

くすりと健康食品に関する情報

- 独立行政法人 医薬品医療機器総合機構(PMDA)
- 東京都健康安全研究センター

(2021年2月作成)

はじめに

近年、インターネットやスマートフォンの普及により、誰でも簡単に情報を得ることができるようになりました。一方で、情報があふれているがために「本当に正しい情報」を選ぶことはとても難しくなっています。

くすりも同じです。「今日もらったくすりはどんなくすりなんだろう？」と何気なく調べたウェブサイトに怖い副作用が書いてあったら・・・あなたはどうしますか？

インターネット上には「過度に不安をあおるもの」「専門家により監修されていないもの」「個人の感想に過ぎないもの」など、たくさん情報があふれています。

くすりの情報を自分で調べることは意欲的に治療に取り組む上でも大切ですが、「信頼性の高い、正確な情報」を選ぶことがとても重要です。

本冊子は「**公的機関が監修しているか**」「**公的機関が作成しているか**」という観点でくすりや健康食品などの情報を調べることができるウェブサイトを一覧にしています。各サイトにアクセスできるQRコードもついています。

本冊子のウェブサイトを参考にくすりや健康食品などについて、正しい情報を入手していただければと思います。



ご注意

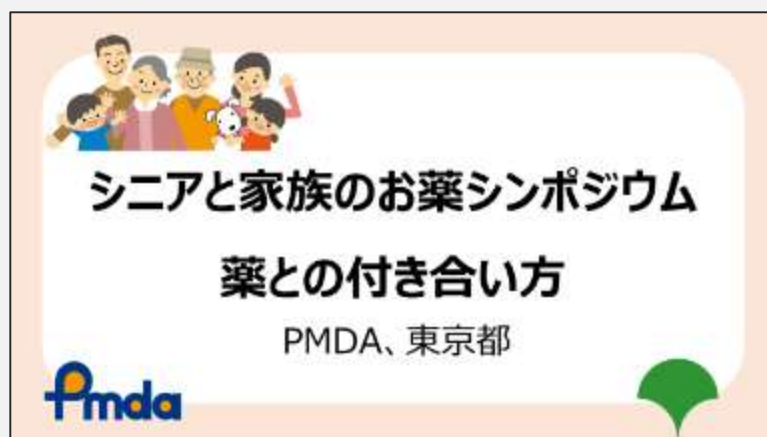
◇医師から処方されたくすりについて、自己判断による増量・減量、服薬中止は症状を悪化させる等のおそれがあります。まずは、かかりつけ薬剤師（入院時には病院薬剤師）に相談してください。

<お知らせ>

「シニアと家族のお薬シンポジウム ～薬との付き合い方～」のご紹介

PMDAと東京都は、「シニア世代の医薬品との付き合い方」をテーマに動画を制作・公開しました。クイズや実際の事例を通して今日から役立つ薬の知識を専門家がわかりやすく説明する等、みなさんで考える内容となっています。動画はYouTubeに公開しており、下のQRコードからもアクセスできますので是非ご覧ください！

