

都道府県薬剤師会担当役員 殿

日 本 薬 剤 師 会

担当副会長 原口 亨

薬剤師PRリーフレット「親子で知る（目指す）薬剤師のお仕事」

（中学生・高校生向け）

及び短編動画（小学生向け）の作成・配布について（お知らせ）

平素は、本会業務に格別のご高配を賜り厚く御礼申し上げます。

さて、本会では昨年度に、学校・教育現場や地域で活用いただくため、薬剤師業務の紹介資料として、小学生向けリーフレット「親子で知る薬剤師のおしごと」を作成・配布いたしました。学校薬剤師による薬物乱用防止教室などの教材として、積極的にご活用をいただいております。

このほど、中学生・高校生向けのリーフレット並びに、小学生向けリーフレットの内容を元にした短編動画を新たに作成しましたのでご案内いたします。いずれも、学年ごとの興味関心や理解度に配慮し、薬剤師という職業の社会的意義や多様な活躍の場を紹介する内容となっております。

本資料が、児童・生徒、保護者の学びや気づきを得る機会となるだけでなく、将来の職業選択を考える上での一助となれば幸いです。令和7年度「薬と健康の週間」をはじめ、引き続き学校・教育現場や地域にて、一般の方向けの資材としてご活用いただきますようお願いいたします。

記

1. 中学生、高校生向けリーフレット（別添・A3変形観音開き）の発送について

令和7年9月下旬に都道府県薬剤師会宛てに郵送予定です。小学生向けリーフレットを含め、追加を希望される場合は有償にて承ります。下記URLのフォームよりお申込みください。

<https://forms.gle/GnXhabL1gJLH43pm7>

2. 短編動画「親子で知る薬剤師のおしごと」（小学生向け）の配布について

以下URLよりデータをダウンロードいただきご活用ください。

<https://asp.gigacc.com/user/~sh/uhl6e3pffn8sbgc4sa3abl15s8> ※MP4データ（8分37秒・174MB）

併せて、YouTube「動画チャンネル日本薬剤師会」に掲載いたしました。

https://www.youtube.com/watch?v=k6Fk_VODkQA

以上

本件問合せ先：日本薬剤師会 総務部 総務課

担当：清澤

TEL:03-5315-0127 FAX:03-3353-6270

E-mail:kaiin@nichiyaku.or.jp

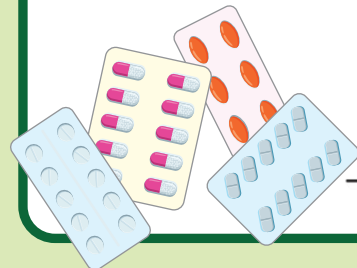
別添資料

薬剤師PRリーフレット 親子で知る薬剤師のお仕事（中学生向け）・A3変形観音開き

患者さんの体調により
医師が必要な薬を
処方します。

医療機関から薬局へ

処方せんを確認し、
薬剤師が準備
患者さんへ説明します。



お大事に

かぜ薬などの市販薬を
買いに来たお客様に
症状などを聞き、
体調に合わせて
適した薬をすすめたり、
相談に乗ったりして、
必要な薬を販売します。



学校薬剤師

児童生徒が健康で安全に学校生活を送れるよう、学校環境の衛生管理などの仕事をします。大学を除く、全ての学校に必ず学校薬剤師がいます。

- 教室の環境チェック（騒音、照明など）
- プールの水質検査 ●薬品の管理状態の確認
- 給食室・保健室の衛生チェック
- 薬物乱用防止教室の実施

薬剤師の活躍のフィールドは他にもたくさん！詳しくはこちらへ



保護者のみなさまへ

薬剤師の将来性は？

薬剤師は、研究開発や製造管理、調剤、販売など医薬品に関するあらゆる業務に携わることのできる国家資格者です。薬局を開業するケースもあります。超高齢化が進む日本では、外来診療から在宅医療や介護へのニーズが高まっており、こうした中で、薬剤師は今後も重要な役割を担う職種として期待されています。「日本薬剤師会」では、そんな薬剤師・薬学生の皆様をさまざまな形でサポートしています。健やかな日本の未来のためにも、「薬剤師」という職種をお子様の将来の選択肢の一つとしてお考えいただければ幸いです。

