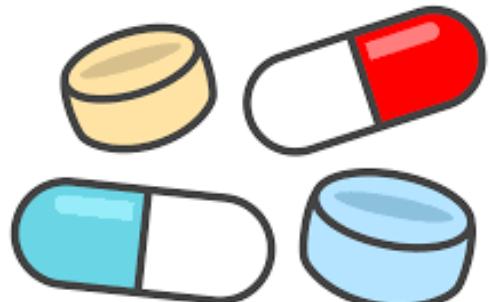




# 薬の知識の詰め合わせ



ペンギン薬局 代表 佐藤 亮

ケアマネージャー

訪問看護師  
管理栄養士

かかりつけ医師

この患者さんには  
今のお薬で問題  
ないだろうか??

連携

薬局



自宅・施設



病院A



病院B



# ポリファーマシー

ちゃんと  
使ってるかな？

正しい薬  
の使い方

嗜好品はある？

相互作用

お薬のこと  
手伝えることは  
あるかな？

他に使っている薬は  
ある？？

相互作用

治療中の病気は  
ある？

禁忌薬チェック

体調はどう？

効果・副作用  
の確認

他の医療者も  
知ってるかな？

他施設との連携

お薬手帳・一包化など



# 薬局のまめ知識



処方せんを受けて、お薬をお渡しする場合・・

薬局は**お薬代での利益はありません**

例



仕入れ値  
1500円

+



薬学的管理料など500円  
(内容によって異なります)