**YouTube
公開中！**



Pmda Channel

検索

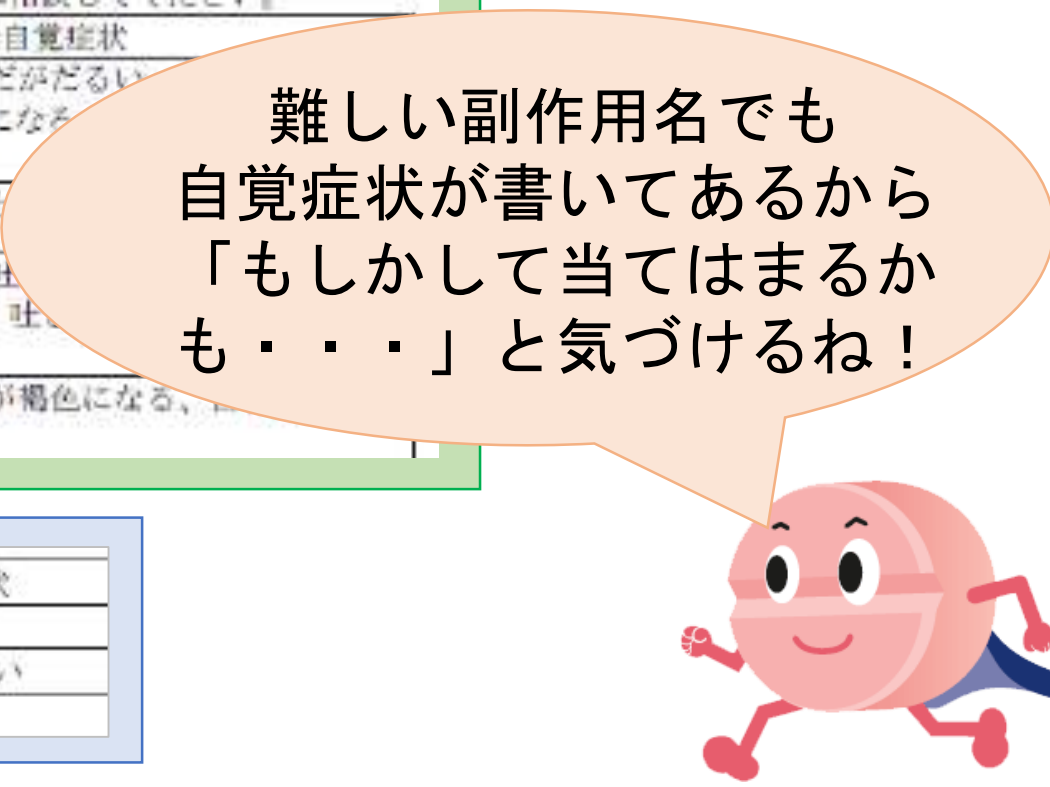


1. 患者向医薬品ガイド

- 各医薬品の製造販売業者（製薬企業）が作成した、患者さん向けの説明書です。
- くすりの飲み方、飲み忘れ時の対応、使用中に気をつけなければならないこと、副作用の初期症状、身体の部位ごとの自覚症状などが分かりやすく記載されています。

重大な副作用	主な自覚症状
心不全の増悪・発症 しんぷぜんのかうあく・はっしやう	動く時の息切れ、からだがだるい 息切れ、息苦しい、横になる 呼吸が楽になる
浮腫 ふしむ	眼がはれぼったい、か
肝機能障害 かんきんのうしやうがい	皮膚が黄色くなる、嘔吐 る、尿の色が濃くなる、吐 からだがだるい
黄疸 おうだん	皮膚が黄色くなる、尿が褐色になる、

部位	自覚症状
頭部	めまい、頭痛
眼	白目が黄色くなる、眼がはれぼったい
口や喉	嘔吐、吐き気、から咳



2. 重篤副作用疾患別対応マニュアル

- 患者さんやご家族に知っておいてほしい副作用について、**初期症状と早期発見・早期対応のポイント**をわかりやすい言葉で説明したマニュアルです。

「皮膚の赤み」、「じんま疹」、「のどのかゆみ」、「吐き気」、「くしゃみ」、「せき」、「ぜーぜー」、「声のかすれ」、「息苦しさ」、「どうき」、「ふらつき」など

初期症状を赤字で記載



患者向医薬品ガイドに書いてある重篤な副作用について、もっと知りたいときに使えるね！


2. 早期発見と早期対応のポイント

医薬品の投与開始直後からときには5分以内、通常30分以内に症状があらわれます。注射薬では症状発現が特に早く、内服薬ではやや遅れる傾向があります。過去に複数回、安全に使用してきた医薬品でも、アナフィラキシーを発現することがありますが、初回投与時に生じることもあります。

