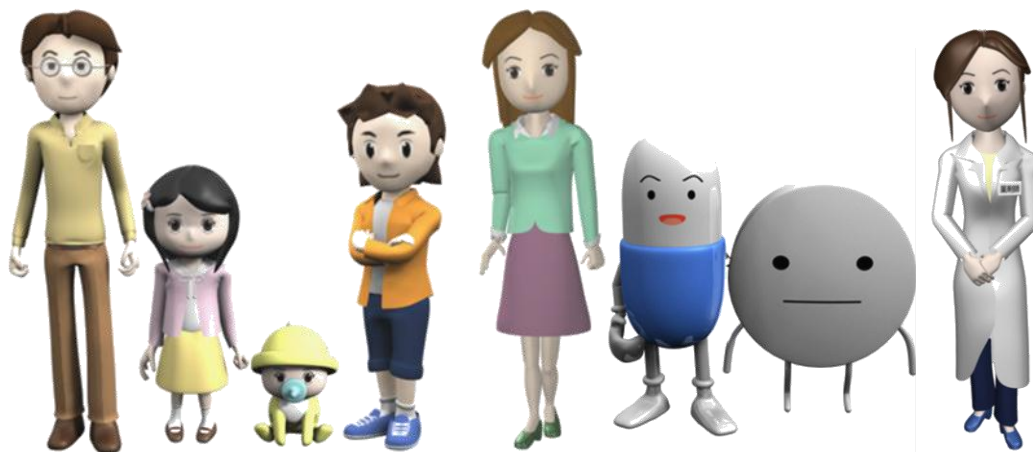


くすりの 正しい使い方

2008年3月作成（小学生向け）



北海道学校薬剤師会

健康な毎日を過ごすために

健康の3原則

- 適度な運動

外で元気よく遊んでいるかな？

- 栄養バランスの取れた食事

食べ物に好ききらいはないかな？

朝食はしっかり食べているかな？

- 十分なすいみん

夜ふかしをしてはいないかな？

Q

びょう き おも
病気かなと思うのは、
どんな時ときでしょうか？



A

こんな時だよ…

• ^{ねつ}熱がある

• ^でせきが出る

• ^{からだ}体がだるい

• ^{さむけ}寒気がする

• ^{はなみず}鼻水が止まらない



• ^い胃がいたい

• ^{くだ}おなかが下る

• ^{あたま}頭がガンガンする



そんな時^{とき}はどうしたら良いのか、 保護者^{ほごしゃ}に相談^{そう だん}しよう