= **2000円**



**負担割合(1~3割)  
に応じて支払い**

# 正しい薬の使い方

# 飲み薬～5つのポイント～

## ★タイミング

食前・食後・食間・頓服（とんぷく）など決められた時間を守りましょう

## ★量

自己判断で飲む量を増やしたり減らしたりするのは避けましょう



## ★方法

基本は「コップ1杯のお水」で飲みましょう

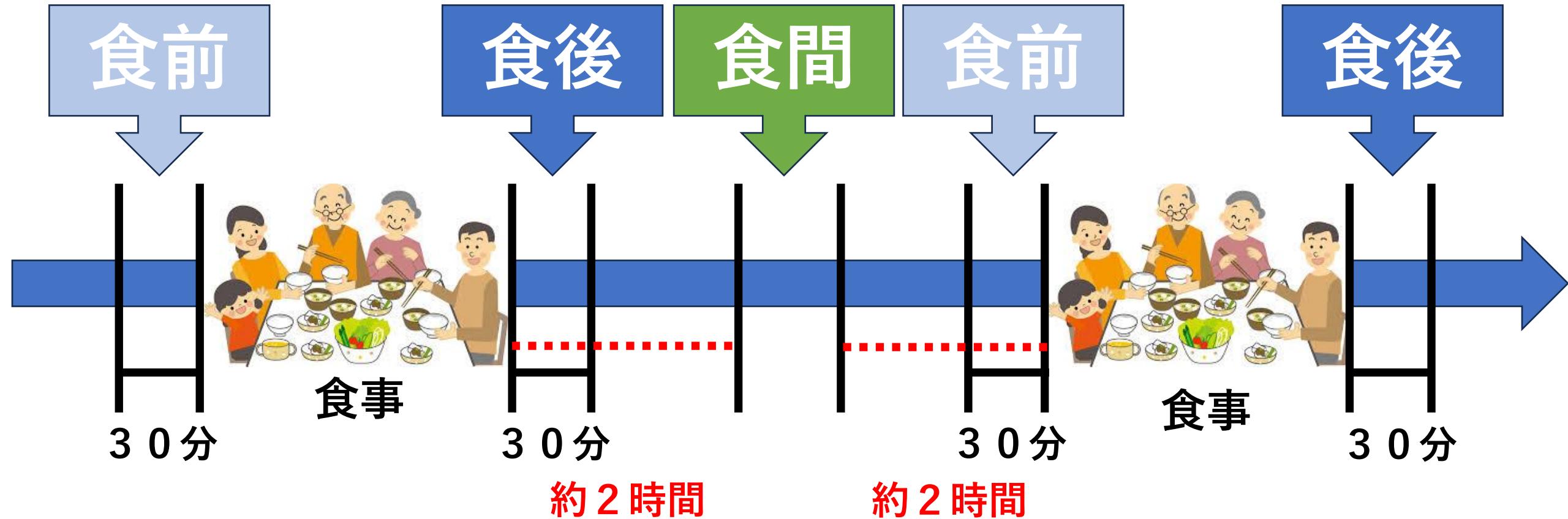
## ★期間

「治ってきたから大丈夫」と自己判断で中止するのはやめましょう

## ★飲み合わせ

食べ合わせ、飲み合わせ等、一緒に使ってはいけない飲食物があります

# 正しいタイミングとは？



食間は「食事中に飲む」という意味ではない！！

# ぬり薬～正しい塗り方～

## ★タイミング

1日の回数によって変わりますが、朝の着替えの時や、お風呂上りがオススメです

## ★量

塗る範囲・広さによって目安があります

## ★塗り方

基本はごしごし擦りこまず、やさしく伸ばしましょう



## ★塗る方法

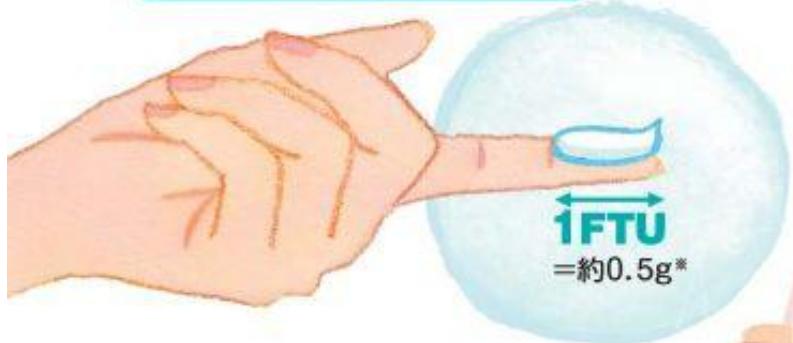
塗る向きは横方向で塗りましょう

## ★期間

「治ってきたから大丈夫」と自己判断で中止するのはやめましょう

# 塗る量

## 軟膏・クリーム



チューブに入った塗り薬を成人の人差し指  
の先から第1関節の長さまで出した量を  
1FTU(フィンガーチップユニット)と言います。  
※チューブの穴の大きさ(口径)で量が変わります。



ローションでは、  
1円玉くらいの量が約0.5gです。



# 実は1FTUといっても・・

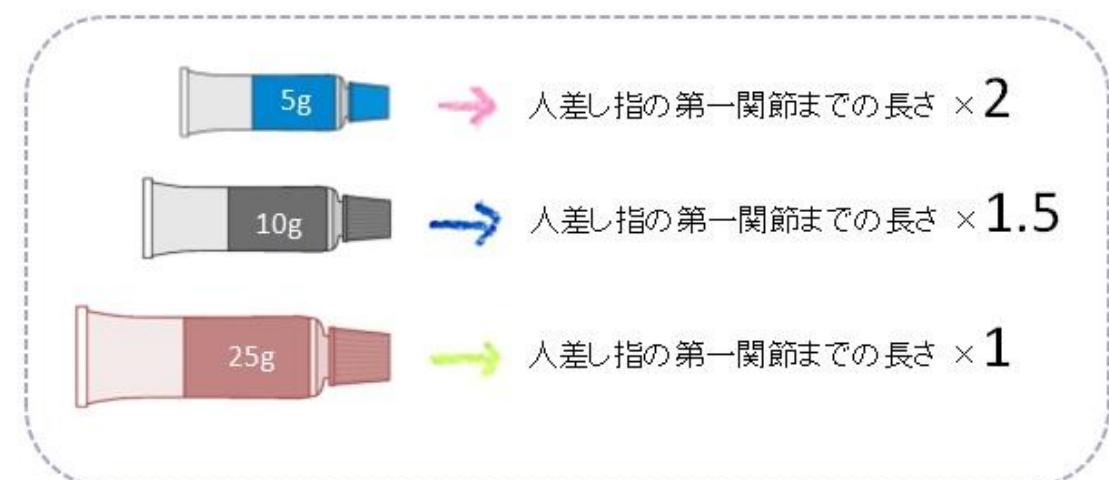
## 口径5mmのチューブから絞り出した時の目安量

|                     |         |
|---------------------|---------|
| ・サンテゾーン (3.5 g)     | 口径2mm   |
| ・リンデロンVG (5g)       | 口径4mm   |
| ・テラ・コトリル (5g)       | 口径4mm   |
| ・フロリードD (10 g)      | 口径4.5mm |
| ・パスタロンソフト10% (20g)  | 口径5mm   |
| ・パスタロンソフト20% (25 g) | 口径5.5mm |
| ・ヒルドイドソフト (25 g)    | 口径5mm   |