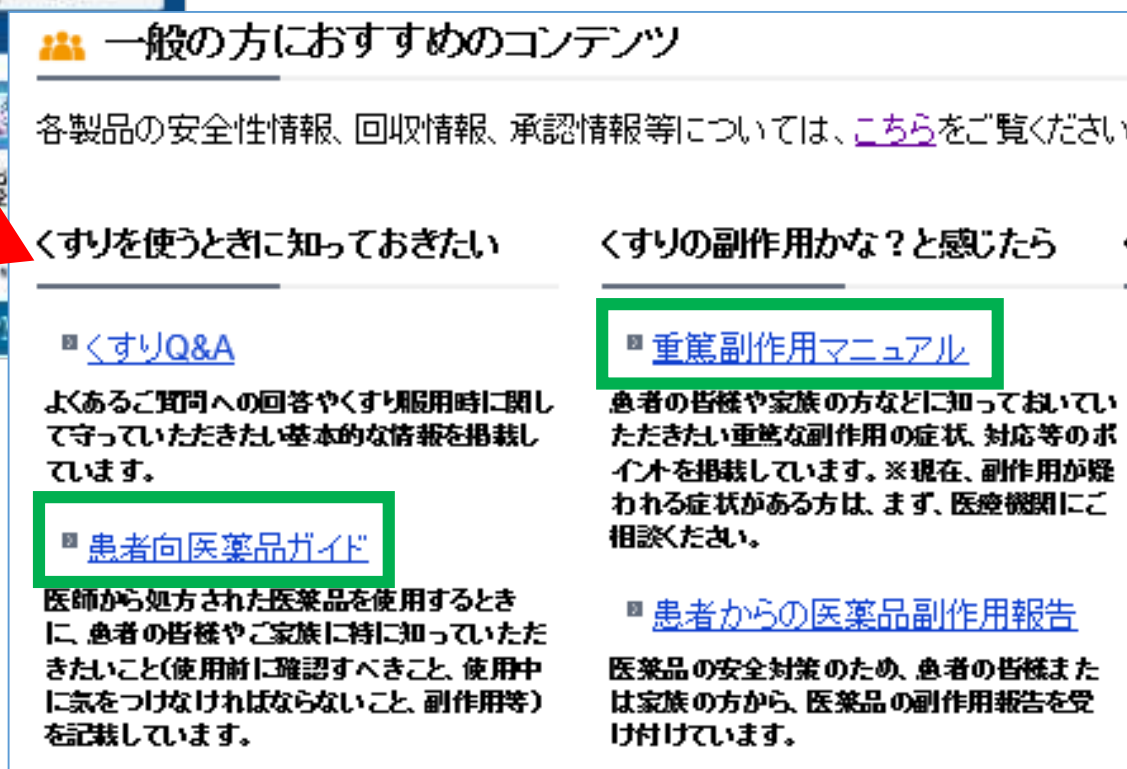
アナフィラキシーの症状には、「皮膚の赤み」、「じんま疹」、「皮膚のかゆみ」などの皮膚症状、「のどのかゆみ」などの粘膜症状、「腹痛」、「吐き気」、などの消化器症状や、「くしゃみ」、「せき」、「ぜーぜー」、「声のかすれ」、「息苦しさ」などの呼吸器症状があり、「顔色が悪い」、「意識障害」などのショック症状が出現してくることもあります。

患者向医薬品ガイド、 重篤副作用疾患別対応マニュアルのアクセスの方法

(パソコンからの場合)

- ① PMDAのホームページ (<https://www.pmda.go.jp/>) にアクセスする。
- ② トップページ of  をクリックする (下の絵の赤枠箇所)。
- ③ 「一般の方におすすすめコンテンツ」 of 「患者向医薬品ガイド」または「重篤副作用マニュアル」 をクリックする。(下の絵の緑枠箇所)

ホームページTOP (パソコン版)



(スマートフォンからの場合)

下のQRコードを読み込んで、患者向医薬品ガイドまたは重篤副作用疾患別対応マニュアルを閲覧してください。

患者向医薬品ガイド



重篤副作用疾患別対応 マニュアル



3. くすりに関する問い合わせ先

患者・一般の方からの相談窓口（くすり・医療機器）（PMDA）



- 病院で処方されたくすりや薬局薬店で販売されているくすり、販売店で購入し家庭で使用する医療機器（コンタクトレンズ、マッサージ機、補聴器など）に関する相談を電話にて受け付けております。

