

すこやか

横浜市立深谷中学校・保健だより
令和元年度 第4号
2019. 10. 16.

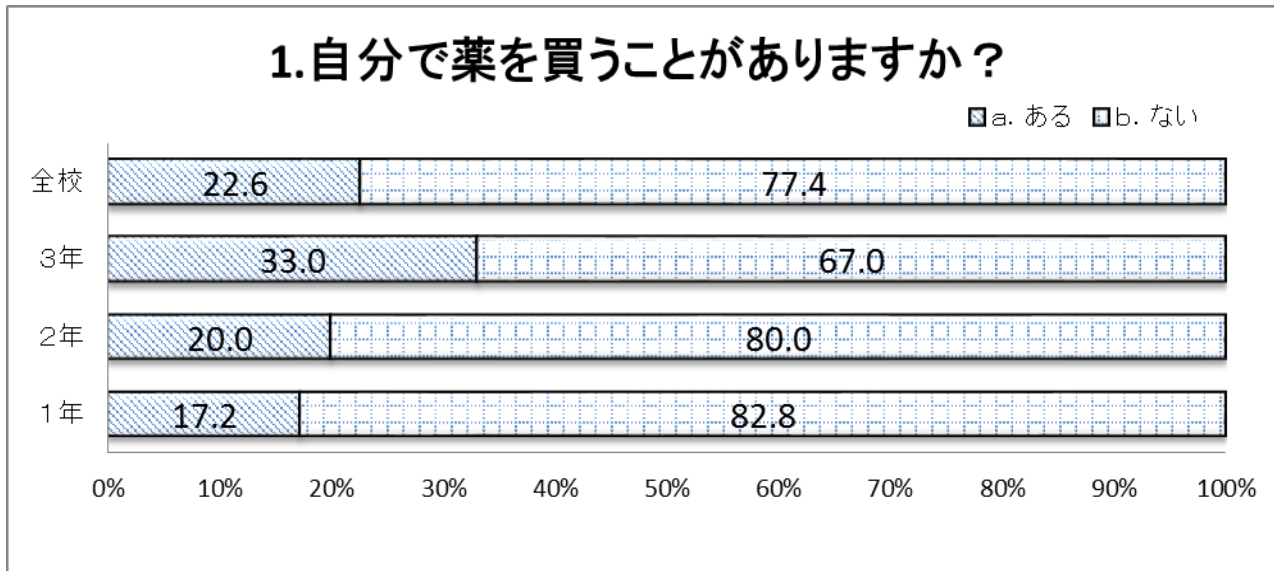
令和元年度 学校保健員会

薬の正しい使い方

10/3(木)本校会議室にて
講師：
(本校学校薬剤師)

