



薬の副作用に注意するには…。

■副作用リスクの内容は？

薬は病気やけがを治すのに役立ちますが、思わぬ副作用を引き起こすリスクがあります。どんなリスクがあるかという点と皮膚のかゆみ、じんましんなどが始まり、ひどくなると息苦しくなったり、ショック状態になることもあります。以下のような人は特に注意が必要です。薬を飲むには医師や薬剤師に相談してから使用するようにしましょう。

- ・アレルギーのある人
- ・過去にひどい副作用を経験したことがある人
- ・医師の治療を受けている人
- ・肝臓・腎臓など、薬の成分を代謝・排泄する臓器に疾患のある人
- ・他にも薬を飲んでる人
- ・妊娠している女性、授乳中の女性
- ・高齢者
- ・高所作業や、乗物または機械類の運転操作をする人は、薬によって眠気が生じることがありますから要注意です。

■薬を飲みタイミング

薬を飲むタイミングに注意しましょう。その薬を飲むタイミングは「食前」、「食後」、「食間」、「就寝前」、「頓服」があります。それをきちんと守りましょう。

●タイミングとは以下のことです。

- ・食前：胃の中に食べ物が入っていないとき。
(食事の1時間～30分前)
- ・食後：胃の中に食べ物が入っているとき。
(食事の後30分以内)
- ・食間：食事と食事の間
(食事の2時間後が目安)。
食事中の服用ではありません。
- ・就寝前：就寝30分くらい前。
- ・頓服：発作時や症状のひどいとき。

●健康食品のとりすぎにも注意しましょう。

『健康食品は、食品だからいくら食べても害はない』と思われがちですが、食品でも多くとりすぎれば有害な作用がでます。健康食品でも決められた量をきちんと守りましょう。

あなたもわずか30秒で情報通！ 活用法いろいろ コミュニケーションペーパー



特定保健用食品とは

■健康の維持・増進に役立つ食品

消費者庁長官の許可または承認を受けた「特定の保健の用途」に適する旨の表示された食品のことです。

「特定の保健の用途」に適する旨の表示とは、健康の維持・増進に役立つ、または適するという表示のことで、例えば、「お腹の調子を整える」「コレステロールの吸収をおだやかにする」「食後の血中中性脂肪の上昇をおだやかにする」等があります。

■特定保健用食品は国が審査

特定保健用食品の表示許可に際しては、個別の食品ごとにその摂取者に与える影響など、科学的知見に基づき、その安全性及び効果について国が審査を行っています。

「特定の保健の用途の表示」に該当するかどうかは、以下の条件に合致するかどうかにより判断されます。

- ・明らかに医薬品と誤認されるおそれのあるものは除きます。

- ・容易に測定可能な体調の指標の維持に適するまたは改善に役立つ。
- ・身体の生理機能、組織機能の良好な維持に適する又は改善に役立つ。
- ・身体の状態を本人が自覚でき、一時的であって継続的、慢性的でない体調の変化の改善に役立つ。
- ・疾病リスクの低減に資する(医学的、栄養学的)に広く確立されているものに限りします。

■特定保健用食品のマーク

特定保健用食品はパッケージに特定保健用食品および条件付特定保健用食品であることを許可するマークが付けられていますので目印を確認して購入しましょう。



株式会社24時間通信

〒003-0826 札幌市白石区菊水元町6条3丁目6-46
TEL 011-871-2455 FAX 011-871-2444

18年
6月号

あなたも30秒で情報通! 活用法いろいろ コミュニケーションパーパー



医薬品副作用 被害救済制度とは

薬は正しく使っていても副作用がおこることもあります。そんなときに副作用健康被害を治療したり、入院治療が必要になったときに医療費や年金などを給付する公的な制度があります。それが医薬品副作用被害救済制度です。以下のように医薬品等で発生した副作用による健康被害者に対して各種の副作用救済給付と相談窓口があります。医薬品副作用被害救済制度の種類と給付金額および相談窓口を以下に紹介します。

医薬品副作用被害救済制度給付種類と給付金額

給付の種類	区分		給付額
医療費	健康保険等による給付の額を除いた自己負担分		
医療手当	通院のみの場合	1ヵ月のうち3日以上	月額 36,400円
	入院相当程度の通院	1ヵ月のうち3日未満	月額 34,400円
	入院の場合	1ヵ月のうち8日以上	月額 36,400円
		1ヵ月のうち8日未満	月額 34,400円
	入院と通院がある場合	月額 36,400円	
障害年金	1級の場合		年額 2,767,200円
	2級の場合		年額 2,214,000円
障害児養育年金	1級の場合		年額 865,200円
	2級の場合		年額 692,400円
	年金の支払は10年間		年額 2,420,400円
遺族一時金			7,261,200円
葬祭料			206,000円

医薬品副作用被害救済制度相談窓口



0120-149-931

受付時間：午前9時～午後5時(月～金) 祝日・年末年始を除く

Eメール：kyufu@pmda.go.jp

参考・引用：独立行政法人医薬品医療機器総合機構HPより

株式会社24時間通信

〒003-0826 札幌市白石区菊水元町6条3丁目6-46
TEL 011-871-2455 FAX 011-871-2444

18年
6月号

あなたもわずか30秒で情報通! 活用法いろいろ コミュニケーションペーパー

コミュニケーションペーパー

トピックス

6月は防災用品点検の日

■日本は地震国

- ・日本付近でマグニチュード6の地震が全世界の20%も発生します。
- ・日本は、地球上で地震が起きやすい場所にあります。
- ・地震にはプレートの境目で起こる地震と断層だが動いて起こる地震がくり返し同じ場所で発生する地震があります。
- ・日本に活断層は約2000あると推定されています。
- ・世界でもマグニチュード8以上の巨大地震が起きています。
- ・地震で、建物が倒れたり、火事が起きたり、津波などによって犠牲者がでています。
- ・津波によって大きな被害を受けてきました。
- ・地球の裏側からも津波はやって来ます。
- ・予想をはるかにこえた東北地方太平洋沖地震がありました。

■地震に対する10の備え

- 身の安全への備え
 - ・家具類の転倒・落下・移動防止対策をしておこう
 - ・けがの防止対策をしておこう
 - ・家屋や塀の強度を確認しておこう
- 初動対応の備え
 - ・消火の備えをしておこう
 - ・火災発生の早期発見と防止対策をしておこう
 - ・非常用品を備えておこう
- 確かな行動の備え
 - ・家族で話し合っておこう
 - ・地域の危険性を把握しておこう
 - ・防災知識を身につけておこう
 - ・防災行動力を高めておこう

日本は水災、風災、地震など自然災害国です。災害に遭った場合にどんな対応をするかQ & Aで災害対応工夫を特集しました。

参考・引用：一般社団法人国土技術研究センターHPと東京消防庁HPより