「かかりつけ薬剤師・薬局」が注目されています。



かかりつけ薬剤師になるには、実務経験の他に国が定めた要件を満たす必要がありますが、それらは薬剤師の実績となりキャリアアップにも繋がります。一人の薬剤師が、一人一人の患者様の薬の情報などを把握し、治療をサポートする、かかりつけ薬剤師は今後ますますニーズが高まっていくでしょう。

「かかりつけ薬局」では
飲んでいる薬を全て管理

各医療機関で
処方された
薬の情報が
バラバラに管理

同じ薬が
処方されて
いるぞ…

薬の重複や、
飲み合わせなどをチェックできます。



公益社団法人
日本薬剤師会
Japan Pharmaceutical Association

東京都新宿区四谷3-3-1 四谷安田ビル7F



中学生のみなさんへ

親子で知る 薬剤師のお仕事

日本薬剤師会からのお知らせ



ふあるみん



日本薬剤師会
公式キャラクター

薬剤師のお仕事

病院や薬局で薬の管理・調剤を行う職業です。また、製薬会社で薬の研究・開発などに携わる人もいます。身近な薬の専門家として、薬についての相談や、正しい飲み方のアドバイスをすることも大切な仕事です。



皆さんが病気になるたとき、怪我をしたとき

医療機関へ



薬局へ

アレルギーは
ございますか？

ではこちらのお薬は
いかがでしょうか

せきが
でるんですが…

皆さんの身近で
薬剤師は活躍して
いるよ！

製薬会社の薬剤師

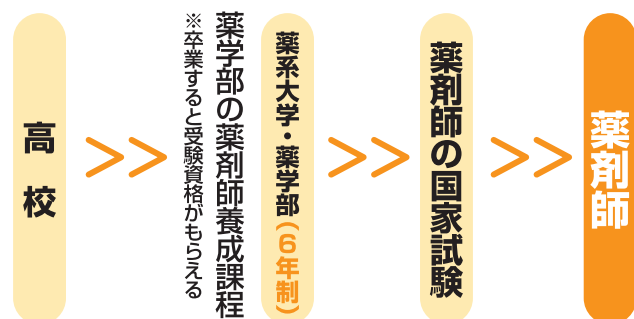
製薬会社で薬の研究・開発などに
携わる薬剤師です。



薬剤師になるには

薬剤師は、国家資格です

薬剤師を目指すなら、6年制の薬学部に進学し薬剤師の国家試験に合格することが必要です。



薬剤師に求められている社会的役割はとても広く薬剤師法の第1条では次のように定められています。

「薬剤師は、調剤、医薬品の供給その他薬事衛生をつかさどることによって、公衆衛生の向上及び増進に寄与し、もつて国民の健康な生活を確保するものとする。」

薬剤師の主な仕事には、薬の調剤や、薬を渡すときの服薬指導や情報提供、OTC医薬品※に関する相談対応などがあります。しかし、薬剤師の役割はそれだけでなく、地域住民一人ひとりの健康づくりにも貢献することが求められています。

※英語の「Over The Counter：オーバー・ザ・カウンター」の略で、カウンター越しにお薬を販売するかたち由来しています。

薬は正しく使いましょう

すべての薬には「主作用」と「副作用」があります。

薬は病気やけがの症状をよくするために使われます。効果（主作用）を得るためには、薬のはたらきとそのリスク（副作用）を理解し、医師や薬剤師の指示に従って正しく使うことが大切です。薬を使ったときにいつもと違う症状があったときは、すぐに医師・薬剤師、保護者などに相談しましょう。

薬剤師に聞いてみた！ みなさんへのメッセージ

薬剤師になろうとしたキッカケ、中学生で準備しておくことをインタビューしました。



薬剤師歴2年

キッカケは高校生のとき、骨折による通院でした。高校生の時、部活中に足を骨折してしまい通院することに。上手く動けないし辛い気持ちになっていたのですが、薬局でお薬の効き目や使い方を教えてもらったとき、薬剤師さんが優しく励ましてくれて涙があふれそうになりました。ちょっとした一言に感動し素敵な仕事だな、薬剤師を目指してみようかなと、この時思いました。

時間よりも「集中して勉強する習慣」を身につけて

高校の大学進学実績を調べて、薬学部に進学している先輩が多いかを確認するとよいですよ。また、理系に強い高校一覧なども検索で確認してみる方法もあります。ぜひ時間よりも「集中して勉強する習慣」を身につけてくださいね。高校での勉強に備えて、中学生のうちから理科、数学、英語は力を入れて勉強しておくことは必要だと思います。



