



平成30年2月1日  
越生中学校 保健室

## 正しい薬の飲み方を知っていますか？

「痛み止めは、だんだん効かなくなるから飲みたくない」と思って、片頭痛や生理痛を我慢している人はいませんか？

12月に行われた学校保健委員会では、学校薬剤師の内藤久美子先生に「正しい薬の飲み方について」講演をしていただきました。その内容から、「正しく薬を飲む」ということは、どういうことなのか今回のほけんだよりで紹介します。



### 薬はコップ1杯の水か、ぬるま湯で飲みましょう



薬は、体内で細かく砕けることで血管に吸収されて効果が出てきます。体内で良く溶かすためにもコップ1杯の水かぬるま湯を用意して飲みましょう。「痛み止めを飲んだのに効かないなあ」という時は、もしかしたら、一緒に飲む水が足りていなかったのかもしれない。

### 薬は用量を守りましょう

薬の説明書に書いてある年齢の用量に合わせて飲んで下さい。中学生は、大人と同じ用量を飲むと、飲み過ぎの場合があるので注意して下さい。薬を飲む間隔は、1日2回まで…8～10時間あける、1日3回まで…5～6時間あけるようにしましょう。

### 痛み止めは「あ、痛くなってきた」と気付いたときに飲みましょう

痛みがピークの時に飲んでも痛み止めは効きにくいです。「痛くなりそう」「痛くなってきた」と気付いたときにすぐ飲みましょう。ただし、2回目に服用するときは説明書に書いてある用量を必ず守って下さい。



### インフルエンザについて

インフルエンザに効く薬は、タミフル・イナビル・リレンザがあります。服用するとすぐに熱は下がってきますが、身体の中にはインフルエンザのウイルスがいるので、発症から5日間はしっかり休んで下さい。

### サプリメント、健康食品について

サプリメントは「薬」ではなく「食品」です。なので、病気を治すわけではなく、健康をサポートするものです。また、サプリメントですべての栄養素が補えるわけではありません。健康を維持するためには、バランスのとれた食生活が大切です。



片頭痛や生理痛で困っている人は、痛み止めを試してみてもいいでしょうか。しかし、薬局で購入できる薬の中には、15歳未満の人は飲めない薬もあるので、お家の人とよく相談してから購入、使用するようにして下さい。また、痛みがひどい場合は、病院受診をして下さいね。