

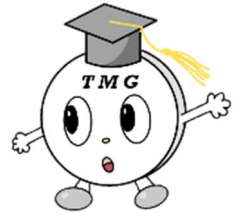
いやくひん ただ つか かた 医薬品の正しい使い方

●はじめに

みな じぶん びょうき け が なお しぜんちゆりよく しょくじ うんどう すいみん たいせつ
皆さんには、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。
いやくひん しぜんちゆりよく きょうりよく からだ ふちょう なお
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。

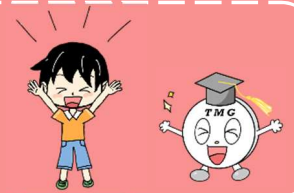
●医薬品にはどんな作用がある？

いやくひん やくわり てきせつ つか かくにん
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。
いやくひん しゅさよう ふくさよう さよう
医薬品には、主作用と副作用の2つの作用があります。



しゅさよう いやくひん の もくてき はたら 主作用：医薬品を飲む目的の働き

れい あたま いた やわ は け おさ
例) 頭が痛いのを和らげてくれる。吐き気を抑えてくれる。



ふくさよう いやくひん の もくてき この はたら 副作用：医薬品を飲む目的ではない、好ましくない働き

れい くち かわ はだ ねむ
例) 口が乾く。肌がかゆくなる。眠くなってしまう。



ふくさよう かんぜん むすか
副作用を完全になくすことは難しいですが、
いやくひん ただ つか ふくさよう お くふう
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？

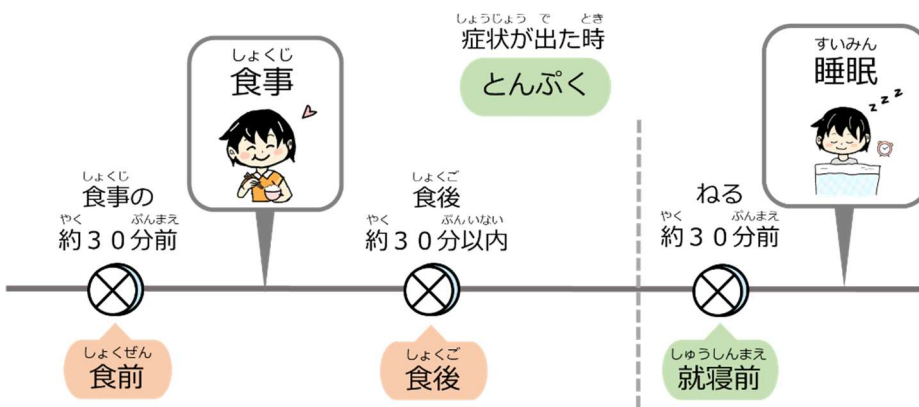
いやくひん ただ つか ようほう ようりょう
医薬品を正しく使うためのルールには、「用法」と「用量」
があります。それぞれ確認していきましょう。

の 《飲むときのルール》

- | | | |
|----------|---|-------|
| の じかん | = | ようほう |
| 飲む時間 | = | 用法 |
| の かず りょう | = | ようりょう |
| 飲む数、量 | = | 用量 |

の じかん ようほう ●飲む時間（用法）

の ぐすり ようほう した す せいり
飲み薬の「用法」を、下の図で整理してみましょう。



の じかん ようほう 《飲む時間（用法）》

- | | | | |
|---------|------------|--------|------------|
| しよくぜん | しよくじ | やく | ふんまえ |
| 食前 | : 食事の | 約30分前 | |
| しよくご | しよくご | やく | ふんいらない |
| 食後 | : 食後、 | 約30分以内 | |
| しよくかん | しよくじ | しよくじ | あいだ |
| 食間 | : 食事と食事の間 | | |
| | (しよくご じかん) | | (食後2時間くらい) |
| しゅうしんまえ | ね | やく | ふんまえ |
| 就寝前 | : 寝る | 約30分前 | |
| とんぷく | : しょうじょう で | | |
| | 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。

年齢	1回に飲む量
15歳以上	3錠
7歳以上 15歳未満	2錠
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。



この例のように、大人と子供で1回に飲む数や量が違うことがある。
自分がどのくらい飲んでいいのか、確認することが大切じゃ。

●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。

OK!



NG...



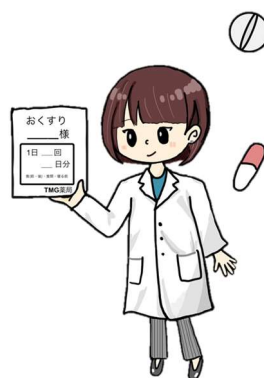
水以外で飲むと...

- ・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



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。