

10月

保健だより

No. 13

2021.10.14(木)
宝達中保健室

さわやかな陽気の昼間に比べ、朝晩はだんだんと気温も低くなってきました。寒暖の差の激しいこの時期は、体調を崩しやすいので注意が必要です。体調管理の基本は、規則正しい生活リズムを維持することです。早ね・早起き・朝ごはんをさわやかな秋を元気に過ごしましょう。

10月17日～23日は薬と健康の週間

飲みぐすりは胃や腸で溶けてバラバラになり、くすりの成分が主に腸から体内に吸収されて血管の中に入ります。血液に乗ってまず肝臓に運ばれ、心臓のポンプ作用で全身を巡り、目標の場所で効果を発揮します。体中を巡っている間に肝臓で分解されたり、腎臓から尿と一緒に排泄されたりして体内からなくなっていきます。

一般的にくすりが効くためには、くすりの成分が、血液中で効き目が現れる濃度に達していることが必要です。ですから、時間がたって血中濃度が下がってくる頃に、次のくすりを飲んで濃度を上げることが大事です。くすりを飲む量とタイミングを守りましょう。

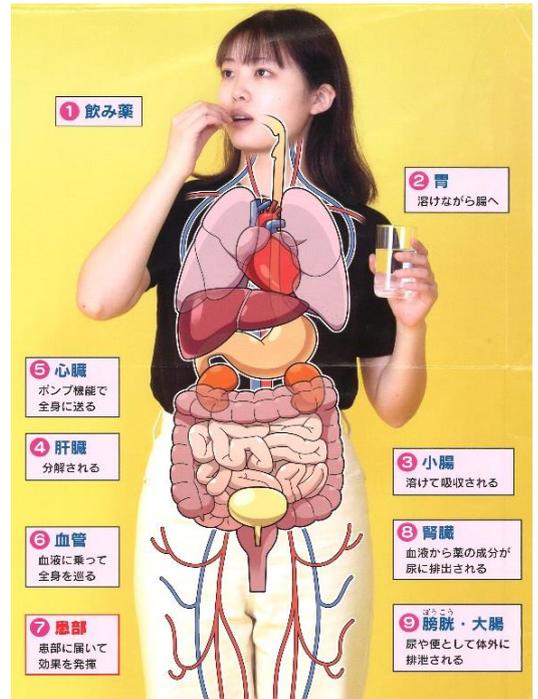
すべての薬には**主作用**と**副作用**があります。

主作用…薬を使用する本来の目的である、病気を治したり軽くしたりする働きのこと。

(熱が下がった。せきが止まったなど)

副作用…薬本来の目的以外の好ましくない働きのこと。

(薬を使用したことで、顔や体にぶつぶつができたり、眠くなったりするなど)



薬の正しい服用方法

薬はコップ1杯の水で飲む

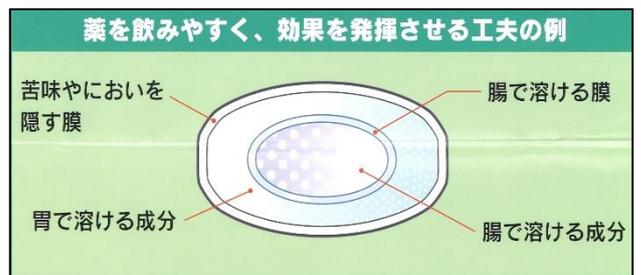
少量の水でぬらした指

薬は、飲む水が少ないと喉や食道で張りついてしまいます。

お茶やジュースで飲まない

水 ○ ジュース ×

薬とお茶やジュースが反応して、効果が出ない場合があります。



薬には溶ける場所や時間を調節して、効果を最大に発揮するための工夫があるので、薬の形を変えずに飲むことが大切です。

薬を使うときの注意

説明書を読みましょう

薬の効果や注意することが書かれています

薬はそのまま服用します

× かみ砕いて飲みません

× カプセルは分解しません

薬を人にあげてはいけません

×

服薬後、気になることがあれば、医師や薬剤師に相談します

薬の使い方を見てみましょう。

用法 (のむ方、のむ回数、のむ時間)・用量 (のむ量や数) が決められています。

いつのむか

- 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時間後など…

何回のむか

- 例**
- 1日3回 毎食後
 - 1日2回 朝食後と夕食後 など…

のみ方は

コップ1杯程度の水またはぬるま湯でのみます。

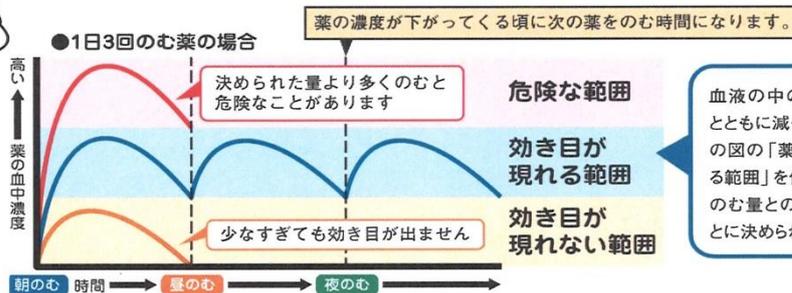
薬と食事の関係は大切です。胃の中に食物があった方がよい場合、ない方がよい場合など、薬を使う目的によって一番よい時間が決まっています。



薬を決められた時間に決められた量だけのむ、その理由とは…

薬の効き目は「体の中の薬の量」で決まります

血液の中に溶けている薬の濃度のことを血中濃度といいます。血中濃度によって薬の効き目の現れ方が決まります。



血液の中の薬の量は時間とともに減っていきます。左の図の「薬の効き目が現れる範囲」を保つために、薬をのむ量とのむ回数、薬ごとに決められているのです。

薬の説明書に書いてあるのみ方や薬剤師に指導されたのみ方をきちんと守って使いましょ。効かないからもう一錠や「痛みが軽いから半分だけのむ」というのは間違いです。薬を使う時には決まりを守ることが大切です。



薬についての

Q&A



Q2 「頓服薬」と書かれた薬をもらいましたが、どんな薬ですか？

A2 「頓服薬」とは必要な時(症状のひどい時や頭痛、熱のある時など)に使用することを目的とした臨時的な使い方をする薬のことです。分かりやすく言えば、これらはそのときに起こった症状に合わせて、その時だけ使用することを目的とした薬です。

Q1 病院でもらう処方せんを薬局に持って行って買う薬と、薬局・ドラッグストアで処方せんなしで買える薬とはどう違いますか？

A1 病院で処方される薬は作用が強いため、医師が出す処方せんがないと手に入れることはできません。一方、薬局・ドラッグストアで処方せんなしで買える薬は、比較的作用が緩やかなため医師の指示を必要としません。

Q3 説明書に「15歳以上1日3錠」と書かれている薬があります。13歳の私は何錠のんだら良いのですか？

A3 説明書に15歳未満のみ方が書かれていない薬は15歳未満の人は使うことはできません。15歳未満の人が使っても良い薬の場合は、15歳未満のそれぞれの年齢に合わせた量など使い方が書かれています。

Q4 クラスで風邪が流行しています。風邪をひかないように先に風邪薬を使っても良いですか？

A4 薬は弱った体や病気になった体をもとの元気な状態に戻す手助けをするために使うものです。風邪薬は予防のために使うものではありません。風邪の予防には、食事・運動・休養・睡眠などに気をつけて規則正しい生活習慣を続けることが大切です。これが風邪に対して抵抗力を持つことにつながります。また、外から帰った時には必ず手洗い・うがいをしましょう。