あたたかくしてねている

お医者^{いしゃ}さんにみてもらう

くすりを飲^のむ



Q

びょうき
病気になったり、ケガをしたら、
くすりをつか
使わないと治らないの？
なお



A

からだ びょう き じ ぶん
体には、病気やケガを自分で
なお ちから そな
治す力が備わっているんだ

それを

し ぜん ち りょく
「自然治ゆ力」

い
と言うんだよ。



けんこう こころ からだ
健康な心と体は、
とく ちから
特にその力が
つよ
強いんだ。

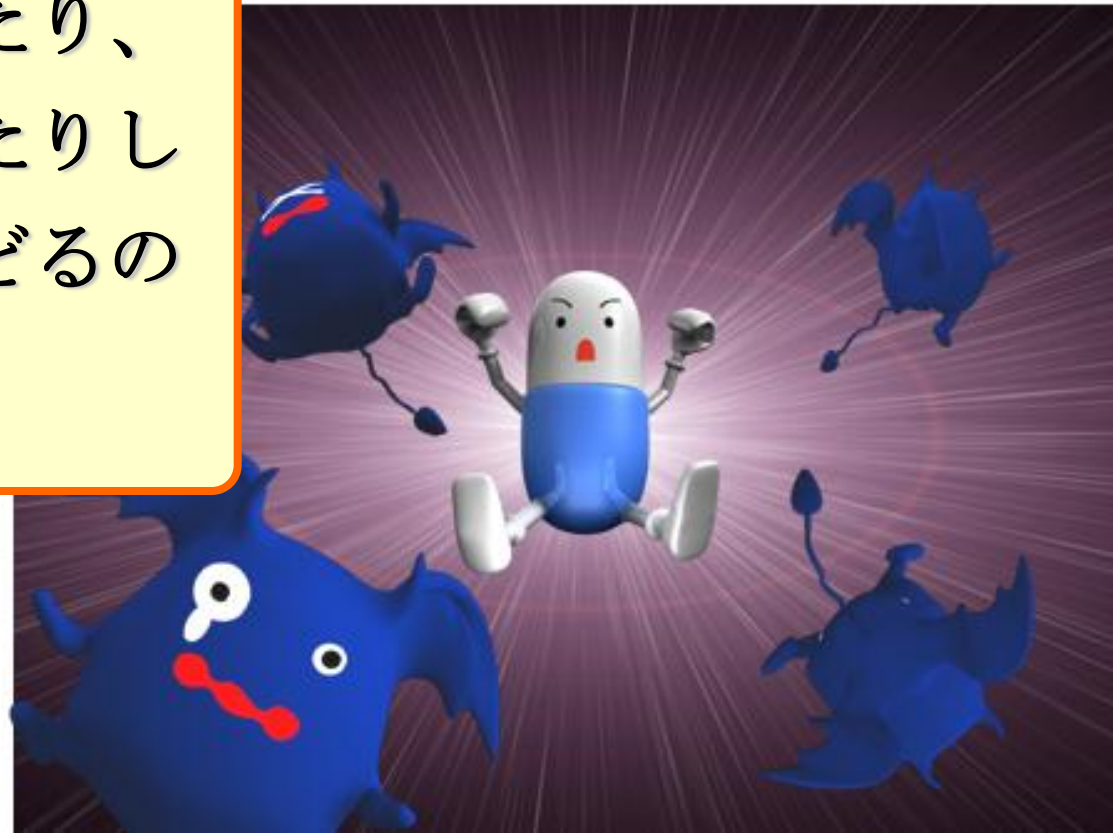
Q

では、
くすりは、^{なん}何のために
あるの？



A くすりの働き

くすりは、^{びょうき}病気やケガを
^{はや}早く^{なお}治すのに^{やくだ}役立つんだ。
バイキンをやっつけたり、
いたみや^{ねつ}熱をおさえたりし
て、^{けんこう}健康な^{じょうたい}状態にもどるの
を^{たす}助けるんだよ。