薬剤師歴3年

地域での薬剤師の活躍

スポーツファーマシスト

スポーツファーマシストは、薬やサプリメントに関する知識でアスリートを支える専門家です。選手が誤ってドーピングにあたる薬を使わないように、医薬品やサプリメントの相談に応じたり、正しい情報を伝えます。市販の風邪薬の中にも禁止成分が含まれていることがあり、知らずに使うと出場停止になることもあるため、専門的なサポートが必要です。選手の健康とスポーツの公平性を守るために活動しています。

災害支援

災害発生時に薬剤師は避難所で薬の供給（調剤）や相談対応、感染症予防のための衛生指導を行い、被災者の健康を支えます。近年では、薬局機能を備えた車「モバイルファーマシー」で被災地に駆けつけ、薬の供給（調剤）や服薬指導を行うなど、どんな状況でも医療を届ける役割を果たしています。



在宅医療

通院が難しい患者さんの自宅を訪問し、薬の管理や使い方の確認を行います。医師や看護師などと連携しながら、安心して自宅で治療が続けられるよう支えます。また、最期を家で迎えたいという希望に応える「終末期ケア」や「看取り」の場面でも、痛みを和らげる薬の調整などを通じて、ご本人と家族に寄り添ったサポートを行っています。

健康相談

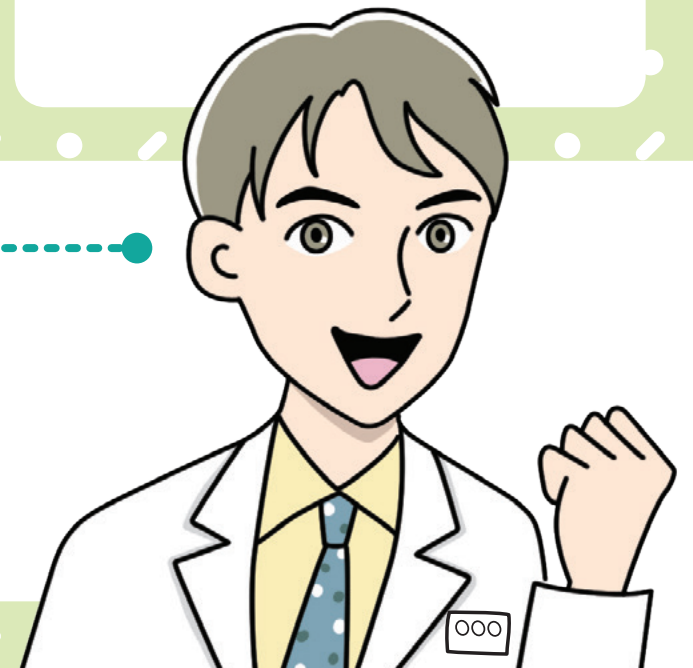
薬を渡すだけでなく、体調や健康の相談にも応じます。「この薬を他の薬と一緒に飲んで大丈夫?」「最近眠れない」など、日常の悩みにアドバイスをします。また、地域の健康イベントに参加し、血圧測定や生活習慣病予防の情報提供も行います。薬局は、誰でも立ち寄れる“まちの健康相談所”として、地域の健康を支えています。

薬は水かぬるま湯で飲みましょう。

お茶やジュースなどで飲むと、薬の効きめが変わってしまうことがあります。

服用量を守りましょう。

薬の量や飲む回数を守りましょう。薬はたくさん飲めば早く治るというものではありません。決められたとおりに飲むことが大切です。



別添資料

薬剤師PRリーフレット 親子で目指す薬剤師のお仕事（高校生向け）・A3変形観音開き

薬剤師の やりがい について聞いてみよう



薬剤師は、患者さんと直接関わる機会が多く患者さんに「お変わりないですか?」と声をかけ、身体の調子に合わせて、薬の正しい使い方を教えたり、困りごとを聞いたりします。患者さんから「お話ができてよかったわ。元気が出たわ!」と笑顔になっていただけると嬉しく、やりがいを感じます。

自分のライフステージに応じた働き方が
できるのも薬剤師の魅力!

病院勤務から、出産を機に薬局へ転職しました。



病院勤務で培った幅広い薬学知識とチーム医療の経験を活かして、
薬局では患者さんにより近い立場で丁寧な服薬指導を行っています。

保護者の
みなさまへ

薬剤師の将来性は?