「薬アンケート」の結果

学校保健委員会に向けて、前期保健美化委員会では全校生徒を対象にアンケートを実施しました。その結果をお知らせします。



【保健美化委員より】



学年が上がるにつれて自分で買うことがある人の割合が高くなります。自分で買う人は注意事項をよく確認して買ってほしいと思います。

【補足】

薬局などで処方せんなしに買うことができる医薬品（OCT 薬品）は、含まれている成分などで4つの区分に整理されます。

要指導薬品…取り扱いに充分注意を要するもの。薬剤師から書面で説明を受ける。

一般医薬品

第1類医薬品…安全上、特に注意を要するもの。薬剤師から説明を受けて購入する。

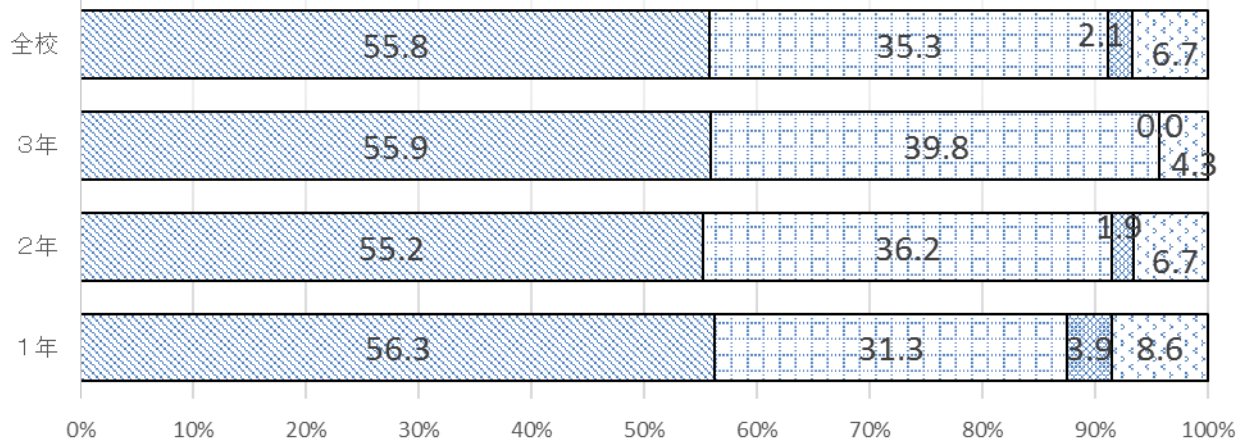
第2類医薬品…安全上、注意を要するもの。

第3類医薬品…第1類医薬品や第2類医薬品に相当する以外の一般医薬品。

※迷ったときには、薬剤師や登録販売者など薬の専門家に積極的に相談しましょう。

2.何に効く薬か分かっていますか？

■a. いつも分かっている ■b. たいてい分かっている ■c. 分かっていることが多い ■d. 全く分かっていない



【保健美化委員より】

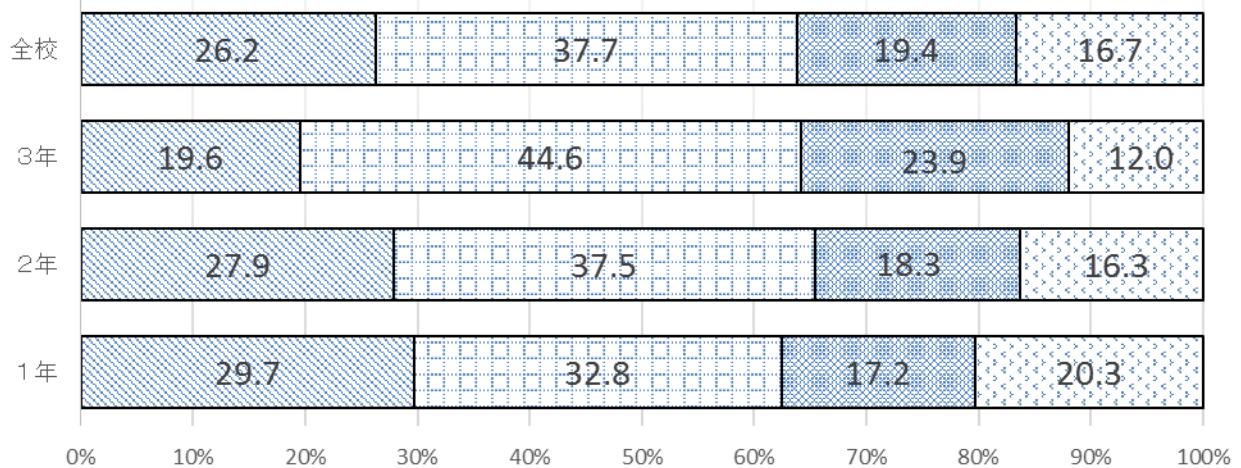


全体で8.8%の人が「全く分かっていない」「分かっていることが多い」と答えています。

症状に合っていない薬を使ってしまうと意味がありませんし、時には危険なこともあります。何に効く薬か分かっているならば、安全で効果的に使えらと思います。

3.説明書や注意書きを読みますか？

■a. いつも読む ■b. たいてい読む ■c. ほとんど読まない ■d. 全く読まない



【保健美化委員より】

学年が上がるにつれて「いつも読む」人の割合が少なくなってきています。薬を使い慣れてきて、説明を読まずに使ってしまう可能性があります。

薬を使うときにはしっかり注意書きを読んで使しましょう。



学校保健委員会で話題になった **薬の疑問や注意すること**

薬は甘い?苦い?