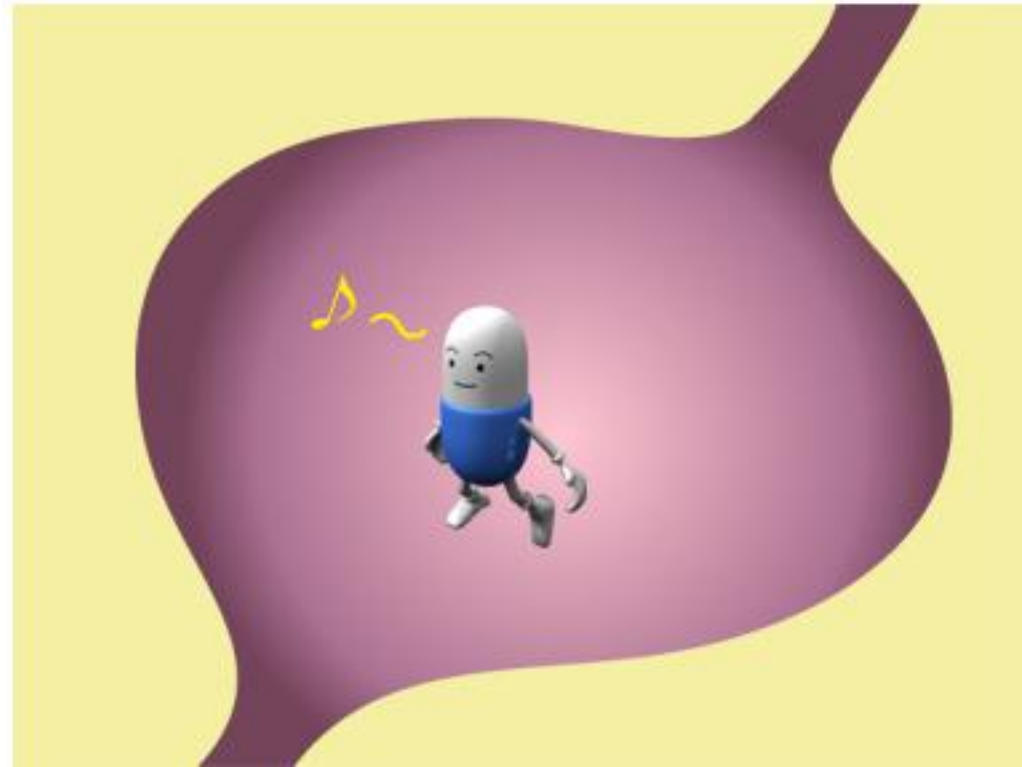
くすりの

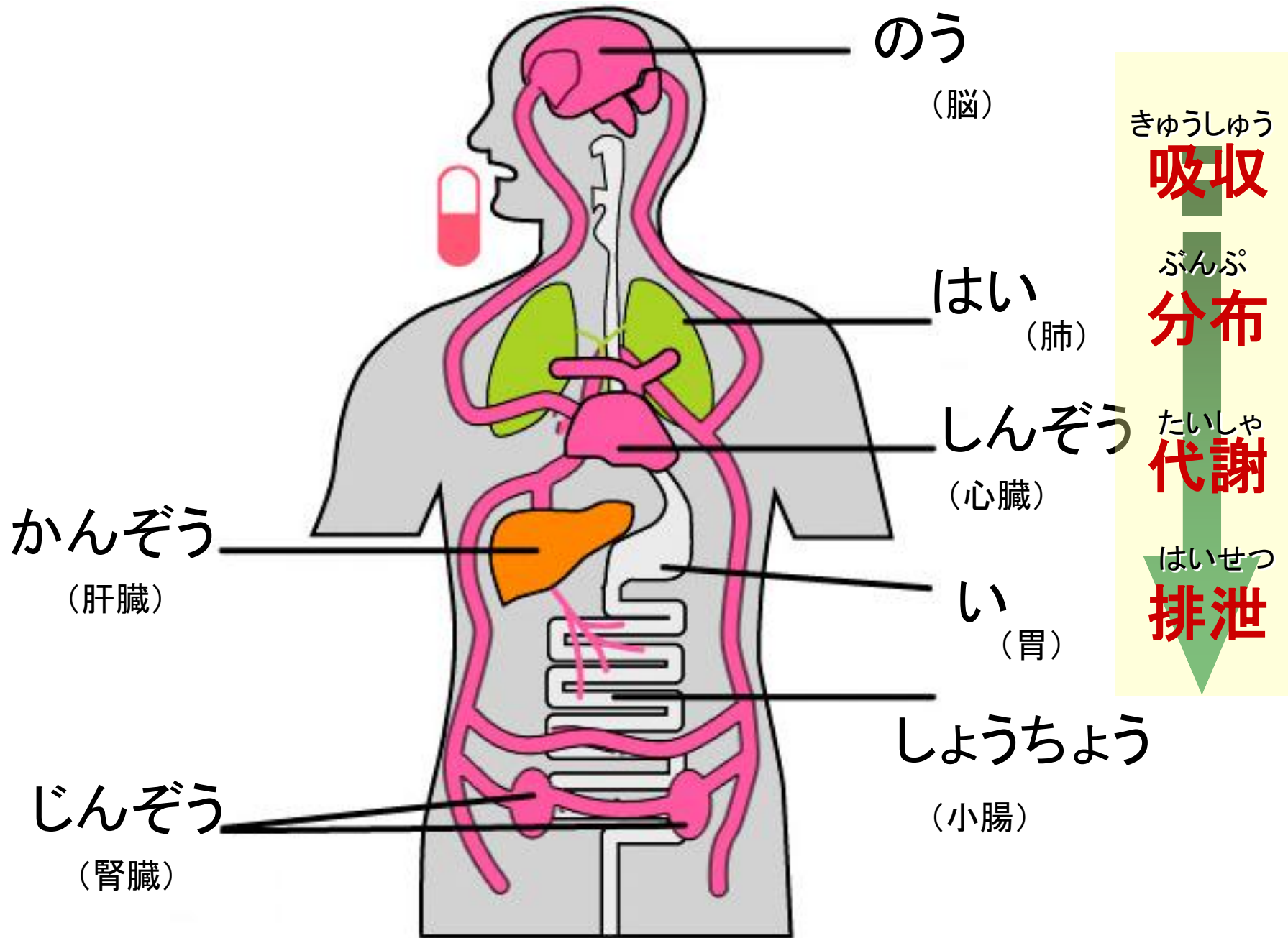
^き効^{かた}き方



Q

からだ なか
くすりは、体の中を
どのようにめぐるのが？





Q

くすりは、決められた量の

2倍飲んだり、

飲む回数を2倍にしたりすると、

2倍早く治るの？



A くすりの飲み方^{のかた}

くすりが一番働^{いちばんはたら}くのは、

「血中^{けっちゅう}のう度^ど」、つまり血液^{けつえき}の中^{なか}のくすりの量^{りょう}が、多^{おお}くも少^{すく}なくもない