薬剤師は、研究開発や製造管理、調剤、販売など医薬品に関するあらゆる業務に携わることのできる国家資格者です。薬局を開業するケースもあります。超高齢化が進む日本では、外来診療から在宅医療や介護へのニーズが高まっており、こうした中で、薬剤師は今後も重要な役割を担う職種として期待されています。「日本薬剤師会」では、そんな薬剤師・薬学生の皆様をさまざまな形でサポートしています。健やかな日本の未来のためにも、「薬剤師」という職種をお子様の将来の選択肢の一つとしてお考えいただければ幸いです。

「かかりつけ薬剤師・薬局」が 注目されています。

かかりつけ薬剤師とは、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る薬剤師のことをいいます。かかりつけ薬剤師になるには、実務経験の他に国が定めた要件を満たす必要がありますが、それらは薬剤師の実績となりキャリアアップにも繋がります。一人の薬剤師が、一人一人の患者様の薬の情報などを把握し、治療をサポートする、かかりつけ薬剤師は今後ますますニーズが高まっていくでしょう。



公益社団法人
日本薬剤師会
Japan Pharmaceutical Association

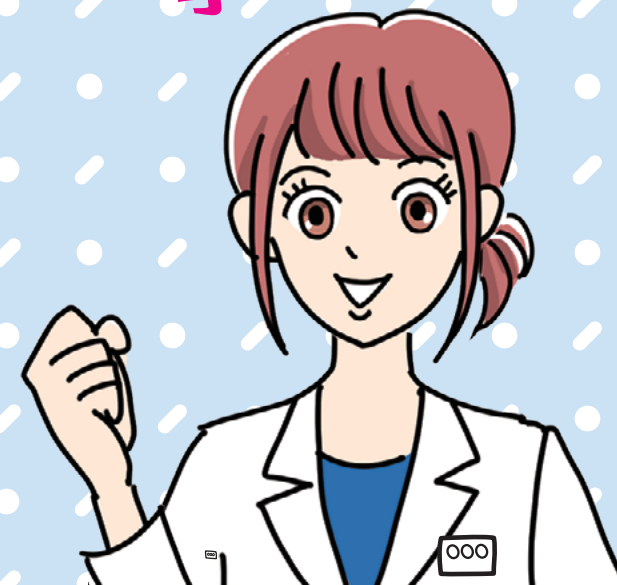
東京都新宿区四谷3-3-1 四谷安田ビル7F



高校生の
みなさんへ

親子で 目指す 薬剤師のお仕事

日本薬剤師会からのお知らせ



ふあるみん



日本薬剤師会
公式キャラクター

薬剤師のお仕事

病院や薬局で薬の管理・調剤を行う職業です。また、製薬会社で薬の研究・開発などに携わる人もいます。身近な薬の専門家として、薬や服用の相談に乗ることが大切な業務となります。

皆さんが病気になったとき、怪我をしたとき



皆さんの身近で
薬剤師は活躍して
います!

薬剤師の
活躍のフィールドは
他にもたくさん!
詳しくはこちらへ



製薬会社の薬剤師

製薬会社で薬の研究・開発などに携わる薬剤師です。

学校薬剤師

学校環境の衛生管理などの仕事をします。大学を除く、全ての学校に必ず学校薬剤師がいます。

- 教室の環境チェック（騒音、照明など）
- プールの水質検査
- 薬品の管理状態の確認
- 給食室・保健室の衛生チェック
- 薬物乱用防止教室の実施

「薬あるところに薬剤師あり」

新たな感染症が発生した時、皆さんの地域にいる薬剤師は感染症で現れる症状に効く医薬品をお渡しすることはもちろん、感染予防や感染拡大防止のために重要な役割を果たします。また、医師による診断だけでなく薬局窓口での検査が行われることがあります。地域の薬剤師は新たな感染症について正しい情報をお伝えし、効果的な感染防止対策に取り組み、地域の皆さんの健康確保に貢献します。

