



# 『薬』正しく使っていますか？



病気やけがをした時、医療機関（薬局）やドラッグストアなどで薬を購入して使用しますね。そのように身近な薬も、誤った使い方をすると逆効果にもなります。薬を使用する時にはどのようなことに注意をすればよいのでしょうか。\*10/17~23は「薬と健康の習慣」です！

## 薬は何のためにあるの？

自然治癒力（病気がけが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、病気やけがが早く治るようにしたり悪化しないようにします。



## 用法・用量とは？

薬には、決まった用法と用量が定められています。用法・用量を守って使用することで、初めて薬の力が発揮されます。

●用法…飲む時間・飲む回数

飲み方

●用量…飲む量や数



## 薬の世界で成人は15歳以上

市販薬を購入すると、年齢に合わせて1回の服用量が記載されています。ここでの成人とは20歳ではありません。薬の世界での成人は15歳以上です。

食前	食事の前30～60分の間に飲む
食後	食事の後30分以内に飲む
食間	食事の後2時間程度経過してから飲む
頓服	症状が出て必要になった時に飲む

## コップ1杯程度の水で飲もう

水の量が少ないと、薬が喉や食道の粘膜に貼りつき、きちんと胃まで行き届きません。水以外の飲み物、例えば、カフェイン（コーヒー・紅茶・緑茶など）は薬との相性が悪く、牛乳は薬の吸収や作用を低下させます。また、ジュース（特にグレープフルーツ）は、薬の作用を強めてしまう成分が含まれているためNGです。



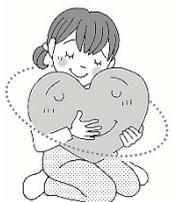
## 他人の薬は使っちゃダメ！

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ね。



# あなたはストレスに強い？弱い？



私たちの心と身体はつながっていて、強いストレスがかかった時にイライラしたり、気持ちが沈んだりといった心の症状だけでなく、食欲がなくなったり、おなかが痛くなったりと、身体にもいろいろな症状が現れる場合があります。

### \*簡単\* ストレス度 チェック

- おおらかでマイペースな性格だ
- 自分の意見に合わせてもらう方が多い
- 日頃、感情を抑えることはあまりしない
- 趣味はかなり多い方だ
- 頭の切り替えは早い方だ
- 嫌なことは嫌とはっきり言える
- 物事にいつまでもこだわったりしない
- 自分がリラックスできる方法を知っている

当てはまるものが多い人は、ストレスに強いタイプです。頑張りすぎたり、思いつめやすかったり、いろいろ背負いがちな人は、ストレスをため込む傾向があるので、意識的にリフレッシュする方法を取り入れてみましょう。