

ほけんだより

令和7年10月1日（水）
横浜清風高等学校 保健室

季節の変わり目で、感染症にかかったり、不安定な天候によって頭痛やだるさ等の不調が多くなったりする時期になりましたね。体調不良を感じた際に「薬」を使う場面が出てくると思います。今回は、適切な薬の使い方について紹介します。



正しく使えてる？ 薬の使い方クイズ！ 答えはほけんだよりを読んで確認しよう

自分が処方された薬を
人にあげていい？

市販の薬には
副作用がない？

薬をたくさんめば
それだけ効果が高まる？

薬はお茶やジュースで
のんでもいい？

薬について「医薬品」とは

医薬品とは、「薬事法」という法律で「人又は動物の**病気(疾病)の診断、治療又は予防に使用されることが目的**とされている」と定められています。医薬品には「**医療用医薬品**」と「**OTC 医薬品**」があります。**OTC 医薬品**とは、Over The Counter の略で、カウンター越しにお薬を販売するかたちに由来しています。

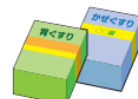
医療用医薬品

患者さんの症状や体質に合わせて、医師・歯科医師が処方する薬。薬を受け取るには、薬局に処方せんを持っていき、薬剤師から薬を買います。



OTC 医薬品（要指導医薬品・一般用医薬品）

症状に合わせて、薬局やドラッグストア等で処方せんなしで買うことができる薬。要指導医薬品や一般医薬品の中の第1類医薬品は薬剤師から説明を受けて買う必要があります。

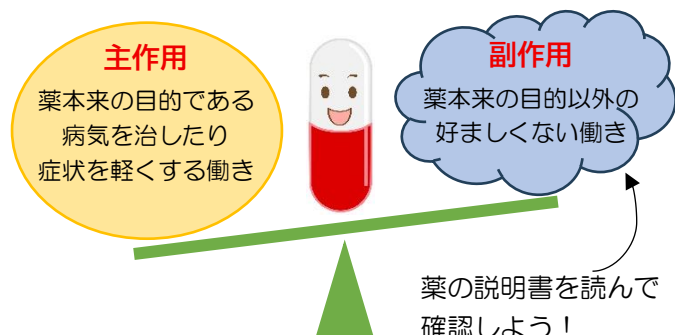


Q. 自分が病院で処方された薬を人にあげていい？

A. **医療用医薬品は一人ひとりの症状に合わせて使う必要があります、他の人には合わない場合があるため、人に渡すことはやめましょう。**また、OTC 医薬品においても、人によって体質に合わないことがありますので、安易に他の人にあげたり、もらった薬を服用しないようにしましょう。**保健室でも内服薬は渡せません。**

主作用と副作用について

すべての薬は、「主作用」と「副作用」を併せ持っています。自分にあった薬を正しく使うことで副作用の危険を減らすことができます。しかし、予想できない副作用が出ることもあります。



副作用が起こる主な原因

薬の性質によるもの 例) 痛み止めをのんだら胃が痛くなった	のみあわせ 例) 他の薬と一緒にのんだ
使い方 例) 多くののってしまった	体質 例) アレルギー体質
予想できないもの 例) 新しい副作用	

※薬を使用して体調がいつもと違うと感じたら保護者の方や薬剤師に相談しましょう。

Q. 市販の薬には副作用がない？

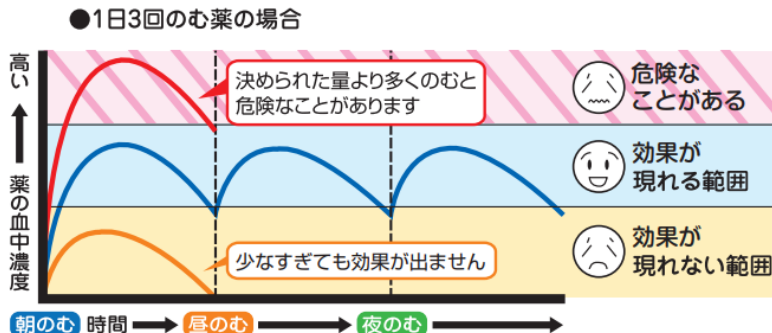
A. **すべての薬に副作用があります。**一般医薬品の中には、副作用の程度によって「第1類医薬品」「第2類医薬品」「第3類医薬品」に分類されます。一部の解熱鎮痛剤などの第1類医薬品は、使用上の注意が必要となるため、薬剤師からの説明を受けて購入することが義務付けられています。

薬の正しい使い方を知ろう

▶薬の用法・用量について

口から入った医薬品は、一般的に胃で溶け、小腸で吸収されます。吸収された成分は、肝臓で一部分解（代謝）され、残りの成分が血液中に入って全身をめぐるります。

薬の効き目は、体の中の薬の量「**薬の血中濃度**」と関係します。そのため、薬には効果の持続時間や安全性などを考えて、用法・用量が決められています。説明書に従って、使用方法や使用量を守りましょう。



薬を飲む時間の目安

食前：食事前 30 分～60 分

食後：食後 30 分以内

食間：食後 2 時間程度

眠前：寝る前およそ 30 分前

頓服：症状が出た時に使う

Q. 薬をたくさんのめば、それだけ効果が高まる？

A. 決められた用法・用量を超えて余分に薬をのむと、薬の血中濃度が適正な範囲を超えてしまい、危険な状態になることがあります。薬の種類や量によっては、服用忘れに気が付いて2回分まとめてのむことも避ける必要があります。定期的のにむ薬については、忘れた時の対応を薬剤師に確認しておくで安心です。

▶薬の形状・のみ方について

薬はそれぞれの用途や目的に合わせて形を変えて作られています。例えば、錠剤の薬は、持ち運びしやすく比較的長期保管ができます。苦い味を隠すためのコーティングや、口腔・胃・小腸と段階的に溶ける工夫がされているものなどがあります。

薬は水に溶けることで効果を発揮するように作られています。お茶・コーヒーなどのカフェインやジュースに含まれる成分が、効果を増強・減弱させる可能性があります。



のみ薬は、原則として

- ①コップ1杯の
- ②水かぬるま湯で
- ③そのまま

のみましょう！



カプセルを外さない



噛んだり割ったりしない

Q. 薬はお茶やジュースでのもでもいい？

A. 薬の効き目が変わることがあるため、水やぬるま湯でのみしましょう。また、水が少量だと薬がのどや食道にはりついて、炎症やただれを起こすおそれがあるため、コップ1杯の水と一緒にのみましょう。

健康な毎日を過ごすために

私たちの体には、「自然治癒力」という病気やケガから回復する力が備わっています。例えば、「免疫」もそのひとつで、体の外部から侵入してくるウイルス・細菌類と戦ったり、傷ついた細胞や古くなった細胞を修復したりします。自然治癒力を高めるためには「健全な食事」「適度な休養」「適度な運動」の3つのバランスが大切です。薬は感染症の予防とともに、自然治癒力の手助けとして使いましょう。