人の命を最前線で守る薬剤師

地震などの災害が発生すると必要な薬が手に入らなくなったり、病院に行けなくなったりします。そんな時、薬剤師は被災地において医薬品の適切な管理と供給を担い、避難所や救護所などで「お薬手帳」や「お薬相談」をもとに医師や他の医療スタッフと連携して調剤や薬を正しく使ってもらうための説明（服薬指導）をします。また、たくさんの人が集まる避難所では、風邪やインフルエンザなどの感染症が広がりやすくなるので、避難所の衛生管理や感染症予防にもアドバイスをするなど、他の支援スタッフと連携して被災者のみなさんの命と健康を守るためのサポートを行っています。

モバイルファーマシー（MP） 災害対応医薬品供給車両

避難生活などで、いつもの場所で薬を受け取れなくなることがあります。そんなときに活躍するのが「モバイルファーマシー」です。薬局の機能を備えた特別な車が、ライフラインが止まった被災地に向かい、薬の提供や調剤を行い、被災者のみなさんの健康を支えます。



薬は正しく使いましょう

すべての薬には「主作用」と「副作用」があります。

薬は病気やけがの症状をよくするために使われます。効果（主作用）を得るためには、薬のはたらきとそのリスク（副作用）を理解し、医師や薬剤師の指示に従って正しく使うことが大切です。薬を使ったときにいつもと違う症状があったときは、すぐに医師・薬剤師、保護者などに相談しましょう。

薬を服用するときのルール

自分でもらった薬以外、絶対に飲まない。

他の人にはよく効いた薬でも、自分には合わず、体調が悪くなる場合があります。

薬は水かぬるま湯で飲みましょう。

お茶やジュースなどで飲むと、薬の効きめが変わってしまうことがあります。

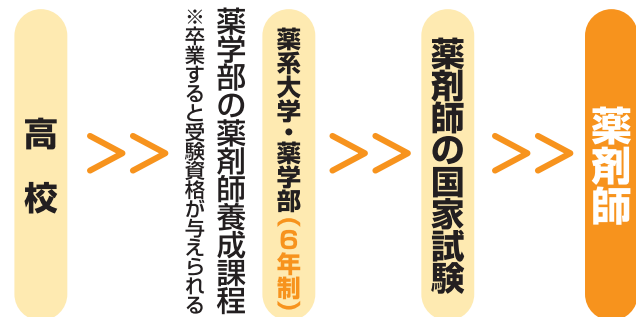
服用量を守りましょう。

薬の量や飲む回数を守りましょう。薬はたくさん飲めば早く治るというものではありません。決められたとおりに飲むことが大切です。

薬剤師になるには

薬剤師は、国家資格です

薬剤師を目指すなら、6年制の薬剤師養成課程のある大学を選択し国家資格に合格することが必要です。



薬剤師に求められている社会的役割はとても広く薬剤師法の第1条では次のように定められています。

「薬剤師は、調剤、医薬品の供給その他薬事衛生をつかさどることによって、公衆衛生の向上及び増進に寄与し、もつて国民の健康な生活を確保するものとする。」
薬剤師の主な仕事には、薬の調剤や、薬を渡すときの服薬指導や情報提供、OTC医薬品※に関する相談対応などがあります。しかし、薬剤師の役割はそれだけでなく、地域住民一人ひとりの健康づくりにも貢献することが求められています。

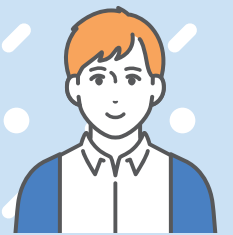
※英語の「Over The Counter：オーバー・ザ・カウンター」の略で、カウンター越しにお薬を販売するかたちに由来しています。

薬学部で学ぶことは？

どのような勉強が必要？ 薬剤師に求められる経験やスキルは？などをインタビューしました。

大学生活は6年間！
幅広い知識と実習を学びます。

4年制を卒業しても受験資格は得られないため、薬剤師になりたい場合は、6年制の薬学部を卒業し、薬剤師国家試験に合格する必要があります。大学では、医薬品の構造や性質から薬物療法につながる薬理・病態、公衆衛生などの専門知識を学びます。



薬剤師歴3年



薬剤師歴2年

学んだ知識と技術を
実際の医療現場で生かす「実務実習」

実習は約半年、薬局実習と病院実習をおよそ半々の割合で行います。薬剤師が実際にどんな働き方をしているのかを見学したり、また指導してくれる先輩薬剤師がついてくれるので、薬のことや調剤について教わったり、患者