くすり相談窓口：03-3506-9457

医療機器相談窓口：03-3506-9436

月曜日から金曜日（祝日・年末年始を除く）午前9時から午後5時

URL：<https://www.pmda.go.jp/safety/consultation-for-patients/0001.html>

全国のくすり相談窓口（PMDA）

- 患者・一般の方のためのくすり相談窓口が全国にもあります。
- お住まいの地域をクリックして窓口の情報をご確認できます。



URL：<https://www.pmda.go.jp/safety/consultation-for-patients/on-drugs/0001.html>



4. くすり全般についてもっと知りたいとき

おくすりe（イー）情報（厚生労働省）



- 一般の方向けに作成された「知っておきたい薬の知識」の資料（PDF）や、医薬品を海外から購入しようとする方に対する注意事項などが掲載されています。

URL : <https://www.mhlw.go.jp/bunya/iyakuhin/okusuri/info/index.html>

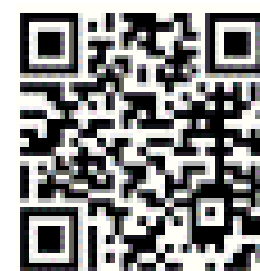
東京都病院薬剤師会ホームページ

- くすりの話（正しいくすりの飲み方編）



URL : <https://www.thpa.or.jp/general/1>

- くすりの話あれこれ－くすりの保管方法



URL : <https://www.thpa.or.jp/general/3>

がん情報サービス（国立がん研究センター）

- 一般の方向けに、がんの基礎知識や検査・治療に関する情報が掲載されています。

URL : <https://ganjoho.jp/public/index.html>



5. 妊娠とくすりにについて調べたいとき

妊娠と薬情報センター（国立成育医療研究センター）



- 授乳中にくすりを使うにあたって知っておきたいことや、授乳中に安全に使用できると考えられるくすりの一覧などが掲載されています。
- 妊娠していることを知らずにくすりを飲んでしまった場合のご相談もあります。

TEL:03-5494-7845

月曜日～金曜日（祝日を除く）午前10時～12時、午後1時～4時

URL : <https://www.ncchd.go.jp/kusuri/>

6. 自分のくすりについて調べたいとき （薬局薬店で売られているくすり）

一般用医薬品・要指導医薬品 情報検索（PMDA）

- 自分が服用している、薬局薬店で売られているくすりの添付文書を検索することができます。
- ご家庭に保管している、薬局薬店で売られているくすりについて、添付文書を失くしてしまったときに便利です*。
- 次のページで詳しい使い方を説明しています。

※すべての一般用医薬品・要指導医薬品の添付文書が検索できるわけではありませんのでご注意ください。

URL : <https://www.pmda.go.jp/PmdaSearch/otcSearch/>



おくすり検索（セルフメディケーション・データベースセンター）



- 自分が服用している、薬局薬店で売られているくすりについて、用法・用量や使用上の注意などを調べることができます。

URL : <http://jsm-db.info/>

一般用医薬品・要指導医薬品 情報検索 (PMDA) の 使い方

(パソコンからの場合)

- ① PMDAのホームページ (<https://www.pmda.go.jp/>) にアクセスする。
- ② **一般用・要指導医薬品** をクリックする (下の絵の赤枠箇所)。
- ③ 「販売名 (医薬品の名称)」 欄に調べたいくすりの名前をいれる。
- ④ 「検索」 をクリックする。
- ⑤ 検索結果が表示される。
- ⑥ 添付文書欄のPDFをクリックすると添付文書が表示される。

ホームページTOP (パソコン版)



一般用医薬品・要指導医薬品 情報検索

表示件数を選ぶ 10件

検索

医薬品の添付文書等を調べる

※添付文書が公開されている品目について、その記載内容から検索を行い、検索された、医薬品に関する資料一覧表形式で表示します。

販売名 (医薬品の名称)

部分一致 前方一致

検索結果 検索結果1件/全1ページ

表示する文書を変更

表示件数を選ぶ 10件

販売名	製造販売業者等	添付文書
AAA	XXXファーマ	H1M1 PDF (2019年07月10日) 添付文書改訂情報はこちら

④

③

⑥

(スマートフォンからの場合)

- ① 下のQRコードを読み込んで調べたいくすりの名前をいれて検索する。

一般用医薬品・要指導医薬品



7. 自分のくすりについて調べたいとき (病院で処方されたくすり)

医療用医薬品 情報検索(PMDA)

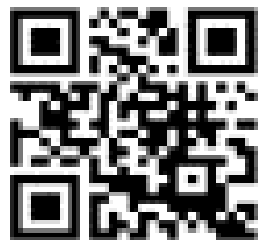


- 自分が服用している、病院で処方されたくすりの患者向医薬品ガイドや添付文書など、そのくすりの情報を幅広く調べることができます。
※基本的な使い方は前のページと同じです。検索結果にて「一般名」をクリックすると患者向医薬品ガイドなど、様々な情報を閲覧することができます。

