

ほけんだより

御前崎市立浜岡中学校 保健室

1年生用 H26. 5. 9 実施

文責：増田

学校薬剤師の鈴木先生が、薬の飲み方や副作用など基本的なことを映像を使ってわかりやすくお話してくださいました。また、質問では、薬局と病院処方薬の違い、電子タバコやノンアルコール飲料について、詳しく教えてくださいました。

A2 薬の副作用について

主作用
病気を治したり軽くしたりする働き

副作用
本来の目的以外の好ましくない働き

熱が下がった！
鼻水が止まった。
熱を下げる薬を飲んだら胃が痛い
なぜ薬を飲んだら眠い

すべての薬には「主作用」と「副作用」があるんだ

食前 → 食事の約1時間から30分前
食直前 → 食事のすぐ前
食直後 → 食事のすぐ後
食後 → 食事の後約30分以内
食間 → 食事の約2時間後
 食間とは、食事と次の食事との間の空腹時に飲むことです。
就寝前 → 一般的には寝る少し前（約15分～30分前）
●●時間前 → 決められた時間ごと
頓服 → 必要に応じて飲むことです
 (どんな時に飲むかは医師や薬剤師から説明がありますのでその説明のとおりに使いましょう。制限なく何回も飲むのは危険です。)



A1 薬の使い方について

薬は、決められた**用法(飲む時間・飲む回数・飲み方)**と**用量(飲む量や数)**を守って使わなければいけない。
 下のグラフを見て。これは1日3回薬を飲んだ時の、体の中の薬の量を表しているものだよ。

決められた量より多くのむと危険なことがあります
 少なすぎても効果が出ません

危険なことがある
 効果が現れる範囲
 効果が現れない範囲

薬の血中濃度
 朝の心 時間 → 昼の心 → 夜の心

出典：医薬品教育資料「医薬品と健康(高校生用)」日本学校保健会作成

人間の持つ自然治癒力を助けるのが薬です。
 薬のすばらしい力を発揮させるため、正しい使い方が必要だね。

【生徒の感想】



○まだまだ薬のことについては知らない点が多く○や×をつけるだけでも苦戦しました。何も聞いたことのない問題や聞いたことのある問題などいろいろあるので楽しく答えられました。薬は昔からいいものだとばかり思っていたんですが、副作用や身に危険が及ぶ薬もあるということをしかりと教わったので将来間違った使い方をしなくて済みそうです。

○医者からもらった薬はきっちり最後まで飲むのが正解というのが分かった。それにカプセルの薬もカプセルから出してはいけないというのも分かった。意外だったのが胃腸薬のキャベジン。キャベツと関係があるとは知らなかった。

○お店で買うより病院の方が自分の症状にあった薬を選んでしっかり説明してくれるのでこれからはなるべく病院で薬をもらいたいなと思いました。

○たばこは20歳以上だけれども吸うことによって周りの人に害を与えるし、肺の色が変わって死ぬ恐れがあることが分かった。お酒では、一気に飲むとアルコール中毒になって死んでしまう可能性があることが分かった。

○たばこ1本につき5分30秒寿命が縮まることが分かったし、一生吸えば10年縮まることが分かった。たばこは害しかないのに何であるの？いらないと思う。

○たばこや薬物は1回吸ったり、飲んだりするだけでも体に悪いことを知ったので絶対に吸わないようにしたいです。これから生活リズムが崩れたりしてストレスなどが溜まったりしてやりたくなったり、友達に誘われたりするかもしれないけど、自分の体は自分でしか守れないのでしっかりと守りたいです。

○たばこや薬物は1回吸ったり、飲んだりするだけでも体に悪いことを知ったので絶対に吸わないようにしたいです。これから生活リズムが崩れたりしてストレスなどが溜まったりしてやりたくなったり、友達に誘われたりするかもしれないけど、自分の体は自分でしか守れないのでしっかりと守りたいです。

薬の工夫を活かすために、薬は正しく飲まないといけないね。

薬の服用の経路

脳
肺
心臓
胃
腸
腎臓
肝臓

タバコを吸わない
人のきれいな肺

タバコの煙で
よごれた肺