

ほけんだより

令和5年10月17日発行 No.14 天王寺川中学校 保健室

10月17日～24日は



薬と健康の週間

アレルギーの薬、かぜ薬、解熱・鎮痛剤^{ちんつうざい}、予防接種（ワクチン）など、みなさんも何かしら服用したことがある薬、打ったことがあるワクチンがあると思います。

今回は、薬のことについて、いくつかお伝えします。

薬には決まりがあります

もともと私たちの体には、病気やけがを自分で治そうとするすばらしい力（自然治癒力^{しぜんちゆりょく}）があります。薬はその力をサポートし、病気やけがを治したり軽くしたりするのを助けます。でも正しく使わないと、薬が効かなかったり、よくない症状（副作用^{しやうじゆう}）がでたりすることがあります。薬は自分の考えだけで使わず、医師や薬局の人に教えてもらった量・飲み方を必ず守りましょう。

決められた時間に飲む

食前：食事の30分～1時間以内
食後：食後の後30分以内
食間：食後2時間ぐらいの空腹時
（食事の間ではありません）
就寝前^{しゅうしんまえ}：寝る30分ぐらい前

カプセルを開けたり、錠剤を割って飲まない

薬は、最も効果的に効くように作られています。薬の形態を変えることは、効果が下がります。

決められた量を飲む

薬は体の大きさや年齢に合わせた量が決まっています。飲み忘れた分をまとめて飲むのはやめましょう。 

他の人の薬をもらって飲まない

薬は友達にあげてはいけません。アレルギー反応が出る人がいます。必ず自分のものを飲みましょう。 

薬と毒は表裏一体

「あらゆる物質は毒である。毒になるか薬になるかは、用量によるのだ」

～スイスの医学者 パラケルスス～

手術に欠かせない麻酔薬は、人間の体をしびれさせる花（曼陀羅華^{まんだらげ}=チョウセンアサガオ）から発明されました。ワクチンは病原微生物を少量または害がないほどまで薄めて体内に入れることで、免疫^{かくとく}を獲得できます。



チョウセンアサガオ

このように、毒のある植物や病原体など、体に害があるものも、使い方や量によっては「薬」になります。反対に、体に良いものも、取り過ぎると「毒」になります。

病院や薬局で販売されている薬は、体に良い効果をもたらす用法・用量が決められています。きちんと守って使用してくださいね。

薬を飲むとき、水で飲んでる？

「水かぬるま湯で飲んでください」と書いてある飲み薬が多いです。「おなかの中で他の物と混ざるし、何で飲んでも一緒だよ」と思う人もいますが、それは間違いです！

× 緑茶や紅茶

カフェインを多く含む飲み物で薬を飲むと、薬の作用が強くて、不眠やふらつき、吐き気などを起こすことがあります。

× 牛乳

牛乳と一緒に飲むと、薬の成分が壊されたり、吸収が遅くなったりして、効果が弱くなります。



このようなデメリットがあるので、薬は必ず、水かぬるま湯で飲みましょう。