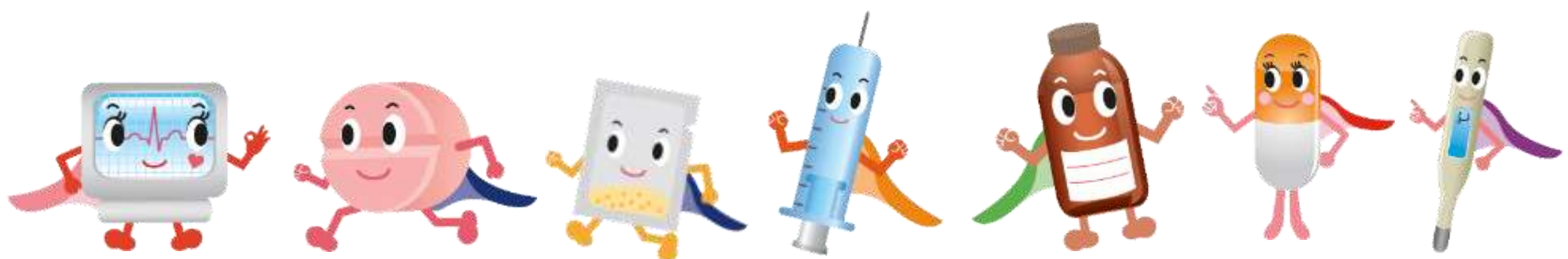
URL : <https://www.pmda.go.jp/PmdaSearch/iyakuSearch/>

くすりのしおり (くすりの適正使用協議会)

- 「くすりのしおり」とはくすりの説明をわかりやすくA4用紙1枚程度にまとめたもので、各製薬企業が作成しています(英語版もあります)。
- 自分が服用している、病院で処方されたくすりについての「くすりのしおり」を検索できます。



URL : <http://www.rad-ar.or.jp/siori/index.html>



8. その他（薬剤師の役割と活用法、薬局を探したいとき）

賢い患者・生活者になるために知っておきたい「かかりつけ薬剤師・薬局のこと」（日本薬剤師会）



- どんな時、どんなシーンで薬剤師が皆さまの役に立てるのかについて、ご紹介しています。

URL : <https://www.nichiyaku.or.jp/kakaritsuke/>

薬局機能情報提供制度について（厚生労働省）

- 薬局の機能（名称、所在地、電話番号、営業日、開店時間以外で相談できる時間など）を都道府県に報告する「薬局機能情報提供制度」に基づいて報告された情報を掲載しています。
- 各都道府県ごとに公開しています（お住まいの地域を選択し、確認してください）。



URL : https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/iyakuhin/kinoujouhou/index.html

9. 健康食品関連

機能性表示食品に関する情報（消費者庁）



- 機能性表示食品について、消費者向けのパンフレットが掲載されています。

URL : https://www.caa.go.jp/policies/policy/food_labeling/foods_with_function_claims/

「健康食品」の安全性・有効性情報（医薬基盤・健康・栄養研究所）

- 健康食品についての基礎知識や特定保健用食品についての解説、素材情報データベースなどが掲載されています。



URL : <https://hfnet.nibiohn.go.jp/>

健康食品ナビ（東京都健康安全研究センター）



- 東京都が実施する健康食品対策に関する情報（健康被害事例の検討、試買調査や事業者向け及び都・区・市の担当職員向け講習会の実施等）を掲載しています。
- 関連サイト※では、月2回発行するメールマガジン「東京都食薬eマガジン」についても紹介しています。ぜひ、ご覧ください。