さんに対して行う服薬指導を実際に体験したりといった機会になります。患者対応に必要なコミュニケーション能力など、薬剤師としての実践力を養います。

薬剤師Q&A

薬剤師の仕事編

Q：薬剤師って、どんなところで働いているの？

A：薬局や病院がよく知られていますが、それ以外にも製薬会社、研究機関、大学、行政など、さまざまな場所で活躍しています。

Q：薬剤師って、医師や看護師とどんなふうに関わっているの？

A：患者さんが安全に薬を使えるよう、処方された薬の内容を確認し、必要に応じて医師に提案をしたり、他の医療職と連携して治療を支えています。

Q：チーム医療ってよく聞けど、薬剤師にしかできないことってあるの？

A：薬の専門家として、薬の選び方や使い方、飲み合わせ、副作用のリスクなどを

判断し、安全で効果的な治療を支えるのは薬剤師の重要な役割です。

Q：もし薬が間違っって処方されたら…？薬剤師も気づけるの？

A：薬剤師は処方箋を必ず確認し、不適切な内容があれば医師に連絡して確認します。患者さんの安全を守る「最後の砦」としての役割も担っています。

薬学部と進路の疑問編

Q：薬学部って6年も通うの？他の学部とどう違うの？

A：薬剤師になるには6年間の専門的な学習と実習が必要です。病院や薬局での実習もあり、現場で活躍できる力を身につけるカリキュラムになっています。

Q：薬学部ってどんな勉強をするの？

A：化学・生物などの基礎薬学から、薬の働きや体の仕組み、病気の治療法、患者さんとの接し方といった臨床薬学まで、幅広く学びます。

Q：薬学部って忙しいって聞いたけど、遊ぶ時間ある？

A：勉強や実習の時期は忙しいこともありますが、計画的に取り組めば、サークル活動や旅行なども楽しめます。学生生活を充実させている先輩も多いです。

Q：文系だけど、薬剤師になれるの？

A：薬学部は理系の学びが中心ですが、文系でも理数科目をしっかり準備すれば目指すことは可能です。強い意志と努力があれば大丈夫です。

Q：理科は得意だけど、人と話すのが苦手・・・薬剤師に向いてない？

A：話すことが得意でなくても、相手の気持ちに寄り添い、丁寧に対応する姿勢があれば薬剤師として大きな力になります。少しずつ経験を積んでいけば問題ありません。

進路準備・将来性編

Q：薬学部を目指すなら、高校でどんな準備をすればいいの？

A：化学や生物、数学といった理系科目をしっかり学んでおくことが大切です。加え

て、国語や英語も、将来患者さんとのコミュニケーションや文献読解で役立ちます。

Q：薬剤師になったら、どんな“やりがい”があるの？

A：患者さんから「ありがとう」「薬のおかげで楽になったよ」と言ってもらえたとき、大きなやりがいを感じます。人の健康や命を支える、責任のある仕事です。

Q：薬剤師って、これからも必要とされる職業？

A：高齢化が進む中、通院が難しい患者さんの薬の管理や使い方など、在宅での治療を支える薬剤師の役割はますます重要になります。患者さんの最適な治療を支える役割を担う意味でも、これからの社会でも、長く必要とされ続ける専門職です。

また、薬剤師は医療だけでなく健康づくりにも貢献し、薬局はまちの健康相談所としても機能しています。治療中の方だけでなく、地域の人々の生活を支える存在としても活躍できる職業です。

参考資料

薬剤師PRリーフレット 親子で知る薬剤師のおしごと（小学生向け）・A3変形観音開き

からだ ちょう し
体の調子にあわせて
お医者さんが
ひつ よう くすり き
必要な薬を決めます。(処方)