チューブから0.5gを取り出す目安

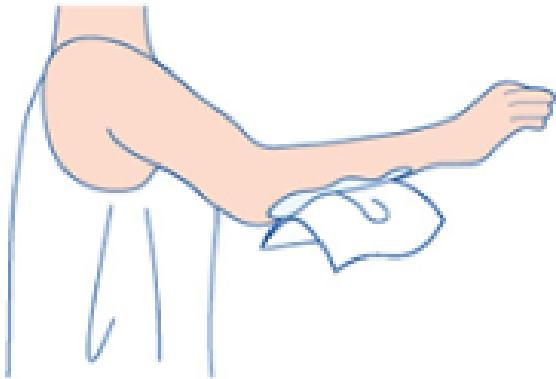
実際に1FTUが0.5 gになる  
のは25 gチューブあたり



# 患者さんから質問



塗り薬はどれくらい塗ったらいいの？



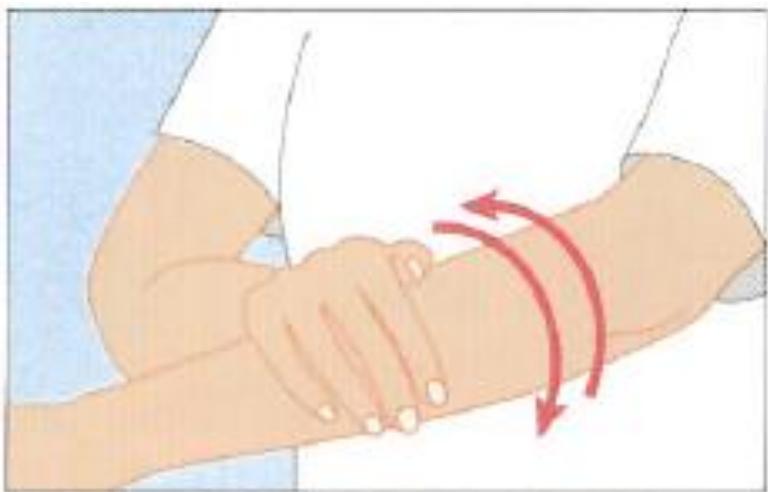
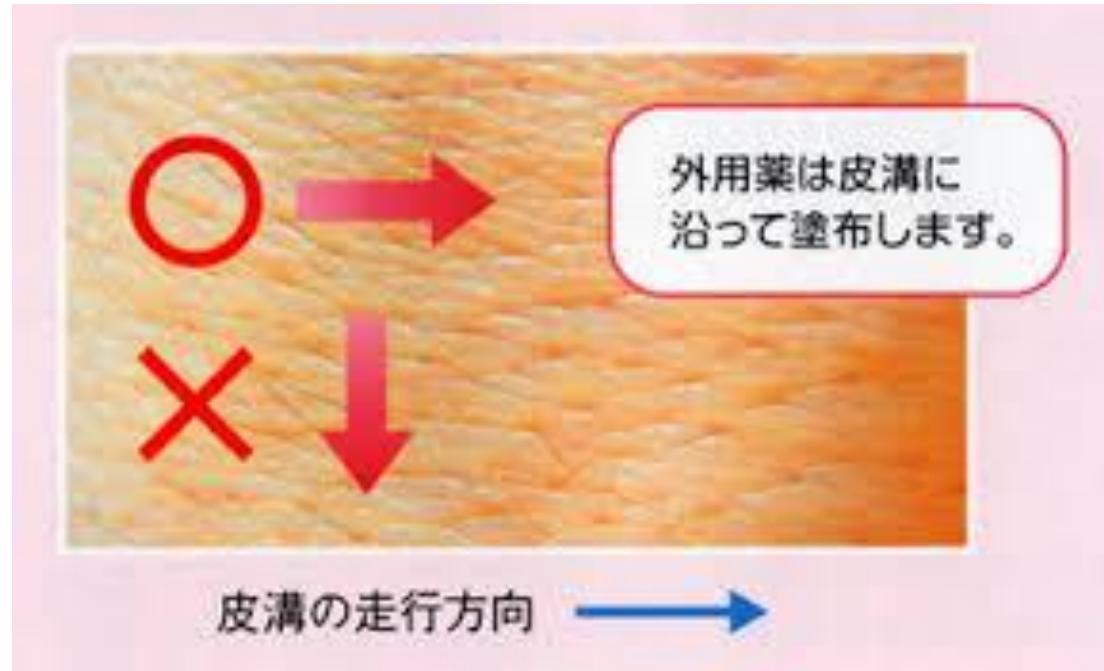
A1

横から見て皮膚が少し光って見える程度で十分です

A2

ティッシュペーパーが付着してからうじて落ちない程度に塗ってください

# 正しい塗り方

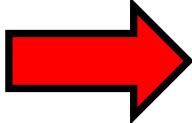


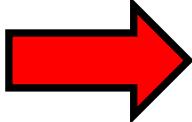
体のしわの方向に塗る

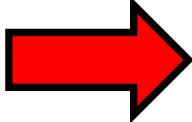
# 飲み忘れ

次の服用タイミングが近い場合は  
忘れた分は飲まずに次回の服用時間に **1回分**を飲む

次の服用時間まで**十分に間隔**がある場合は  
気づいた時点で **1回分**を飲む

1日1回  半日（12時間）以上空いていれば飲む

1日2回  4～6時間以上空いていれば飲む

1日3回  2～3時間以上空いていれば飲む

# ぬり忘れ

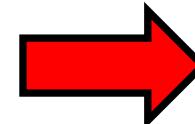
次の使用タイミングが近い場合、塗らずに次回の使用時間に **1回分**を塗る  
次の使用時間まで**十分に間隔**がある場合は気づいた時点で **1回分**を塗る

**十分な間隔** = 次の塗る時間まで 2 ~ 3 時間

1日2回

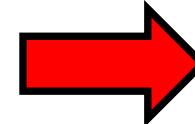
(8時・18時)

10時に塗り忘れに気づいた



すぐ塗る

16時に塗り忘れに気づいた



次回1回分  
塗る

★どんな場合でも**1度に2回分をまとめて飲まない・使わない**

★使用している薬によってはもう少し厳密な指示がある場合があります  
(医療者に確認してもらうことが1番確実)

