

“薬と健康の週間”です。薬の使い方について考える機会にしてみてください。これからの季節、お世話になる人も多い薬ですが…。「何でも薬」ではなく、まずは自分の身体の免疫力をUP ですね。

薬の使い方について考えよう

からだ vs 薬 どっちが主役?

「薬」は、症状を抑えてくれます。

- ・鼻水が出るのを押さえる。
- ・痛みを和らげる。

また、病原菌をやっつけてくれたり、働きを弱めたりします。

もともと、人間の身体には、病気を治そうとする力が備わっています。薬がサポートしてくれている間にその力を発揮します。

薬そのものが病気を治すわけではあいません!

10月17日～23日
薬と健康の週間



水がないから、近くにあったお茶でゴクリ。



友だちが「頭が痛い」と困ってた。「これ効くから」って私ののをあげた。

ラッキー。以前病院で処方された薬が残っていた。今回も同じ症状だから飲んでおけばいいよね

上手に付き合ってる?

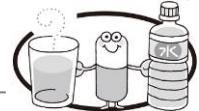
こんなこと

してないかな…

薬によっては、ジュースやお茶の成分で効き目が悪くなったり、別の反応をして副作用が出たりすることがあります。

水が一番!

です。



薬は、そのときの症状やその人の体格(体重)に合わせて処方されています。

どちらもNGです

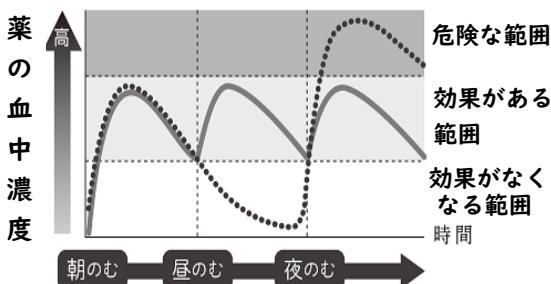


「あっ、飲み忘れた!」
一気に2回分飲んだ。



1日3回のむくすりの場合

— 1日3回きちんとのんだ場合
..... 屋のみ忘れて夜2回分のんだ場合



カプセルの薬ってのどにはりつく感じで飲みにくい。だから、中の粉薬だけを取り出して飲んでる。

薬が効いてほしい場所へ届くようにカプセルで調節しています。

勝手に出して飲むのはNG

「食間」って書いてあったから食事の途中で飲んだ。



- | | |
|-----|-------------|
| 食前 | 食事の1時間～30分前 |
| 食後 | 食事の後30分以内 |
| 食間 | 食後2時間後くらい |
| 就寝前 | 就寝30分前くらい |

覚えておくといいね。
「食間」って「食事と食事の間」なんだね。

薬を飲むタイミングは、
1日3回(朝・昼・夕食後)
1日2回(朝・夕) など。
これは、体の中の薬の量が減り、効き目がなくなる前に次の薬を飲むように調整されています。
飲み忘れもNGですが、一度に2回分飲むのはもっとNG!

「くすり」を飲むコツ

その2
錠剤は重い、カプセルは軽い

その1 通り道を作っておく

ひと口水を飲んでおくと食道が一度開くので、飲みやすくなります。

水に入れると錠剤は沈み、カプセルは浮きます。カプセルはちょっとだけ下向きにすると飲み込みやすくなります。

その3 粉薬は…

粉薬は苦くて苦手という人はオブラートに包むという手があります。
薬局で聞いてみて!