丁度^{ちやうど}良いはん囲^いの時^{とき}で、

決め^きられた飲^のみ方^{かた}と量^{りょう}を^{まも}守^もることでその状態^{じょうたい}が保^{たも}たれているんだ。

だから、1日^{いちにち}に飲^のむ回数^{かいすう}（用法^{ようほう}）と1回^{かい}に飲^のむ量^{りょう}（用量^{ようりょう}）を^{まも}守^もることが大切^{たいせつ}なんだよ。

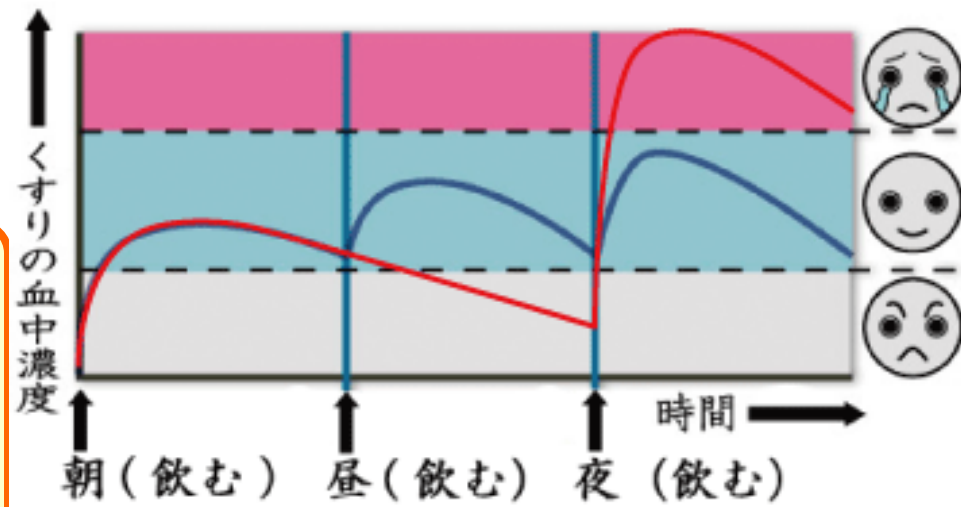
かいすう
回数

りょう
量



たいせつ
大切!

