

いやくひん ただ つか かた 医薬品の正しい使い方

●はじめに

みなさんには、自分で病気や怪我を治す「自然治癒力」があり、食事・運動・睡眠が大切です。医薬品は、「自然治癒力」と協力して身体の不調を治してくれます。



●医薬品にはどんな作用がある？

医薬品の役割や、適切に使うための「ルール」について確認しましょう。医薬品には、主作用と副作用の2つの作用があります。

主作用：医薬品を飲む目的の働き

例) 頭が痛いのを和らげてくれる。吐き気を抑えてくれる。



副作用：医薬品を飲む目的ではない、好ましくない働き

例) 口が乾く。肌がかゆくなる。眠くなってしまふ。



副作用を完全になくすことは難しいですが、医薬品は、正しく使うことで副作用が起こりにくいように工夫されています。

●医薬品を正しく使うためのルールとは？

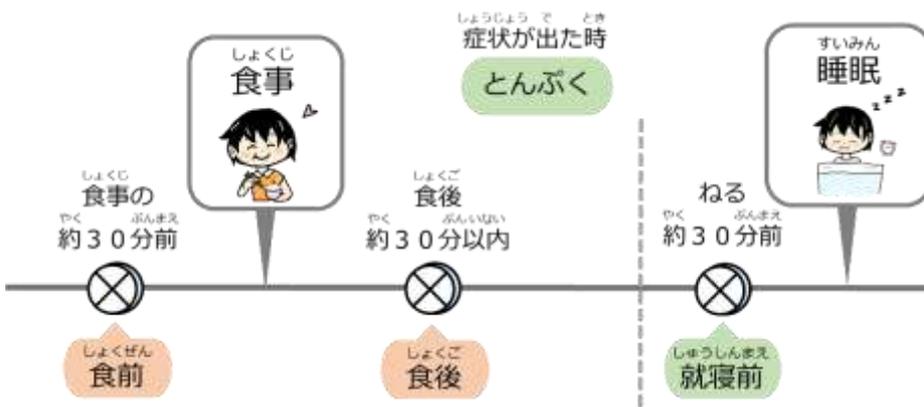
医薬品を正しく使うためのルールには、「用法」と「用量」があります。それぞれ確認していきましょう。

《飲むときのルール》

- 飲む時間 = 用法
- 飲む数、量 = 用量

●飲む時間（用法）

飲み薬の「用法」を、下の図で整理してみましょう。



《飲む時間（用法）》

- 食前：食事の約30分前
- 食後：食後、約30分以内
- 食間：食事と食事の間（食後2時間くらい）
- 就寝前：寝る約30分前
- とんぷく：症状が出たとき

●飲む数、量（用量）

※例です。
医薬品ごとに異なります。

ねんれい 年齢	かい の りょう 1回に飲む量
さいいじょう 15歳以上	じょう 3錠 ⊗ ⊗ ⊗
さいいじょう さいみまん 7歳以上 15歳未満	じょう 2錠 ⊗ ⊗
さいみまん 7歳未満	の 飲まないでください。

「用量」は、年齢によって医薬品を分解する能力などが異なるために設定されています。「用量」を守ることによって、医薬品は安全に効果を発揮することができます。

●医薬品を飲むときに注意すべきことは？

医薬品は、水で飲みましょう！
どうしても水では飲みにくいときは、
薬剤師に相談しましょう。



水以外で飲むと…

- ・苦みが強くなる
 - ・効果が出にくくなる
 - ・副作用が起こりやすくなる
- ことがあるよ。

●医薬品を使用して、具合が悪くなったときは…

医薬品を使用して、体調がおかしいな？と思った時は、
我慢せず、すぐに近くの大人に相談しましょう。



例) 家族、学校の先生、医師、薬剤師など

●「オーバードーズ」「OD」とは…

医薬品を必要以上に使用することは「オーバードーズ」「OD」といって、薬物乱用にあたります。いやだなあ、つらいなあ、と思うことがあったら、一人で悩まずに誰かに聞いてもらいましょう。



【こころの健康相談】

とうきょうとりつせいしんほけんふくし 東京都立精神保健福祉センター	03-3844-2212
とうきょうとりつちゅうぶそうごうせいしんほけんふくし 東京都立中部総合精神保健福祉センター	03-3302-7711
とうきょうとりつ たまそごうせいしんほけんふくし 東京都立多摩総合精神保健福祉センター	042-371-5560

まとめ

- ★「自然治癒力」を高めるためには、食事・運動・睡眠が大切です。
- ★医薬品はルールを確認して、用法・用量を守って正しく服用しましょう。
- ★用法・用量を守らないと【副作用】が出やすくなります。
- ★医薬品を使用して体調がいつもと違うと感じたら、すぐに相談しましょう。

【「医薬品の正しい使い方」問い合わせ先】

とうきょうと ほけんいりょうきょく けんこうあんぜんぶ やくむか 東京都 保健医療局 健康安全部 薬務課	03-5320-4505
---	--------------