# 相互作用 (飲み合わせ)

# 薬には相性が存在する



## 薬と薬



### 併用禁忌

一緒に服用すると深刻な健康被害や、適正な治療効果を得られないおそれがあるため一緒に服用しないこととされているお薬の組み合わせ

例) スボレキサント（睡眠薬）×クラリスロマイシン（抗菌薬）  
睡眠薬の効果が強く出てしまう

### 併用注意

一緒に服用すると効果が変化したり、副作用が起こりやすくなるおそれがあるため一緒に服用するのに注意が必要なお薬の組み合わせ

例) ワルファリン（抗凝固薬）×ビタミンKを含む薬（ビタミン剤）  
ワルファリンの効果が弱くなり、治療効果を得られないおそれ



# 薬と食べ物



## 食事により吸収が上昇する薬剤（効果が上がる ↑）

例) アメナリーフ（帯状疱疹の薬）は必ず食後に飲むこととなっている  
※食事なしで飲むと効果が50%程度になる

## 食事により吸収が低下する薬剤（効果が下がる ↓）

例) ビラノア（アレルギーの薬）は必ず空腹時に飲むこととなっている  
※食後に飲むと効果が40%程度になる

## 食事の内容によって吸収が変わる薬剤（効果が上下 ↑ ↓）

例) ネクサバール（抗がん剤）は高脂肪食に飲むと効果が下がる  
ストロメクトール（疥癬治療薬）は高脂肪食後に飲むと効果が上がる



# 薬と飲み物



## お茶

ほとんどの薬はお茶で飲んでも**薬の効果自体への影響は少ない**  
ただし、一部の薬剤（鉄剤など）は吸収に影響を与えるため注意  
(含有されているカフェインが薬効を示す場合も)



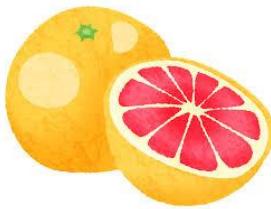
## ジュース

ジュースで飲んでも問題ないものも多いが、**あまりオススメしない**  
特に**柑橘類のジュースは相互作用があるものが多く**、注意が必要  
また、一部の抗生素をジュースで飲むと苦味が増す場合がある

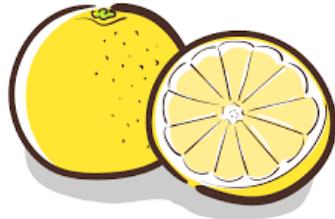


## ミネラル ウォーター

カルシウムやマグネシウムのようなミネラルがたくさん含まれる水は、**薬の効果に影響を与える場合がある**  
硬度が低いもの（軟水）であれば影響はないが、硬度が高いもの（硬水）はオススメしません  
※日本産はほぼ軟水、海外の水は硬水が多いため非推奨