びょう いん やつ きょく
病院から薬局へ

い しゃ
お医者さんからの
しょう ほう
処方せんを確認し
やく ざい し くすり ちょう ざい
薬剤師が薬を調剤します。



からだ ちょう し
体の調子にあわせて
やく ざい し そう だん
薬剤師に相談して
ひつ よう くすり か
必要な薬を買っていただきます。

びょう き
病気やケガなどが
くすり よう い
よくなるお薬を用意します。

保護者の
みなさまへ

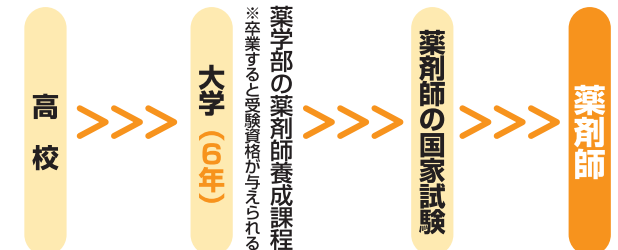
薬剤師の将来性は？

薬剤師は、研究開発や製造管理、調剤、販売など医薬品に関するあらゆる業務に携わることのできる国家資格者です。薬局を開業するケースもあります。超少子・高齢化が進む日本において需要がますます高まっているだけでなく、一生の仕事として長く携わっていける職種でもあります。また「日本薬剤師会」では、そんな薬剤師・薬学生の皆様をさまざまな形でサポートしています。健やかな日本の未来のためにも、「薬剤師」という職種をお子様の将来の選択肢の一つとしてお考えいただければ幸いです。

薬剤師に
なるには

薬剤師は、国家資格です

薬学部へ進学するのであれば、小学校の頃から「将来の夢は薬剤師」と意識するのはとても重要です。



薬剤師に求められている社会的役割はとても広く、薬剤師法の第1条では次のように定められています。

「薬剤師は、調剤、医薬品の供給その他薬事衛生をつかさどることによって、公衆衛生の向上及び増進に寄与し、もつて国民の健康な生活を確保するものとする。」

調剤及び調剤時の服薬指導や情報提供、OTC医薬品*に関する相談対応は薬剤師の最も代表的な業務ですが、薬剤師の役割には地域住民一人ひとりの健康づくりに寄与することまでが含まれています。

*英語の「Over The Counter: オーバー・ザ・カウンター」の略で、カウンター越しにお薬を販売するかたち由来しています。



公益社団法人
日本薬剤師会
Japan Pharmaceutical Association
東京都新宿区四谷3-3-1 四谷安田ビル7F



しょう がく せい
小学生の
みなさんへ

薬剤師のおしごと

親子で知る

日本薬剤師会からのお知らせ



薬は



病気やケガなどが
よくなるお手伝いをします。



びょう いん
病院へ



やつ きょく
薬局へ



アレルギーは
ございますか？

ではこちらのお薬は
いかがでしょうか

せきが
でるんですが...

