

健康だより

こんにちは。はじめまして、学校薬剤師の加藤といいます。
学校薬剤師の仕事は、学校の環境が問題ないかいろいろな
検査をしたり、薬について正しい知識を身に付けてもらえるように、
「薬学講座」をやったりします。

今年は、新型コロナの流行もあり薬学講座ができません。
そこで今回は健康だよりで、皆さんに薬の正しい知識について
学んでほしいと思います。

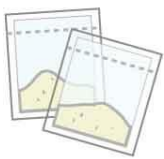
今回のテーマは「お薬の正しい使い方」です。

～お薬の種類～

まずお薬の種類についてです。

「お薬」と一言に言っても、いろいろな形があります。

飲むお薬には、粉薬やシロップ、錠剤やカプセルのお薬もありますし、
その他には、はり薬やぬり薬もあります。



粉薬

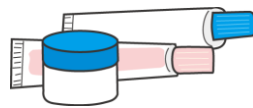


シロップ剤

カプセル剤



錠剤



ぬり薬



はり薬

さて、ここでみなさんにクイズです！

第一問：お薬を飲むにはどんなものがよいでしょう？

1. ジュース 2. お茶 3. 水

第二問：○×問題です。

お薬は思いついたときに飲んでよい。○か？ ×か？



答えは裏へ！！

・お薬を飲むときは・・・

「コップ1杯のお水かぬるま湯」で飲みましょう！

ジュースやお茶で飲むと、薬のききめを変えてしまったり、ききめが弱くなったりすることもあります。

例えば、貧血(ひんけつ)のお薬はお茶で飲むと

ききめが弱くなってしまいます。

・お薬を飲むタイミングは・・・

決められた時間を守って飲みましょう！

薬の説明書に書いてある時間か、

お医者さんや薬剤師さんに言われた時間に飲みましょう。

勝手に飲むと薬がきかなかったり、ききすぎたりします。

～薬を飲むタイミング～

・食後：食事をして30分以内。

・食前：食事をする30分前。

・食間：食事をして2時間後くらい。

食間のイメージは、食事と食事の間

(例えば、朝ごはんと昼ごはん)です！

・その他：

寝る前

頓服[とんぷく]：(しょう状があるときにのむ)



また、熱が出たときに家族でお薬をもらって余ってしまったお薬や、自分が以前にもらって残っているお薬を使うこともやめましょう。

お薬は、お医者さんや薬剤師が体質や年令、その時の

しょう状に応じてお薬を決めています。

前と同じしょう状だからといって使用するのはやめましょう。

～最後に～

お薬について少しでも学べたでしょうか？

お薬の正しい使い方を身に付けて、健康な生活に役立てていって

ください。