子ども用のシロップ剤など、飲みやすいように甘くしてあるものもあります。表面を甘く加工してある糖衣錠（とういじょう）は口の中に長く入れていると表面の甘みが溶けて次第に苦味などが出てくることがあります。

粉か粒だったらどちらが効くの?

粉でも粒でも効き目は同じです。



説明書はどこにありますか?

容器や箱に書いてあったり、箱の中に入っています。処方薬（しょほうやく）では薬局で渡されます。

中学生は大人用?子ども用?

大人用の薬は15歳以上となっていることが多いです。薬の取扱説明書をよく確認しましょう。

痛み止めは使いすぎないほうがいい?

決められた量を正しく使うのであれば、痛みは我慢せずに薬でコントロールできることが望ましいという考え方が主流です。市販薬をあまり続けて飲むようだったり、薬を飲んでも症状が改善されないときには、病院にかかりましょう。

薬はあげたりもらったりしないこと!

医薬品は一人ひとりの病気や症状にあわせて使います。アレルギーなどで、人によっては合わないこともあります。友達に医薬品をあげたり友達からもらったり、家族が病院で処方された医薬品を他の人が使ったりしてはいけません。

市販薬を何種類も飲まないで!

市販薬にはいろいろな成分が含まれているものもあります。作用が重なっている場合もありますので、自己判断で何種類も一緒に飲むことがないようにしましょう。また、薬の効果が続いている間に別の薬を飲むこともないようにしましょう。

薬の主作用・副作用

病気を治したり、症状を軽くしたりする、薬本来の目的の働きのことを「主作用」といいます。また、薬が原因で現れた、目的以外の望ましくない働きのことを「副作用」といいます。主作用と副作用は、どちらも薬が本来持っている性質ですから、副作用が全くない薬はありません。必要以上に副作用を心配する必要はありませんが、説明書をよく読み、用法・用量を正しく守ることが副作用を防ぐ上で大切なことです。



健康の三原則

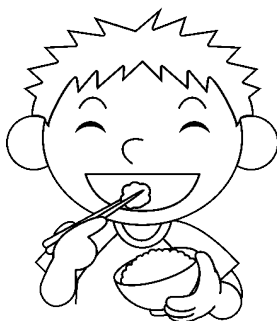
医薬品は病気やけがを早く治したり、病気の症状を抑えたりするものです。適切な運動、食事、休養および睡眠をとり、健康なからだを作るのはあなた自身です。

運動



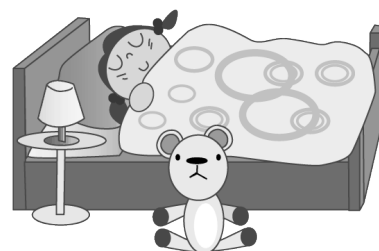
適度な運動

食事

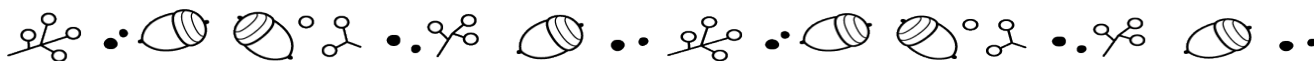


栄養バランスのよい
食生活

休養および睡眠



日中、眠くならない程度の
睡眠



医薬品を正しく使用することの大切さ、そのために薬剤師が果たす役割の大切さを一人でも多くの人に知ってもらうために、積極的な啓発活動が行なわれています。この機会に、薬についていろいろと学んでみましょう。

【おくすり e 情報（厚生労働省）】 薬に関する話題や役に立つ情報が掲載されています。

<https://www.mhlw.go.jp/bunya/iyakuhin/okusuri/info/index.html>