

# くすりと健康の話

人の体は「自然治癒力」を備えています。しかし、この「自然治癒力」が十分に働かないこともあり、そのような時に病気やけがの回復を助けたり、原因を取り除くためにくすりを使います。

くすりの使い方を間違えると、体に悪い影響が出たり、ときには危険な状態になったりすることもあります。くすりは正しく使ってこそ、良い効果が得られます。くすりについての正しい知識を身につけ、正しく使いましょう。

## ○くすりは決められた使い方を守りましょう。

くすりは、一人ひとりの年齢や症状などに合わせて飲み方や飲む量が違います。

病院や薬局で出されたくすりは、医師や薬剤師の指示どおりに飲みましょう。

市販薬を買って使う場合は、説明書(添付文書)を必ず読みましょう。

## 自分の判断で調節しない

- ・調子が良いからといって自己判断で服用を止めない。
- ・くすりの量を増やしたり減らしたりしない。
- ・くすりを割らない、砕かない、カプセルから出さない。

## 正しい飲み方や飲む量を守る

- ・くすりの服用時間
  - 食 前：食事の約30分前
  - 食 後：食事の約30分後
  - 食 間：食事と食事の間の空腹時で、食事の約2～3時間後
  - 就寝前：寝る前の約30分～1時間前
  - 頓 服：症状があるときだけに飲む
- ・誤嚥予防のため、必ず身体を起こして飲む。
- ・くすりの張り付きを防ぎ、飲みやすくするため口を湿らせてから飲む。
- ・コップ1杯くらいの水やぬるま湯で飲む。
  - 飲み込みやすくなり食道でひっかかるのを防ぐ。
  - 胃の中でくすりを溶かすのを助け、胃や食道の粘膜への刺激を少なくし、くすりの吸収が良くなる。
- ・牛乳やジュース、コーヒー、アルコールなどで飲まない。
  - 効果がなくなったり、効果が強く出すぎたりすることがある。



## ○くすりの正しい保管方法を守りましょう。

くすりは、光、熱、湿気などによって品質が低下することがあります。直射日光の当たらない涼しいところに保管してください。冷蔵庫で保管するくすりもありますので注意が必要です。

子どもの手の届かないところに保管し、くすりの外箱や説明書、薬袋などは使い終わるまで取っておきましょう。

使い残しの古いくすりは捨ててください。

くすりについて、不安なことやわからないことがあれば、医師や薬剤師に相談しましょう。