※【関連サイト】食品衛生の窓（メールマガジンのご案内）

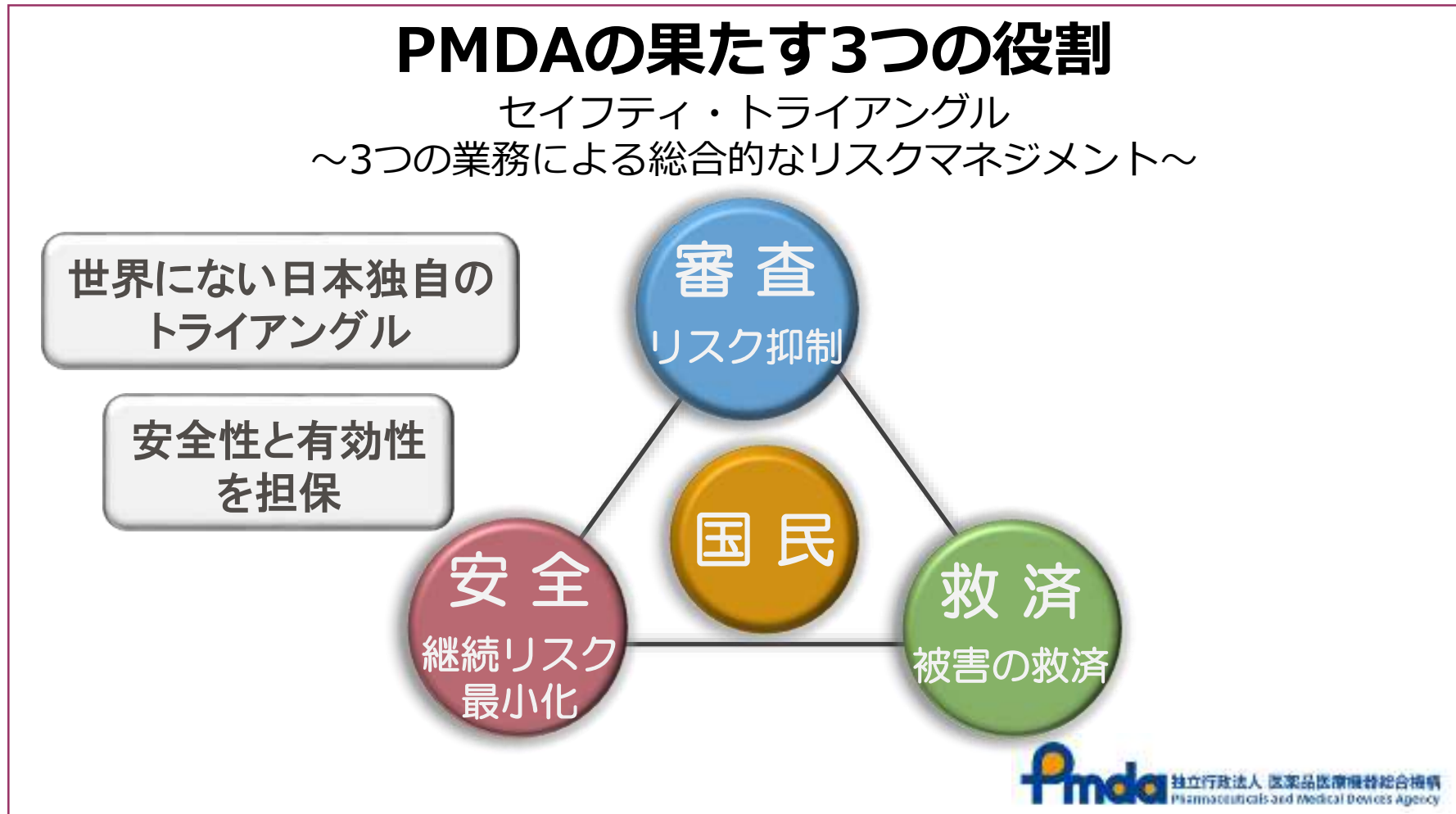
<https://www.fukushihoken.metro.tokyo.lg.jp/anzen/magazine.html>

URL : http://www.tokyo-eiken.go.jp/kj_shoku/kenkounavi/

医薬品医療機器総合機構（PMDA）とは？

医薬品医療機器総合機構（PMDA）は、厚生労働省が所管する公的な組織です。医薬品、医療機器などを国民の皆さまが安心して使えるように、開発の段階から関わり、市販後も副作用などの安全性情報の収集を行っています。

また、PMDAは、国民の皆さまが医薬品や医療機器などを正しい理解のもと使用できるように、これらに関する情報をホームページで提供しています。



東京都健康安全研究センターとは？

東京都健康安全研究センターは、都民の生活と健康を守る科学的・技術的拠点です。食品、医薬品、飲料水や生活環境などの安全・安心確保と感染症のまん延防止を図るため、試験検査、調査研究、監視指導、公衆衛生情報の解析・提供等を行っています。

また、都民の皆様に健康安全に関する正しい知識を提供するため、ホームページやリーフレット等により情報発信しています。

