

えがお

第16号
令和2年10月13日
朝日小学校保健室発行
保護者用



季節の変わり目ですね。気温差が大きくなってきて、体調を崩す人が増えてきました。これまでは、新型コロナウイルスの予防を続けてきましたが、これからは、新型コロナウイルス、かぜ、インフルエンザと気になる病気が増えていきます。今まで以上に体調管理が必要になりますね。もし、気になる症状がある場合には、病院受診して医師の指示に従いましょう。お薬が出されることもあると思います。正しい薬の使い方について知っておくと便利なので、今回のテーマは「医薬品の正しい使い方」についてです。



そもそも「薬ってなに？」に

私たちの体には、病気を予防したり、病気やけがを自分で回復したりするための力【自然治癒力】が備わっています。薬は【自然治癒力】を助け、病気やケガが早く治るようにしたり、病気の原因を取り除いたり、症状を和らげたりしてくれます。

病気の時には、頼れる【くすり(薬)】ですが、反対から読むと【りすく(危険)】。まちがった使い方をすると、敵にまわってしまいます。正しく使おうね。

*自然治癒力→「元気になるとする力」私たちの体に自然に備わっているもので、人間が持つ生命力そのものです。食事や睡眠をしっかりすることで自然治癒力が高まります。



薬を受け取る時に確認してください。

- ◆薬の名前は？ ◆何に効くのか ◆どんな副作用に注意すればよいか
- ◆他の薬と一緒に飲んでも大丈夫か ◆飲み忘れたら、どうしたら良いか



すべての薬には「主作用」と「副作用」があります。

飲み薬は、ちょうど食べ物消化吸収されるのと同じ道筋をたどります。胃で溶かされて小腸の壁から吸収されて血液の中に入り、血液によって全身をめぐるが、具合の悪い部分に届けられ、病気を治したり軽くしたりする働き(主作用)をします。しかし、全身をめぐることで都合の悪いことも起こってきます。薬が効いてほしいところだけでなく、必要のないところまで薬が届けられてしまうということです。薬の必要のないところで必要のない働きをしてしまうことを【副作用】といいます。同じ薬を使っても体質や体調によって、副作用が強くなる場合があります。だから、保健室では飲み薬を出すことができません。薬を飲むときにどんな副作用に気を付けたらよいか確認し、異常があった場合は、医師や薬剤師に相談しましょう。



薬を正しく使うための Q&A

Q:食事をしなかったとき、食後のお薬はどうしたら良いですか？

A:食事をしなかったときは、いつもより多めの水で指示された通り服用しましょう。

ただし、解熱鎮痛薬(ロキソニンRなど)食後じゃないといけい薬もあるので気を付けましょう。

Q:お薬を水なしで服用してもよいですか？

A:原則としてコップ1杯程度の水やぬるま湯で服用してください。水なしで服用すると胃や腸で薬が溶けず吸収されにくいことがあります。また、薬が食道に付着して潰瘍や出血を起こすこともあり、とても危険です。

Q:お薬を水以外(お茶・牛乳・ジュースなど)で服用してもよいですか？

A:お薬によっては、吸収が妨げられたり、効果が強く現れたりする場合があります。お薬と飲み物の関係は、複雑ですから水やぬるま湯で服用しましょう。

Q:症状がなくなったら、お薬の服用をやめてもよいですか？

A:お薬の服用を急にやめると、反動からかえって症状が悪化することがあります。

Q:お薬には、使用期限がありますか？

A:処方されたお薬は、できるだけその処方日数に服用しましょう。なお使用期限が明記されたお薬は、その期限が切れたら使用しないでください。

<参考資料> 宮崎県薬剤師会作成資料→講演会に参加していただいた資料です。



【サプリメントについて】・・・調べてみました!

参考:国立研究開発法人医薬基盤・健康栄養研究所資料

先日、子供にサプリメントについて質問されました。雑誌やインターネットを開くと、「話題の・・・」とか「人気商品」「これで悩み解消・・・」など興味深いCMが紹介されています。「これを飲んだら、どんな素敵に変身できるんだろう?」と子供たちが考えてしまう気持ちもわかります。しかし、子供にとってサプリメントは本当に必要なものなのでしょうか?サプリメントについて調べてみました。

「健康食品」は、「保健機能食品」と「その他の健康食品」に分けられます。保健機能食品は、国で定められた基準や国の許可、認証や届け出が必要な食品なのに対して、「その他の健康食品(サプリメント含む)」は、事業者自身の責任で販売されているため、安全性や有効性について科学的根拠が不明確なものが多く、安全であるとは言いきれません。(医薬品のような徹底した製造管理がされているわけではありません)



(違法製品) 糖承認無許可医薬品

用法(飲み方、飲む回数、飲む時間)

- 食前・・・食事の30分前
- 食後・・・食事が終わってから30分以内
- 食間・・・食事が終わってから約2時間
- 寝る前・・・寝る30分から1時間前

薬と食事の関係は大切です。胃の中に食物があったほうが良い場合、ないほうが良い場合など薬を使う目的によって一番良い時間が決まっています。

薬の説明書に書いてある飲み方や薬剤師さんに指導された飲み方を守ることが大切です。「効かないからもう一錠」や「痛みが軽いから半分だけ」というのは間違いです。

大人に比べて薬による影響を受けやすい子供には、不用意に使う事は避けたいですね。サプリメントに頼らずにバランスの良い食事を楽しめるといいですね。