# 柑橘類（グレープフルーツ等）について



グレープフルーツをはじめとした柑橘類の一部は、薬を体の中で分解する働き（代謝）を阻害することで、**薬の効果に影響を与えてしまいます。**

そしてその阻害作用は24時間後も残るといわれており、**薬を飲むタイミングだけ柑橘類を避ければ良いわけではありません。**

※柑橘類ではないのに同様の理由で注意が必要な食べ物もあります。

**薬を使用している期間は柑橘類を避ける  
どうしても無理な場合は最低4時間は空ける**

## 摂取してはいけない柑橘類

夏みかん、ダイダイ、サワーオレンジ、ブンタン（サボン）、絹皮（安藤みかん）、スウィーティー、ハッサク、晩白柚、金柑、ライム等



## 柑橘系以外で摂取しないほうがよいもの

パセリ、セロリ、ミツバ、イチジク、ざくろ 等

## 相互作用の心配が少ないもの

温州みかん、かぼす、バレンシアオレンジ、マンダリンオレンジ、ネーブル、日向夏、レモン、ゆず、りんご、ブドウ 等



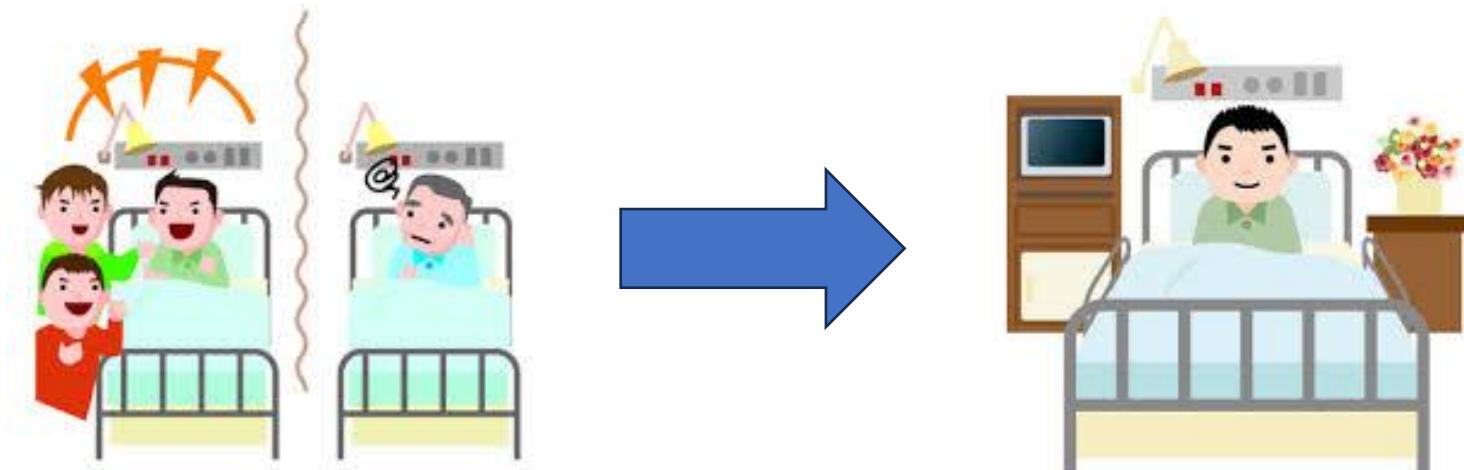
# **長期収載品の 選定療養費について**

# 長期収載品（先発品）の選定療養ってなに？

患者さんがジェネリックではなく、先発医薬品（長期収載品）を選択する場合、**価格差の一部を自己負担**していただく制度です。

国は医療保険制度の維持のため、後発医薬品への置き換えを進めています。医療上の理由がない限り、**先発品を選択される場合は「特別の料金」 + 消費税**を負担いただきます。

なお、医療機関や薬局の収入を増やすためのものではありません。  
(実際増えません)



例) 先発品3000円 後発品1800円

3割負担

【特別な料金】

差額 1200円  $1200 \times 1/4 = 300$ 円  
消費税 (10%) 30円 → 330円

先発医薬品  
2024年9月まで

2100円

900円

ジェネリック医薬品

1260円

540円

医薬品とジェネリックの価格差

先発医薬品  
2024年10月-

1890円

810円

330円

1140円

\*特別の料金:先発医薬品とジェネリック医薬品の差額の4分の1。さらに消費税が追加されます。

患者負担の総額

240円負担増

# 2024年10月以降はどうすれば良い？

## 1.今までどおり先発医薬品を選択する

長期収載品の選定療養は強制的にジェネリック医薬品の選択を促すものではありません。今までどおり先発品を選んでも問題ありません。

※生活保護受給者の方は、原則としてジェネリック医薬品を選んでいただきます

## 2.この機会にジェネリック医薬品に変更する

ジェネリックに変更することで、これまでより自己負担額を減らすことができます。変更に不安がある方は、先発医薬品と有効成分、原薬、添加物、製法が同じオーソライズド・ジェネリックも選択できます。



# オーソライズドジェネリック（AG）とは？

|        | 一般的な<br>オーソライズド・ジェネリック | 一般的な<br>その他のジェネリック医薬品     |
|--------|------------------------|---------------------------|
| 有効成分   | 同一                     | 同一                        |
| 効能又は効果 | 同一<br>(再審査対象の適応症を除く)   | 同一<br>(再審査・用途特許対象の適応症を除く) |
| 製造方法   | 同一                     | 異なる場合がある                  |
| 形状・色・味 | 同一                     | 異なる場合がある                  |
| 製剤の安定性 | 同一                     | 異なる場合がある                  |
| 製造場所   | 同一※                    | 異なる場合がある                  |

