



令和6年10月18日  
西中 保健室

頭痛や腹痛の薬、花粉症の薬、月経痛の薬、打撲の薬・・・など、薬は手軽に飲んで、悩ましい症状を改善してくれる便利なもの。

しかし、正しく飲まないとな効果が現れないだけでなく、思わぬ副作用が出る危険もあります。クイズを通して薬の正しい飲み方や使い方を学びましょう。



\*\*\*\*\*

## 薬の飲み方



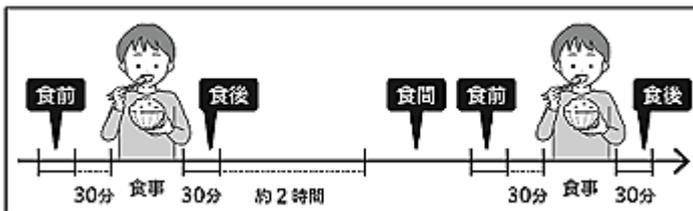
\*\*\*\*\*

### Q1 「食後」に飲む薬は、食事の後 30 分までに飲むと良い？

《ヒント》



OXクイズの答えは西中われらのフォームに入れてね！！



- 食前** 食事の約30分前までに飲む。胃に食べ物が無い状態で効果を発揮する
- 食間** 食事の最中ではなく、食事と食事の間。食後2時間程度が目安

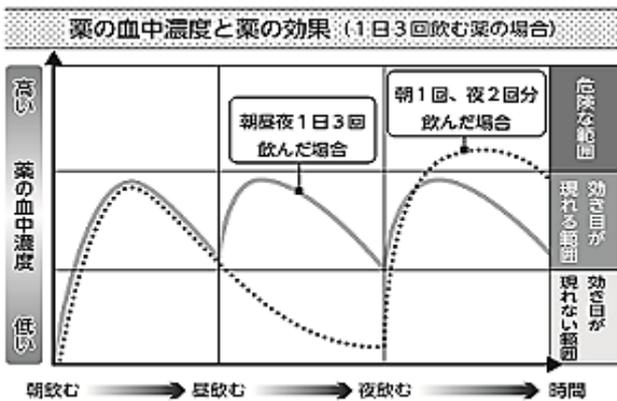


どの薬も「食前」「食間」「食後」など、飲むタイミングが決められています。

これは、胃の状態に合わせて、できるだけ胃に負担をかけずに効果を発揮するためです。食後に飲む薬が多いですが、薬は胃に刺激を与えるため、胃の中に食べ物がある状態で飲むことで、胃にかかる負担を減らすことができます。

### Q2 飲み忘れた場合、次のタイミングで2回分飲んだ方が良い？

《ヒント》



薬は血液中に溶けて全身をめぐる。

血液に薬が溶けている量を「血中濃度」と言い、どの薬も**血中濃度がある程度の量になると効果を発揮**します。薬の量やタイミングは、この血中濃度をもとに決められています。

一度に2回分を飲むと血中濃度が高くなりすぎて副作用が出やすくなり、危険です。

飲み忘れた場合は1回分をとばし、次のタイミングに1回分を飲み、薬を飲むタイミングを修正して飲み忘れをしないように心がけましょう。

### Q3 薬はお茶や牛乳、ジュースなど、何で飲んでも良い？

《ヒント》



お茶やコーヒー (カフェイン)	風邪薬などのカフェインを含む薬と一緒に飲むと、眠れなくなったり、頭痛が現れることがあります。
牛乳	胃の中のPHが変わり、腸で溶ける薬(便秘薬など)が胃で溶けて、胃の痛みや吐き気が起こることがあります。カルシウムと結合して効果が弱まる薬もあります。
ジュース	胃の中のPHが変わり、薬が吸収されにくくなったり、効果が弱まることもある。逆にグレープフルーツは薬の血中濃度を高め、効果が強すぎてしまい、危険なことがあります。

薬は飲み物によって、**飲み物の成分と薬が互いに作用しあって**、薬の吸収が悪くなったり、効果が強くなりすぎて**副作用が出たりすることがあります**。コップ1杯程度の水かぬるま湯で飲みましょう。

\*\*\* 学校には、薬を持参しても構いませんが、きまりは守ってください。\*\*\*

◎家で飲みなれた薬(痛み止め・整腸剤)や医師に処方された薬(シップや塗り薬含む)の持参はOK。

◎のど飴は薬ではないのでダメです。咽頭痛の薬(トローチやのどに塗るタイプ等)の持参はOK。

◎おうちの人と使い方などを確かめて、薬を持参しましょう。

◎学校に持参した薬を使う時は、必ず先生に言ってから使しましょう。

◎薬を友達にあげたり、友達からもらったりは禁止です!!

➔ 薬の成分によってアレルギー症状をおこしたり、体調を悪化させたりすることもあります!!

## 1日のうち2/3時間、ずっと目は働き続けています…

### 目が疲れたときは…

近くのものを見るとき、目の筋肉に力をいれて、ピントを調節しています。

その状態が長く続くと、目が疲れてしまいます。

スマホやテレビを見る機会が増えた今、目の疲れは深刻です。疲れを和らげる方法を紹介します。



### 目を温める

ホットタオルなどを目に当てましょう。



### 目を動かす

左右上下に目を動かしましょう。

近くと遠くを交代に見てもOKです。



### 遠くを見る

窓の外など遠くを見ましょう。

## アウトメディア、ちょっといいかも!



宿題が早く終わって気持ちもスッキリ

よく眠れたし、目の疲れがとれて調子が良くなった

おうちの人と楽しく話ができた

手芸や読書などの新しい趣味ができた

意識せず、つついスマホを触ったり、テレビをつけたりしてしまう…というみなさんに一つ提案!

メディアの代わりにやってみたいことを探してみませんか? アウトメディアに挑戦したらいいことや新発見があった人もいます。

何をしようかおうちの人に相談したり、一緒に遊べるアナログなゲームに挑戦してみてもいいですね。星空や流星の観測など…。

今まで知らなかったちょっといい感じの自分に出会えるかも。

