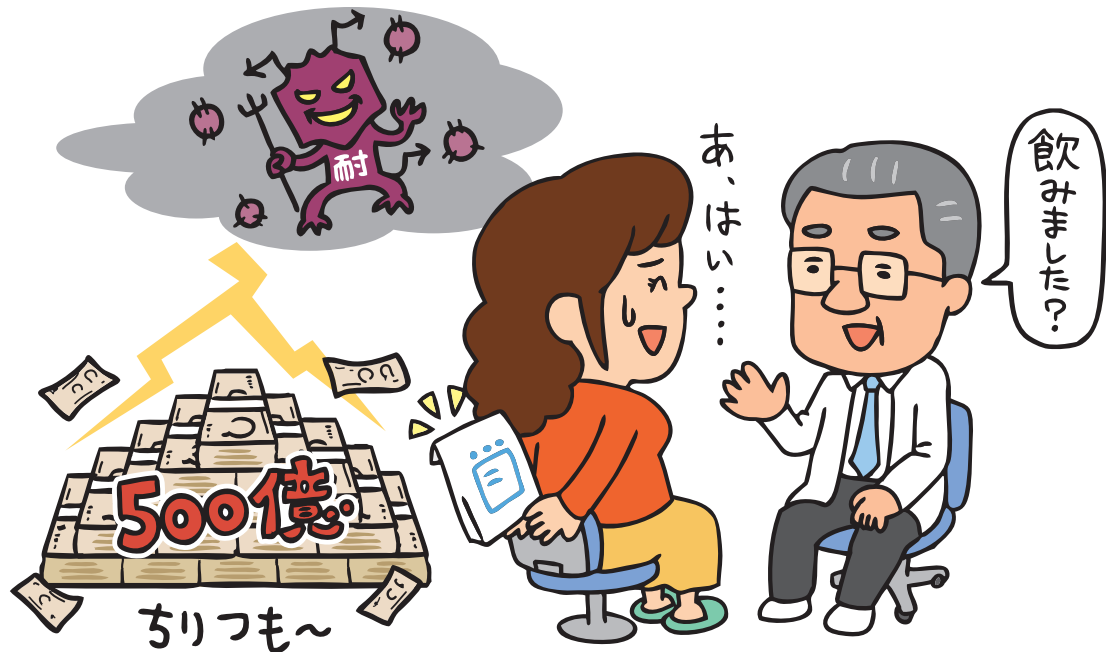


ヘルス テラシー

講座

監修 ● 武藤正樹 国際医療福祉大学 大学院教授

（ヘルスリテラシーって？…健康情報や知識を、自ら入手して、理解し、活用する能力。生涯を通じて質の高い生活を送れるように、自分の体に向き合しましょう。）



正しく薬を飲まない何が問題なの？

薬を飲み忘れたり、途中でやめてしまったら…：そういった経験は誰でも一度くらいはあるでしょう。薬の不適切な服用は、無駄な医療費を増やすだけでなく、思いがけない病気を招くこともあります。飲み忘れくらいと軽く考えず、正しい服用を心がけることが大切です。

薬の飲み忘れリスクとは？

処方された薬は、正しく服用することでその効果を得ることができます。うっかり飲み忘れたり、自己判断で飲むのをやめたりすると、本来の治療効果が得られないだけでなく、症状が悪化する可能性があります。とくに、抗生物質（抗菌薬）の場合、飲みきる前に症状がよくなったとしても、原因菌が体内に残っていることがあるため、自己判断による薬の中断はとても危険です。

私たちにできることは？

「医師に対して「薬を飲み忘れて残っています」とはなかなか言いづらいもの。しかし、残薬を申告すれば薬の重複投与を防ぐことができ、薬代も本来に必要な分だけの支払いで済みます。

抗生物質については、「効きそうだから」とむやみに処方を希望しないこと。風邪に抗生物質は効かない、余った抗生物質を自己判断で服用しないなど、正しい知識を持つことが必要です。

風邪には抗生物質は効かない！

多くの感染症は、細菌とウイルスが原因で起ります。鼻水やのどの痛み、せきが主症状のいわゆる「風邪」は、大部分がウイルス性の感染症のため、細菌を殺す抗生物質では効果がありません。不要な服用は効果がないばかりか、体に有益な菌まで殺してしまつたため、薬に抵抗する力を持つ「薬

剤耐性菌」を生み出す原因にもなります。

昨年、厚生労働省より「風邪や下痢の治療に抗生物質（抗菌薬）を使わないことを推奨する」といった、医師向けのガイドラインが発表されました。本来に必要なときに、抗生物質が効かない…という事態を避けるため、医師だけでなく、私たち一人ひとりの正しい理解も大切となります。

年々増加している残薬は、在宅の高齢者の潜在的な飲み忘れ等だけでも年間約500億円にのぼるといわれています。また、何も対策を講じなければ、2050年には世界で年間1千万人が、薬剤耐性菌によって死亡すると推計されています。薬の正しい服用は、無駄な医療費と、無駄な病気を減らすために、私たちにできる最も身近な第一歩なのです。