

中学生の皆様へ

薬について

正しく
知っていますか？



薬って何ですか？

薬とは、病気の治療や予防、診断する事を目的に使われるものの中で、「薬事法」という法律で明確に「医薬品」として定められています。

自然治癒力とは

病気になったりケガをした時、それを治すのに身体が元来持っている力を自然治癒力といいます。自然治癒力が弱くなると、病気が治りやすくなり、ケガや病気にかかりやすくなります。自然治癒力には、体の働きを正常に保つ力、ケガ等でこわれた細胞を元に戻す力（自己再生）、細胞やウイルスなどの外敵と戦う力（自己防衛）の3つの機能があります。

千葉県学校薬剤師会

医薬品には、「**医療用医薬品**」と「**一般用医薬品**」があります。

○「医療用医薬品」とは

病気になって、病院や診療所に行った時、医師に診断してもらって出される薬のことです。

○「**一般用医薬品**（OTC薬）」とは
自ら購入できる薬で、自己責任で使用する薬のことで、大衆薬または市販薬ともいわれています。

一般用医薬品の箱の中には、使用説明書が入っています。薬の効き目や用法用量、使う上での注意等大切な情報が書かれています。

禁忌（きんき）：

この薬を使用してはいけない人

効能効果：

どんな病気に対して

用法用量：

薬を飲む量、回数

使用上の注意：

副作用等
※使い終わるまで、薬と一緒に保管しておきましょう。
※薬の箱が説明書に開封した日付を記入しておきましょう。

後発医薬品（ジェネリック）とは

処方せん医薬品の中で、特許が切れた後、他社が製造販売する医薬品のことをいいます。同じ成分で自己負担費用が少なくなっています。

体内に入った薬の効き方

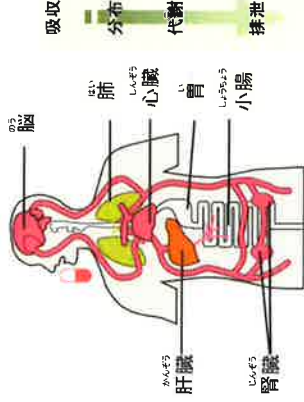
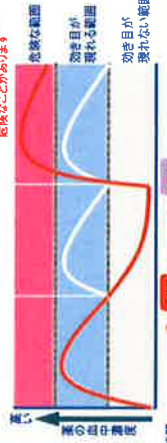


表1 血中濃度（けちちゅうのうど）

～薬の決まりを知るために～
薬の血中濃度（体の中の薬の量）

薬の効き目は「体の中の薬の量」でわかります。血液にとけている薬の濃度のことを血中濃度といいます。血中濃度によって薬の効き目の現れ方が決まります。
●1日1回の薬の場合
●効き目は薬の濃度が高いほど、長持ちします



「効かないからもう1錠」や「痛みが軽いから半分だけのむ」はダメ！！

薬を飲む時のきまり

くすりは、指示された時に正しく服用しましょう



朝食	食事をすする前、30分から1時間以内に服用する
食後	食事が終わった後、30分以内に服用する
食前	食事と食事の間、前の食事から2時間ぐらいたる前、食事の最中に服用することではない
寝る前	寝る30分から1時間前に服用する（就寝前）
寝後	症状を一旦抑えるため、症状が出た時に服用する ＜例えば＞ 熱が出た時に服用する 痛みが出た時に服用する

薬は多めの水かぬるま湯で飲みましょう

薬の種類は大きく3つに分類されます

内服薬
口からの薬

錠剤
カプセル
シロップ剤

外用薬
皮膚、目、鼻などの粘膜に使用する薬

軟膏・貼付剤
トローチ
点眼薬

注射薬
注射器や点滴、あるいは血筒内に直接入れる薬

錠剤になる薬とカプセルになる薬の違いは？

薬の成分によって、錠剤にしたり、カプセルにしたりすることで、薬の成分が壊れることのないよう、また、効果が出やすいように形を使い分けています。

カプセル

粉や顆粒、液体と一緒に入れて、薬の中に入れていただきます。

錠剤

粉に圧力をかけて固く成形することができます。

すべての薬には、**主作用**（病気を治すための作用）と**副作用**（有害な反応）があります。もし副作用（例：発疹、吐き気、不快感、頭痛下痢、便秘、眠気等）の症状が出た時は服用を中止し薬剤師に相談して下さい。※薬をもらう時、必ず薬剤師から注意事項を聞きましょう。