の飲んだくすりが、決められた量や回数より多いと、「血中のう度」が高くなり副作用を起こすんだ。
また、少ないと「血中のう度」が下がって、効き目が現れないことがあるんだ。



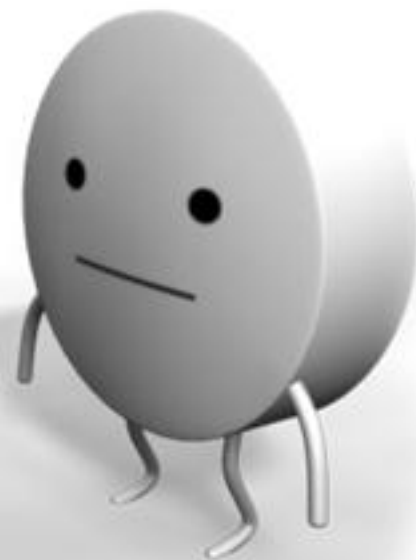
くすりの

しゅ るい かたち
種類と形



Q

くすりの種類しゅるいには、
どんな物ものがあるの？



くすりの種類は、

大きく3つに分けられるよ

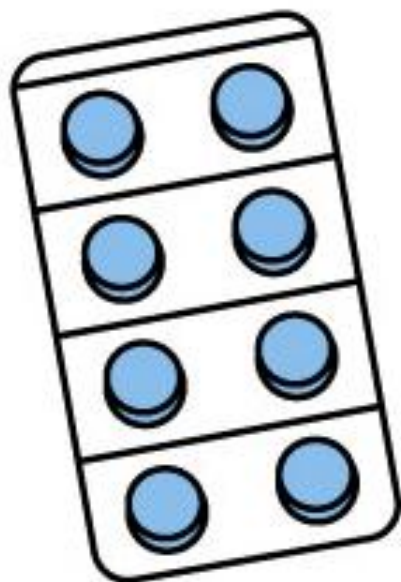
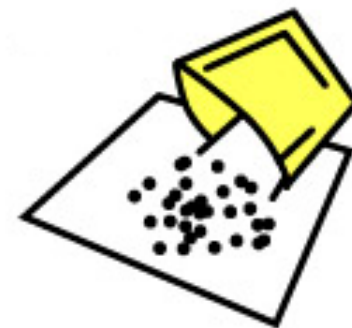
内服薬：口から飲むくすり

外用薬：はったり、ぬったりする

くすり
注射薬：直接体の中に入れる
くすり

ない ふく やく
内服薬

こな ぐすり
粉薬



じょうざい



カプセルざい



シロップざい

がいようやく
外用薬



ぐすり

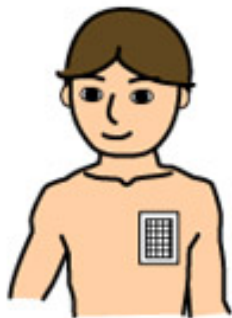
ぬり薬

(なんこう、クリーム、ローション)



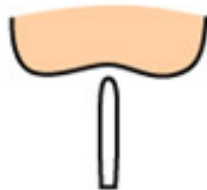
エアゾール

(スプレー)