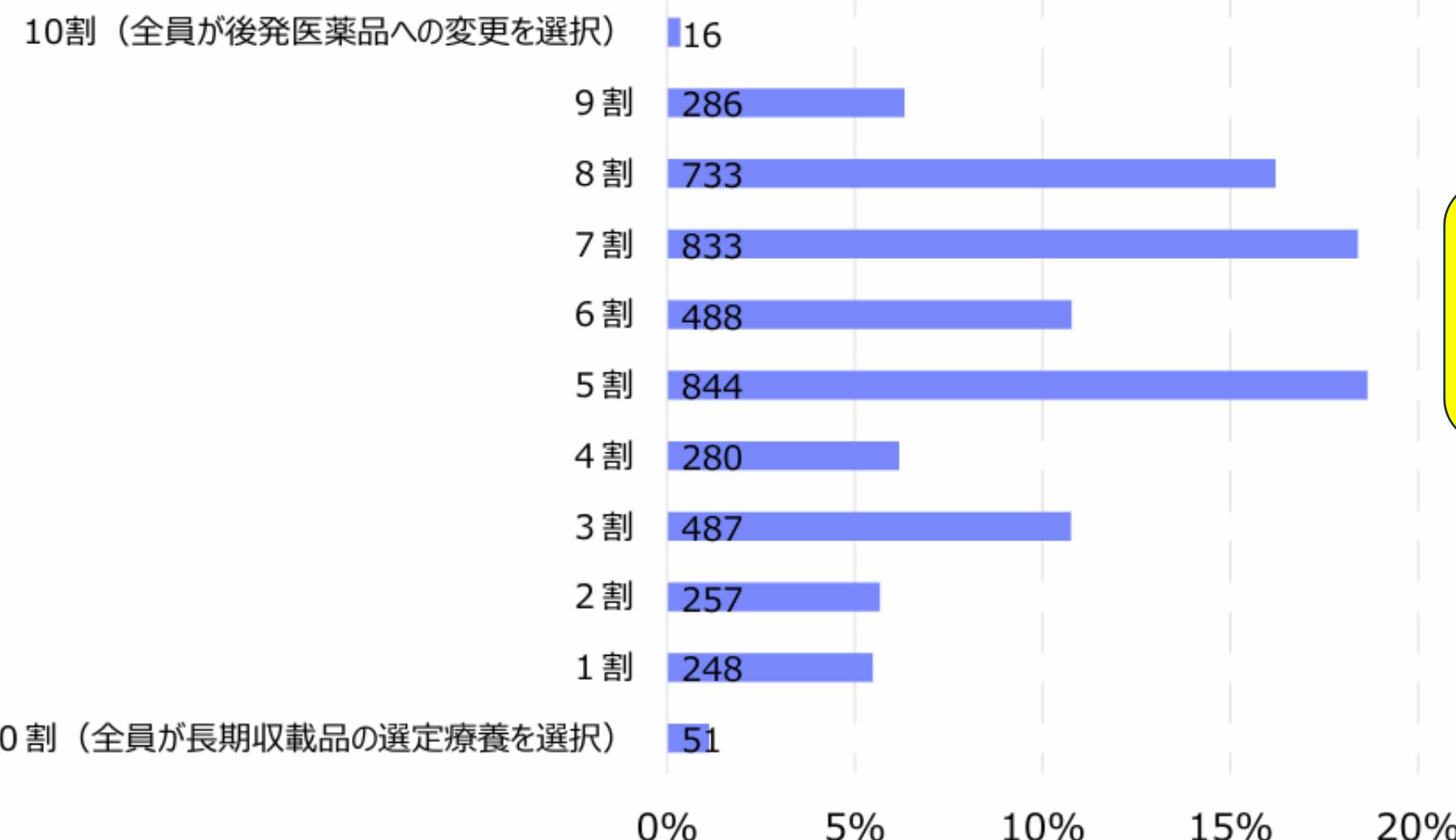
※ 同一でない場合があります

AGが存在しない  
医薬品も  
あります



# 患者さんの選択は？

長期収載品に係る選定療養の説明を受けた患者のうち、後発医薬品への選択を希望された患者は、中央値で6割、平均値で5.5割であった。

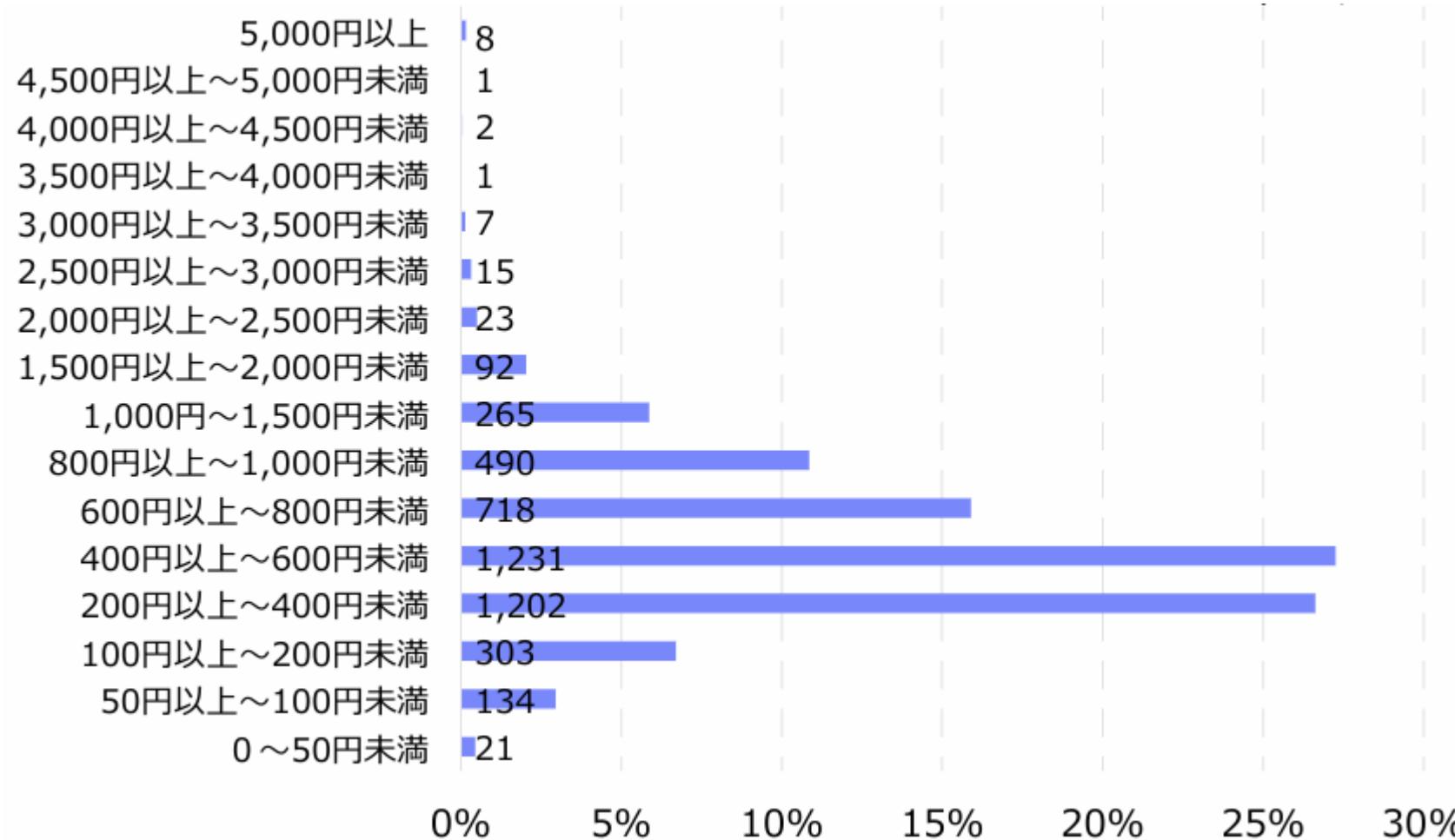


半分以上の人気が  
ジェネリックに  
変わっているよ



# 実際どれくらい負担が増えてる？

説明を受けた患者のうち、長期収載品の選定療養を選択された患者に支払いを求める「特別の料金」の平均金額の中央値は、400円～600円未満、平均値は586円であった。



500円以上  
負担が増えることが  
多いよ！



# 大切なお知らせ

## 三基幹病院における選定療養費について



選定療養費(せんていりょうようひ)とは?

「初期の診療は地域の病院で目的に設定された制度です。経負担いただく費用が義務付け

病院と地域の医療・診療所の  
令和6年6月1日から救急車で  
至らなかった軽症の方も選定対象

|                 |  |
|-----------------|--|
| 開始時期            | 令和6年6月1日(土)午前  |
| 実施病院<br>(三基幹病院) | 松阪中央総合病院・済生会松阪総合病院   |
| 対応              | 初診時に紹介状なしで上記の三基幹病院で救急車で搬送され、基本的に入院する場合<br>※個別の病院・医師が患者の状況を判断して選定対象外とする場合があります。 |
| 料金              | 7,700円(税込)/件(人)  |
|                 | ※緊急性のない場合は、選定対象外となります。   |

### Q&A

Q 「公費負担医療制度」とは具体的にどのようなものか。  
A 病気やケガに対する医療費を国や地方自治体が負担する制度です。病気の種類や患者の状況によって、さまざまな種類があります。(こども医療費・一人親家庭等医療費助成制度は除く)  
【国の公費負担医療制度の対象の方】  
・生活保護の医療  
・小児慢性特定疾患  
・特定疾患  
・結核  
・自立支援医療(更生医療、育成医療、精神通院医療)受給者等  
【市町の障がい者医療費の助成制度の対象の方】  
受診した際に受給者証や手帳の提示を行ってください。

Q 松阪地区的住民が対象になるのか。

