

1月はインフルエンザが全国で猛威を振るい、ほとんどの都道府県でインフルエンザ警報が発令されました。輪之内中学校では1月だけで55人がインフルエンザで欠席しました。

インフルエンザの流行とともに、保健室では“薬”の話をよく聞きました。今季はインフルエンザの新薬が発売され、テレビなどでも話題になりました。病気を治すため、痛みを和らげるために次々と新しい薬が開発されていきます。しかし、薬は正しく使わないと“副作用”という危険があります。この機会に薬について正しい知識を身につけて、上手に使用しましょう。



くすりOXクイズ!

点線で折り曲げて挑戦しよう!

Q1. 飲み薬は水なしでそのまま

飲んでもよい。

(水なしで飲める
タイプのものを除く)



A1. X 水またはぬるま湯で飲みましょう。

理由は①水がないと薬がのどや食道にくっつきやすくなり、その粘膜を傷つけてしまうため。②水に溶けることで薬の吸収がよくなるためです。また、乳製品やお茶、ジュースなど水以外のもので飲むと、薬の作用に影響を及ぼすことがあるのでやめましょう。

**Q2. “食間”に飲む薬は、
食事の途中に薬を飲む。**



A2. X 食事の約2時間後に飲みましょう。

薬は飲むタイミングが決められています。以下を参考にし、時間を守って飲みましょう。

食前	食事の30～60分前。 空腹時に効果を発揮します。
食後	食後30分以内。 胃の中に食べ物が残っている状態で飲む。
食間	食事の2時間後が目安。＊食事中 食事と次の食事の間に飲む。ではない!
頓服	症状が出たときに飲む。 ただし、日に飲める量や間隔が決まっている。

Q3. 「友達と同じ症状だ！」

友達が病院で出された薬を
もらってもいい?



A3. X 他人から薬をもらってはいけません。

見た目が人それぞれ違うように、薬の影響も人それぞれです。病院では身体の状態、年齢、体重、生活習慣などからその人に合った薬が処方されます。自分に合わない薬を使用すると副作用が出ることもあります。他人からもらうことはもちろん、以前もらった薬を使用することもやめましょう。

⚠ 薬物乱用に注意 ⚠

大麻や覚醒剤などは、たった1度の使用で依存しやめられなくなります。たった1度の使用で命を落としてしまうこともあります。絶対に手を出してはいけません。