ぐすり

はり薬



やく

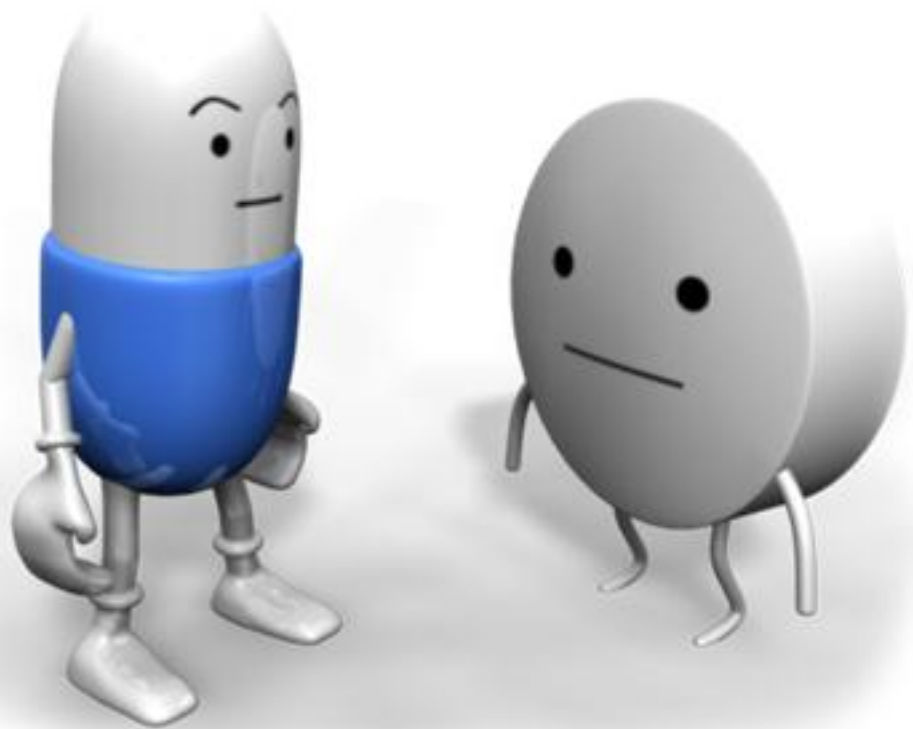
ざ薬



めぐすり
目薬

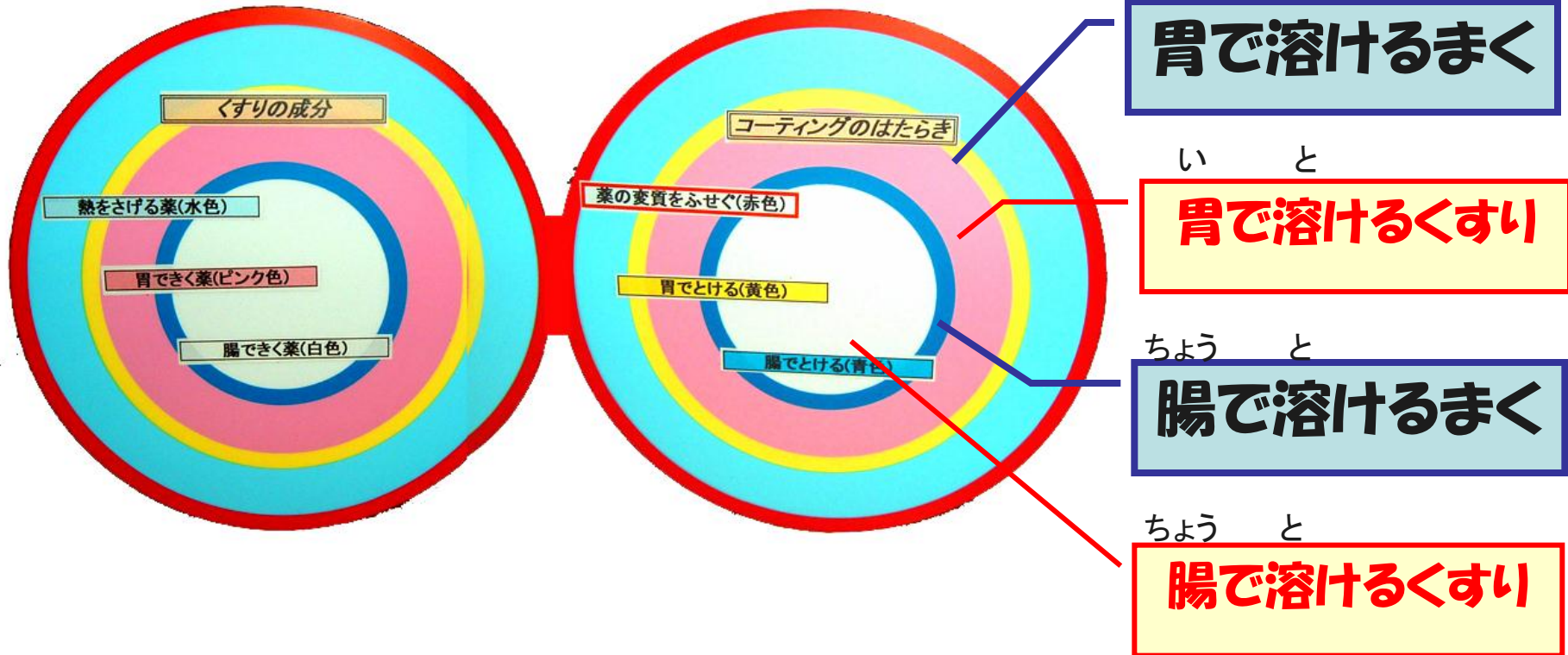
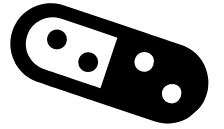
Q

