



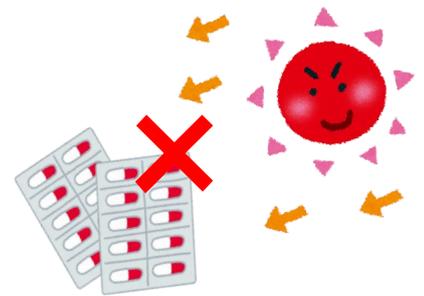
薬の保管について

梅雨の時期、暑い夏の時期に入りますね。今回は、そんな時期に気を付けたい薬の保管方法などをご紹介します。当薬局ではチャック袋を使用し、患者さんに薬をお渡ししています。

薬の保管は「温度・湿度・光」の3つの条件

薬は病気の治療に有効に働くように作られた、とてもデリケートな化合物です。特に苦手なのが高温・湿気・強い光(特に紫外線)です。

温度は室温1~30℃・冷所は1~15℃ など具体的に決められています。30℃を超えるような夏は特に注意が必要です。



薬の保管6つの基本

1 高温・多湿・直射日光を避ける

薬は、温度・湿度・光などによって効能が落ちる場合があります。保管方法に特に指示がない場合は、高温・湿気・日光を避けて室内で保管します。容器のフタや栓は固く締めましょう。直接日光が当たらないところに置きましょう。除湿剤を入れておくとより湿気を防げます。

2 冷所保存の指示がある場合は冷蔵庫に保管

冷蔵庫で保管するように指示がある薬もあります。主にシロップ剤や目薬・坐薬・未開封のインスリンなどです。凍らせないように注意しましょう。



3 薬以外のものと区別して保管する

食品・殺虫剤・防虫剤などと一緒にしてしまうと、間違えて飲んでしまう危険があります。薬だけを保管する場所を決めましょう。また、薬は個人ごとにまとめておくと誤飲の防止につながります。家族でも処方された本人以外は飲まないでください。

4 薬の容器を入れ替えない

薬の入っていた入れ物から他のものに移し替えたりすると、どこに置いたか分からなくなったり、使い方を忘れてしまうことがあります。誤用を避けるために容器はそのまま保管しましょう。また、服用方法や注意事項の書いてある薬袋に入れたままにしておきましょう。

5 古い薬は捨てる

薬には使用期限があります。薬の種類によって使用期限や有効期限が記載されていることがありますが、あくまでも未開封の状態の表示なので、一度開封した場合は該当しません。錠剤やカプセルのように密封されたヒートで包装されている場合は約1年間、分包を行った湿気を帯びやすい散剤などは3か月を目安にしてください。使用期限内でもいつもと違う見た目や味だと思ったら使用を控えてください。

6 子供の手の届くところに置かない

子供は何でも口に入れたがります。手の届かないところに保管しておきましょう。また食後飲もうと用意していた薬を目を、離れたときに子供が口の中へ、という事故も起こりかねません。子供の誤飲事故の約17%が医薬品・医薬部外品という報告もあります。



車の中は要注意

車の中へ薬の放置は絶対に避けてください。特に夏の暑い時期には、ほんの数分でかなりの高温(50℃以上)になります。特に小児の解熱用の坐薬などはあっという間にドロドロにとけてしまいます。喘息の吸入エアゾール剤などは破裂するおそれがあります。インスリン注射剤等は変質して活性がなくなることがあります。

剤形別の保管方法

錠剤・カプセル・散剤

室温保存がほとんど。梅雨の時期は湿気を吸ってしまわないように乾燥剤と一緒に密閉できる容器に保管してください。

シロップなどの液剤

細菌の繁殖を抑えるために、できるだけ冷蔵庫に保管してください。

インスリン注射

開封済みのものは室温保存、未開封のものは凍結を避けて2〜8℃で保管します。冷蔵庫のドアポケットであれば凍結せず安定して保管することができます。

点眼薬

開封済みのものは細菌の繁殖を抑えるために冷蔵庫に保管。遮光が必要な薬は付属品の遮光袋に入れて保管してください。

坐薬

坐薬は冷所保管の指示があるものと室温保管で良いものがあります。保管方法は種類によって異なりますので、それぞれの保管方法を確認し、正しく保管してください。



暑い季節に欠かせない食中毒対策



夏など外気温が上昇すると、人の体が疲れやすくなるのと同様に、食材も傷みやすくなります。

そんな食材を狙うのが**細菌**です。食中毒の主な原因である細菌は、気温が高く湿気が多くなる環境を好むため、梅雨から夏にかけて注意が必要です。特に細菌は肉や魚介類などのたんぱく質が大好きなので、それらの食品の取り扱いには要注意です。加熱を十分にすれば大丈夫と思いきや、炒飯やカレーに潜む菌などは加熱しても死滅しないため、保存方法にも気を付けましょう。

食中毒を防ぐ工夫-5つのポイント-

つけない

手洗い!うがい!

手が触れるところは拭きとりを!

★ 食材ごとに調理器具を使い分ける



増やさない

食材はすぐに冷蔵庫へ!

詰め込まず7割ほどに!

残ってしまったカレーは厚さのうすい容器で冷蔵庫保存



やっつける

十分な加熱!

① 器具はよく洗う

② 乾燥させる ※水分は菌の温床

③ 器具の消毒



持ち込まない

新鮮な食材を選んで、早く帰ろう!

家に帰ったら手洗い!うがい!

下痢や嘔吐があれば、調理をしない!



広げない

手洗い!うがい!

食事はしっかり食べて、

自己免疫力を高めておこう!



料理に使う防腐殺菌効果をUP!

・ワサビ・ショウガなどの辛み成分を含む野菜
・梅干し・食用酢

野菜・海藻・キノコで食物繊維を!

納豆・ヨーグルトで腸内環境を整えましょう!

ビタミンB群を多く含む豚肉を食べて免疫力UP!

お薬のことや健康のことで困っていることがありましたらご相談ください。