A 三基幹病院に救急車で搬送された方が対象となります。往診要件はありません。

Q 热中症の場合は、どうなるのか。

A 上記表の対象となり、傷病名等で例示することはできません。個別の病院・医師において、患者の状況をふまえ判断されます。

松阪地区(松阪市・多気町・明和町)の救急出動件数は、令和5年に過去最高の16,180件となり、救急体制、救急医療はひっ迫している状況です。このままの状況が続くと「助かるはずの命が助からない」、「早期治療が出来なくなる」事態が発生します。

救急出動件数の推移



同規模消防本部との比較(令和4年)

| 都道府県 | 消防本部名          | 救急出動件数 |
|------|----------------|--------|
| 三重県  | 松阪地区広域消防組合消防本部 | 15,539 |
| 埼玉県  | A消防本部          | 10,658 |
| 長野県  | B消防本部          | 10,475 |
| 三重県  | C消防本部          | 10,755 |
| 宮城県  | D消防本部          | 9,921  |
| 長野県  | E消防本部          | 9,488  |
| 茨城県  | F消防本部          | 9,520  |
| 島根県  | G消防本部          | 9,826  |
| 栃木県  | H消防本部          | 9,521  |
| 滋賀県  | I消防本部          | 9,137  |
| 本県   | J消防本部          | 8,984  |

## 津市救急・健康相談ダイヤル24

津市

0120-840-299

(対応時間365日・24時間/通信料・相談料無料)

いか、不安なので相談したい等。

ル24 ☎0120-4199-17

ガ等の時、「今診てもらえる」医療機関を案内。

ター ☎059-229-1199



等。

#8000 又は ☎059-232-9955

0.【日・祝・年末年始】8:00~翌8:00

### しい症状

救急お役立ち ポータルサイト▶



### 松阪市休日・夜間応急診療所

☎0598-23-1364  
FAX.0598-26-4951



【毎日】20:00~22:30(受付20:00~22:00)  
【日曜日・祝日・年末年始】9:00~12:00, 14:00~17:00(受付8:45~11:30, 13:45~16:30)  
【土曜日】24:00~翌6:00(受付24:00~翌5:30)