なぜ じょうざいやカプセルざいに
してあるのだろうか？



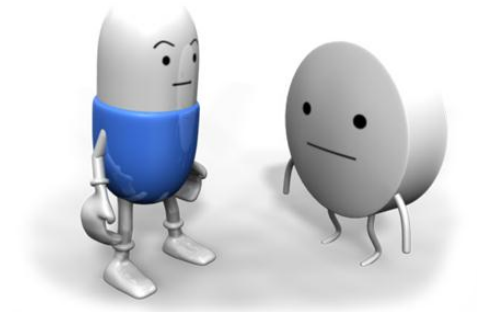


「じょうざい」にはこんな 「仕かけ」もあるよ



A

- くすりの^{にが}苦い^{あじ}味などをかくし、^の飲み^{やす}易くさせるため
- ^も持ち^{はこ}運ぶ^{べんり}のに便利だから
- ^き効き^{かた}方に^く工夫^{ふう}（^とゆっくり溶けるようにするなど）ができるから



くすりを 飲む^の時^{とき}の注意^{ちゅうい}



Q

くすりは、^{おま}思いついた^{とき}時に
^の飲めば^よ良いのかな？



A 決められた時間^{き じかん}に飲^のもう

せつめいしょ か
くすりの説明書に書いて
ある時間^{じかん}か、お医者^{いしや}さん、
薬剤師^{やくざいし}さんに言^いわれた
時間^{じかん}に飲^のもう。

飲^のむのをわすれた時^{とき}は
どうしたら良^よいか、
薬剤師^{やくざいし}さんに聞^きこう。



Q

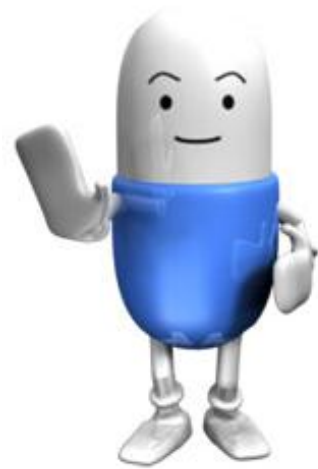
くすりは、1回^{かい}くらい
飲^のみわすれても
だいじょうぶ？





A

くすりは、^{ただ}正しい^{つか}使い方を^{かた}しないと ^き効き^め目が^{あらわ}現れないよ



の飲みわすれをしないように^{ちゅうい}注意しよう。

もし、^の飲むのをわすれたことに^{きづ}気付いたら、^{つぎ}次の3つの^{ほうほう}方法で^{たいおう}対応しよう。

- ① ^{やくそく}約束の^の飲む^{じかん}時間からあまり^{じかん}時間が^た経っていない場合は、^{げあい}できる^{はや}だけ早く^の飲み、^{つぎ}次に^の飲む^{じかん}時間を^{すこ}少しおくらせる。
- ② ^{つぎ}次に^の飲む^{じかん}時間まで、あまり^{じかん}時間がない場合は、^{げあい}1回^{かいぶんの}分飲むのを^と飛ばす。だからといって、^{つぎ}次に^{かいぶん}2回^の分をまとめて飲むのは、^{ぜったい}きけんなので絶対にしてはいけない。
- ③ よく^わ分からない^{とき}時は、^{じぶん}自分勝手に^{かっ}判断^{はん}しないで^{ほごしゃ}保護者に^{そうだん}相談しよう。

