

# Taking Medicines Safely

Medicines are often part of treatment for illness or injury. There are many medicines. Your doctor will work with you to find the best medicine for you. Taking medicine is not without some risk for side effects. Follow the tips below for taking medicines safely.

- Keep a list of your medicines with you. Include prescription and over the counter medicines, herbs, vitamins and any home remedies you use.
- Show this list to all doctors, pharmacists and dentists who are treating you.
- Take your medicine as ordered by your doctor. Do not change or stop taking any medicine until you talk to your doctor.
- Take your medicines at the same time each day.
- Tell your doctor if you are pregnant, breastfeeding or on a special diet.
- Get a refill at least one week before your medicine is gone.
- Throw away unused or expired medicines.
- Do not take any new herbal products or over the counter medicines without first checking with your doctor or pharmacist. These products may change the way your other medicines work.

## **New Medicine**

- Check if the medicine is covered by your insurance or if a generic medicine can be used.
- Use only one pharmacy so they have a record of all of your medicines. They can make sure that your medicines can be taken together safely.
- Ask your doctor or pharmacist the following questions:
  - How do I take this medicine?
  - How long do I take this medicine? Do I take it until I am better? Is this a medicine I need to take always to keep my problem under control?

# 薬の安全な服用

薬は病気やケガの治療にたびたび用いられます。薬には多くの種類があります。最も患者に合った薬を探すように医師は努力しています。しかし、副作用の危険がない薬はありません。以下は薬を安全に服用する際のアドバイスです。

- 服用している薬の一覧を持っておきましょう。これには、処方薬、市販薬、ハーブ、ビタミン剤、家庭薬が対象になります。
- 医師、薬剤師、歯科医など治療に関わる人々には必ずこの一覧を見せましょう。
- 薬は医師の指示に従って服用してください。医師の指示がない限り、薬を変更したり、飲むのを中止しないでください。
- 薬は毎日同じ時間に飲んでください。
- 妊娠中、授乳中、または特別な食事療法をしている場合は、医師に申し出てください。
- 薬がなくなる1週間以上前に新しい薬をもらっておきましょう。
- 飲まなかった薬や使用期限が切れた薬は捨ててください。
- 医師または薬剤師による確認を受けずに、ハーブ製品や市販薬を新しく飲み始めることは避けてください。これらの製品は、服用してる他の薬の効果を妨げる恐れがあります。

## 新しい薬

- ジェネリック医薬品を使用できるときは、保険でカバーされるかどうかを確認してください。
- かかりつけの薬局はひとつに決め、すべての薬の情報を保管してもらいましょう。そうすれば、その薬局で薬の飲み合わせが安全かどうかを確認できます。
- 以下のような疑問は、医師または薬剤師にお尋ねください。
  - この薬はどのように飲めばよいのか?
  - この薬はどのくらいの期間飲めばよいのか? 症状が改善されるまでか? それとも、病気を管理するためにずっと飲み続ける必要がある薬なのか?

- What are the side effects and what do I do if they occur?
- What do I do when I forget to take my medicine?
- What do I do if I take an extra or too much medicine?

### **Storing Medicine**

- Keep all medicines in their containers unless you are using a pillbox.
- Store medicines in a cool, dry place.
- Keep bottles tightly capped and out of the reach of children.
- Do not give your medicines to anyone else.

### **Call your doctor if you:**

- Are having side effects.
- Have questions or concerns.

### **Write down this information:**

- What is the name of the medicine?
- Why do I take it?
- How much do I take?
- What times should I take it?

Use the form on the next page to write your medicines down and carry it in your wallet so you have it when you need it.

**Talk to your doctor, nurse or pharmacist if you have any questions about your medicines or how to take them.**

- どのような副作用があるか、またどう対処すればよいのか?
- 薬を飲むのを忘れたときはどうすればよいのか?
- 薬を飲みすぎたときはどうすればよいのか?

## 強い薬

- ピルボックスを使用するか、すべての薬を専用の容器で保管します。
- 薬は乾燥した涼しい場所に保管します。
- 瓶のキャップはしっかりと閉めて、子供の手の届かない場所に保管してください。
- 薬を自分以外の人にあげるとはやめてください。

## 以下の場合には医師に連絡してください。

- 副作用が現れた
- 質問や不安なことがある

## 以下の情報を記録しておいてください。

- 薬の名称
- 服用の理由
- 服用量
- 服用する時間

次のページにある記入用紙に薬の情報を記入し、必要に応じて取り出せるように財布などに入れて携帯してください。

薬やその服用方法について質問があれば、貴方の医師、看護師、または薬剤師にご相談ください。



