

令和8年10月1日発行 No.6

* ~ . ~ * ~ . ~ * ~ . ~ * ~ . ~ * ~ . ~ * ~ . ~ * ~ . ~ * ~ . ~ * ~ . ~ * ~ . ~ * ~ . ~





正しく薬を使っていますか？

日頃何気なく使っている薬ですが、薬の役割や正しい扱い方について理解していますか？
薬の使い方や健康管理について、改めて一緒に見つめ直してみましょう。

<u>薬は何のためにある？</u> 自然治癒力(病気がけを乗り越えるために本来人間が持っている力)だけでは回復できない時に、薬を使うことで病気の原因を取り除いたり、自然治癒力を助けたりして、病気がけが早く治るようにしたり悪化しないようにします。 自然治癒力 + 薬の力	<u>他人の薬は使っちゃだめ！</u> 薬は、一人一人の症状に合わせて使う必要があります。友人から薬をもらったり、友人に薬をあげたりしてはいけません。また、家族が病院で処方された薬を症状が似ているからと別の人が使ったりすることもしないでください。
<u>コップ 1 杯の水で飲む</u> 飲み薬は、原則としてコップ 1 杯の水かぬるま湯で、錠剤をかんだりカプセルを外したりしないで飲みましょう。水やぬるま湯以外だと薬の効き目が変わることがあります。また、少量だと薬がのどや食道などにはりついて、炎症やただれを起こす恐れがあります。	<u>OTC 医薬品とセルフメディケーション</u> 薬局で薬剤師などの専門家からカウンター越し(英語: Over The Counter)に説明を受けて販売されるので、OTC 医薬品と呼ばれます。自分の健康は自分で守る「セルフメディケーション」のために、自分自身で健康管理を行い、軽度な身体の不調の時は OTC 医薬品を上手に活用しましょう。
<u>用法・用量は守るべし</u> 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。 食前…食前 30～60 分前 食後…食後 30 分以内 食間…食後 2 時間程度 就寝前…寝るおおよそ 30 分前 頓服…症状が出たときに使用 飲み忘れても2回分まとめて飲まない！	<u>身近な薬の依存症</u> 最初のうちはよく効く薬でも、何度も使ううちに効果がでにくくなり、使用量や回数が増え、薬なしではいられなくなってしまうことがあります。頭痛薬や便秘薬といった身近な薬でも、そのような依存症が起き場合があります。薬は正しく使ってこそ“薬”。薬は自然治癒力のサポート役です。“毒”に変わらないよう十分に注意して使いましょう。

インフルエンザ予防は今がはじめどき！

修学旅行などの楽しい行事が控える季節になりました。また、3 年生は大切な受験シーズンも近づいてきます。これからの時期は、より一層の体調管理が欠かせません。ワクチンは接種してから効果が出るまでに約 2 週間かかります。流行期に入る前の 10 月中旬～下旬に予防接種を受けるのがおすすめです。

〇知っておきたいワクチンのポイント

- ・効果の持続期間は約 5 か月…免疫のピークは接種後約 1 か月で、その後少しずつ低下していきます。
- ・重症化を防ぐ…感染を完全に防ぐものではありませんが、発症のリスクを下げ、万が一感染しても重症化や合併症(肺炎など)を防ぐ効果があります。
- ・周りの人を守る…自分自身が予防することで、家族や友人、学校内での感染拡大を防ぐことにつながります。