やく ざい し
薬剤師は
くすり せん もん か
薬の専門家として

ふあるみん



日本薬剤師会
公式キャラクター

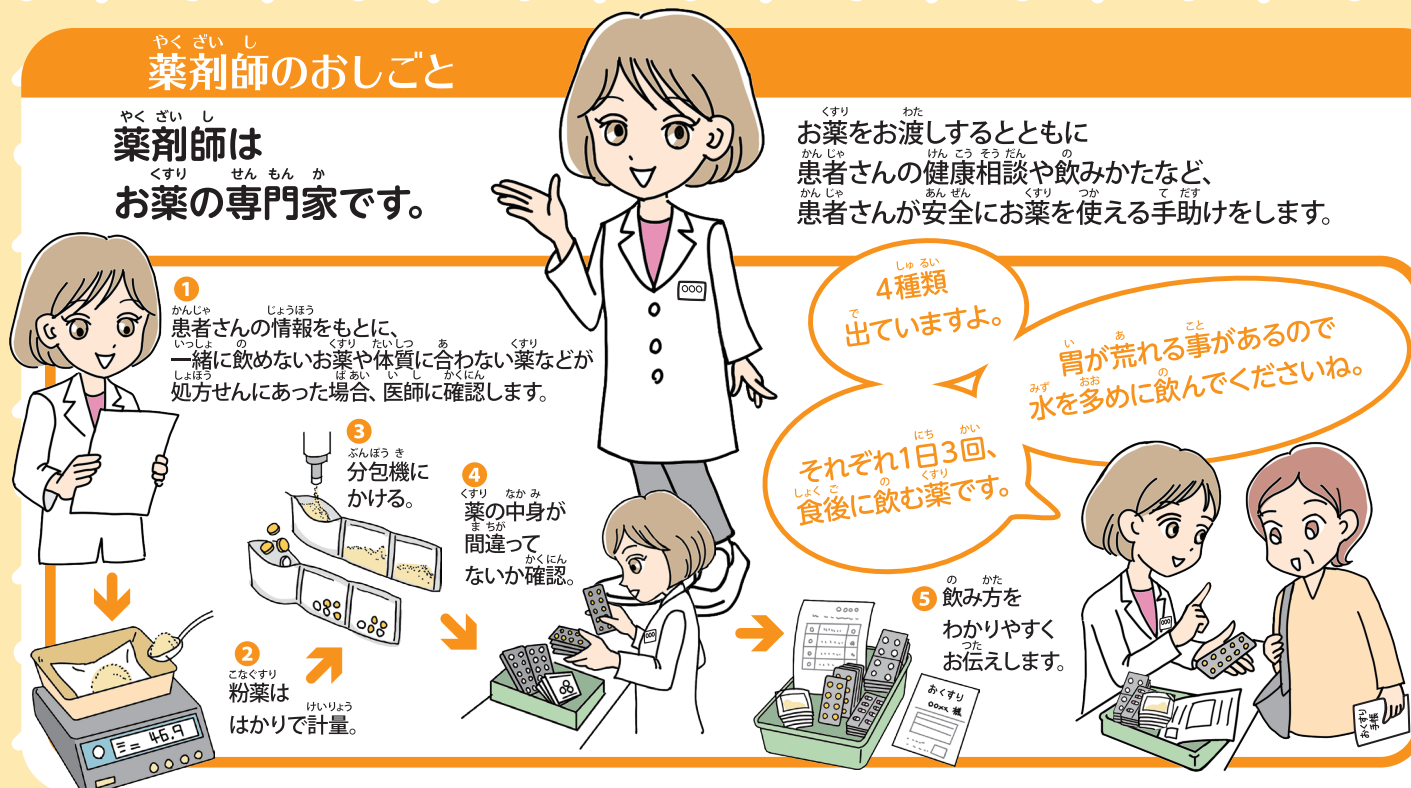
薬剤師のおしごと

薬剤師のはたらく場所は薬局やドラッグストア、病院などのほかにも、薬をつくるための研究開発や製造にかかわっていたり、学校でみなさんが安心して勉強をする環境や衛生の確認をしたり、みんなの身近なところ

の研究開発や製造にかかわっていたり、にたくさんあるんです。

薬剤師のおしごと

薬剤師は
お薬の専門家です。



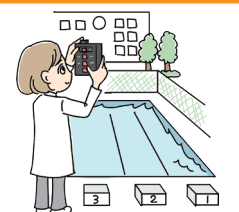
みんなを守る!「学校薬剤師」

学校で児童、生徒の安全や健康な生活を守るために働いています。みんなの学校にもいますよ。

教室の環境チェックや保健室の衛生チェックなど



プールの水質検査



薬品の管理状態の確認



薬剤師に聞いてみよう

患者さんと色々お話ができて喜んでもらえるお仕事です。

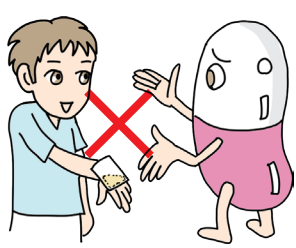
薬剤師は、患者さんと直接関わる機会が多く患者さんに「お変わりないですか?」と声をかけ、身体の調子にあわせて、薬の正しい使い方を教えたり、お話をきいたりします。患者さんから「お話ができてよかったわ。元気が出たわ!」と笑顔になっていたけるとうれしく、やりがいを感じます。

飲むのを忘れた時はどうしたらよいかな? 薬剤師に聞いてみよう!

薬の飲み方、みんなはどれくらい知ってる?

人からもらった薬を飲んでもだいじょうぶ?

他の人には良く効いた薬でも、きみには効かなかったり、具合がわるくなることもあるよ。だから子供同士の受け渡しは危険なんだよ。



薬は何で飲んだ方がよい?

スポーツドリンクやお茶で飲むと薬の効き目が変わってしまうことがあるので、水かぬるま湯で飲む。



薬はいくつ飲んだら良い? たくさん飲めば早く効く?

薬は多く飲めば早く効くわけではないんだ。それどころか、副作用の原因にもなるんだよ。薬の飲む量は決まっているので守ろうね。



薬は、決められた時に正しく飲む

- 食前** 食事をする30分から1時間前に飲む。
- 食後** 食事が終わった後、30分以内に飲む。
- 食間** 食事と食事の間、前の食事から2時間くらい後<食事の最中に飲む事ではないよ>
- 寝る前** 寝る30分から1時間前に飲む。(就寝前)
- とんぶく** 症状を一旦おさえるため、症状が出た時に飲む<例えば>熱や痛みが出た時に飲む。