松阪中央総合病院・済生会松阪総合病院・松阪市民病院

松阪地区医師会・松阪市・多気町・明和町・大台町・松阪地区広域消防組合

# 今からできる 薬の管理

# お薬手帳を持ちましょう！

- ・相互作用（飲み合わせ）や重複投与に気づくことができる
- ・過去の薬による副作用やアレルギーを確認できる
- ・旅行中や災害時に自分の薬の情報を正確に伝えることができる
- ・お薬代が安くなる（同じ薬局に3か月以内にかかった場合）

## 【1993年 ソリブジン事件】

抗がん剤を服用している患者さんが、別の病院から処方された新薬の抗ウイルス薬を併用し、相互作用により15名の死者が出た

## 【1995年 阪神淡路大震災】

お薬手帳に基づいて慢性疾患の薬を処方してもらえるなど、必要性が認知され普及するようになった

電子お薬手帳で  
アプリ管理もできる



# マイナンバーカードじゃダメ？

マイナンバーカードには、  
今までのお薬情報が登録されています



期間が決まっており、閲覧できるのは  
**過去1ヶ月～5年**の間に処方・調剤された分

## 【デメリット】

- ・災害時等には見れない可能性がある
- ・**本人の同意がないと見れない**
- ・5年以上前の情報は見れない
- ・1ヶ月以内の情報は見れない  
(電子処方せん対応機関であれば即時閲覧可能)

過去のお薬情報の提供に未・不同意の方へ

お薬情報の提供の同意にご協力ください



処方・調剤予定のお薬に  
電子処方せんシステム上でアラートが出ています



服用中のお薬と飲み合わせの悪い・同じ効き目のお薬の  
処方・調剤を防ぐため、詳細な確認が必要です

しかし、「過去のお薬の情報提供」に同意されていないため、  
詳細な情報を医師・歯科医師・薬剤師が確認することができません。

「過去のお薬情報の提供」に同意いただくことで、服用中のどのお薬  
と問題なのか、医師・歯科医師・薬剤師が確認できるようになります。  
適切な処方・調剤を行うにあたり、お薬情報の提供の同意へご協  
力をお願いします。



より安心安全な医療につながります



過去のお薬情報を当機  
関に提供することに同  
意しますか。

この情報はあなたの健  
康管理のために使用し  
ます。

同意する

同意しない

(40歳以上対象)  
過去の健診情報を当機  
関に提供することに同  
意しますか。

この情報はあなたの健  
康管理のために使用し  
ます。

同意する

同意しない

# かかりつけ薬局・薬剤師をもつ

患者さんそれぞれが、**ご自身で選択をする**薬局や薬剤師です。  
薬による治療のこと、健康や介護に関することなどに豊富な知識と  
経験を持ち、患者さんや生活者のニーズに沿った相談に応じること  
ができます。

## かかりつけ薬剤師の要件

- ・ 薬局勤務経験が3年以上
- ・ 同じ薬局に32時間/週以上勤務
- ・ 同じ薬局に1年以上在籍
- ・ 認定薬剤師を取得している
- ・ 地域医療活動に参加している

僕のかかりつけ薬剤師に  
なってください



# 具体的なメリットは？

①

## 安全に薬を使用・管理ができる

患者さんが使用する複数の処方薬、OTC薬やサプリメントをすべて把握した上で、重複・多剤投薬や飲み合わせ、効果と副作用の確認を継続しておこなうため安心して服用いただけます。

②

## 薬局が閉まっている時間でも薬の相談ができる

薬局が開いていない休日・夜間でも、電話などで薬についての相談ができ、必要ならば処方箋による薬の交付もおこないます。来局がむずかしい患者さんの場合は、ご自宅を訪問して服薬指導や残薬の確認をおこないます。

③

## 薬局以外の医療機関とも連携したサポートを受けれる

薬を処方した医師や医療機関と連携して情報を共有し、患者さんに対して医療チームとしてのサポートをおこないます。また、地域包括ケアシステムの一員として、食事や運動、介護などについての相談もうけます。

# かかりつけ薬剤師 佐藤 亮 に関する情報

## 【経歴】

三重大学病院に10年以上勤務。  
2018年より薬局実務に携わっています。

## 【認定薬剤師、専門薬剤師資格】

生涯研修認定薬剤師  
生薬・漢方薬認定薬剤師  
サプリメントアドバイザー  
スポーツファーマリスト

## 【修了した研修】

緩和ケア研修  
健康サポート研修

## 【論文、学会発表の実績】

日本緩和医療薬学会  
日本病院薬剤師会東海ブロック 等

## 【所属学会・団体、その他】

日本薬剤師会  
日本緩和ケア学会  
日本臨床栄養学会  
服薬支援研究会

### 代 表

漢方薬・生薬認定薬剤師 薬膳コーディネーター  
サプリメントアドバイザー スポーツファーマリスト  
津薬剤師会常務理事

さとう あきら

佐 藤 亮

Sato Akira



### ペンギン薬局

〒514-0042 三重県津市安東町404-5ペンギン薬局

TEL : 059-224-8511 FAX : 059-224-8522

E-mail : akira0526@me.com

URL : <https://penguin-drug.com>

# ご清聴ありがとうございました



↑↑↑ 薬局HP ↑↑↑

本日の資料を公開予定です