処方せんの有効期限は、通常4日以内です。

薬のQ&A

1. お友達と同じ症状だったので、薬をもらってもいいですか？

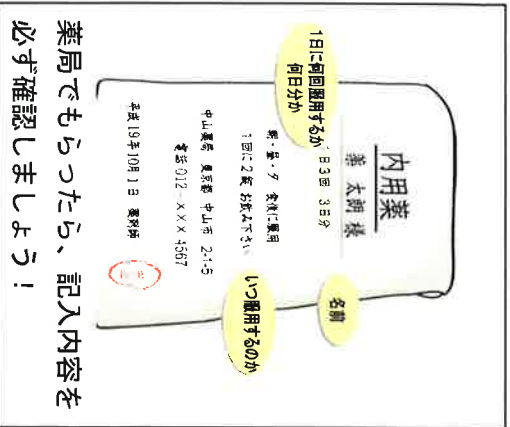
処方された薬は、その人の病気の診断によって処方されたものです。もったり、あげたりしない下さい。

2. うっかり飲み忘れてしまい、2回分まとめて飲んでいいですか？

表1(表面)の血中濃度の図を見て下さい。薬は、すべて、量、回数、時間が決められていますので、2回分まとめて飲まないで下さい。

3. 5年前に買った風邪薬が救急箱にあったので、飲んでいいですか？

薬には有効期限(使用期限)があり、外箱に表示されています。この日付は未開封で適切に保管された場合のものであり、一度開封した薬は、さらに短くなります。



薬局でもらったら、記入内容を必ず確認しましょう！

薬と飲食物の飲み合わせ

薬の中には 特定の食品や飲料と相性のよくないものがあります。

他にもいろいろあります

薬剤師にご確認ください



納豆
血栓症を予防するワーファリンという薬を飲んでいる人が、納豆を食べると、含まれているビタミンKにより、血液をサラサラにする効果が弱まります。



牛乳
牛乳中のカルシウムは、テトラサイクリン系の抗生物質や骨粗しょう症の薬(エチドロニ酸)と結合するため、効果が弱まります。



グレープフルーツ
高血圧に用いられる薬の中には、カルシウム拮抗(きっこう)薬があり、グレープフルーツと一緒に飲むと、薬の効果が長く続いて効きすぎてしまう可能性があります。

薬とサプリメント(健康食品)の飲み合わせ

健康食品やもともとが薬として使われていたハーブ類には、薬効成分が多く含まれているため、飲み合わせには注意が必要です。またサプリメントだからといって沢山飲めば効果が大きくなる訳ではありません。

お薬手帳



薬を安全に使うためのツールです。1冊の「お薬手帳」に薬の記録をしっかりと記入しておくことで、複数の病気やケガで、病院や医院からたくさん薬を処方されても、薬の重複を防止し、飲み合わせの確認もできます。さらに、副作用の出た薬やアレルギー体質のことも記入しておくことで、いざという時、役に立ちます。毎日持ち歩くようにしましょう。

セルフメディケーションとは

「自分自身の健康に責任を持ち、軽度な身体の不調は自分で手当てすること」とWHOでは定義されています。

病気になるにいくい生活習慣を身につけることをさらに進めて、**自分の健康は自分自身で作りあげていこう**という考え方をセルフメディケーション(自己治療)と呼んでいます。自己判断に頼るのではなく、薬の正しい知識を持ち、日常的に自分でヘルスチェックを行い、病気を予防するように心がけ、かかりつけ薬局の薬剤師と相談し、健康で丈夫な体をつくりましょう。

インターネット等で購入できるダイエツ薬と称する物には、健康を害する成分が含まれていることもあり、非常に危険です。不安な時には、かかりつけ薬局の薬剤師に相談しましょう。