くすりは、指示された時に正しく飲もう

しょくぜん
食前

しょくじ まえ ぶん
食事を^{する}前、30分^{から}
1時間以内に飲む^の

しょくご
食後

しょくじ おわ あと ぶん
食事が^{終わった}後、30分^{以内}に飲む^の

しょつかん
食間

しょくじ しょくじ あいだ
食事と食事の間、
前の食事から2時間ぐらい^後
<食事の最中に飲むことではないよ>

まえ
ねる前

ぶん じかん まえ の まえ
ねる30分^{から}1時間^前に飲む^の (しゅうしん^前)

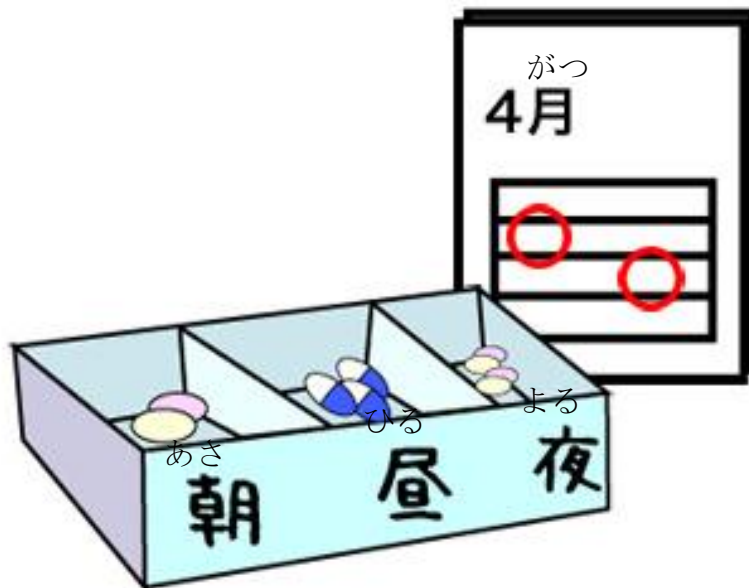
とんぷく

しょうじょう いっ たん おさえるため、しょうじょうが^{出た}時に^{飲む}
飲む <例えば> 熱^が出た時に^{飲む}
いたみが^{出た}時に^{飲む}



の 飲みわすれをしないように 工夫くふうしてみよう

みじか
身近にお年寄りとしよがいる人は、
ひと
くすりを飲みわすれたりしないよう
におし教えてあげよう。



Q

兄弟きょうだいや身近みぢかな人ひとと同じおなじしょう状じょうが
で
出たら、くすりをいっしょに
つかつかってよも良いの？



A 自分でもらったくすり以外は、 絶対に飲まない

- お医者さんが出すくすりは、かん者さんの状態に合わせているもので、そのかん者さんだけのくすりだよ。
- 自分と全く同じ体質や体調の人はいないんだよ。
- 同じしょう状だと思って、他人のくすりを使くと、効かなかったり、かえって、ひどくなったりすることがあるんだよ。



Q

前まえと同じおなしょうじょう状じょうなので、
前まえにもらあってま余あっている
くすりくすりを使つかってもよ良いよの？



?



A ^{まえ}前にもらったくすりは^{つか}使わない

^{おな}同じ^{じょう}しょう状のようでも^{げんいん}原因が^{ちが}違うことがあつたり、その^{とき}時その^{とき}時で^{からだ}体の^{じょう}状態はちがうんだ。

お^{いしや}医者さんは^{ぢや}かん者さんの^{じょうたい}状態にあ^あわせてくすりを出^だしているんだ。

そして、くすりにも「^{しやうきげん}使用期限」があるんだよ。



Q

くすりは、
どんな飲み^の物^{もの}で飲む^ののかな？

?



1. コーラ



2. お茶^{ちや}



3. 水^{みず}



たいせつ
大切!

水かぬるま湯で飲もう

お 茶 : くすりの効き目が弱くなることもある

牛にゅう : くすりが効くのに時間がかかり過ぎることがある

コ ー ラ : カフェインが効き過ぎて、ねむれなくなったりすることがある

ジュース : 果物や野菜の成分はくすりの効き目を変えてしまうことがある

Q

くすりは、おかしのように、
かんでから飲^のみこむ
ほう^よが良いの？



A

くすりは、かんだり、カプセル
を外して飲んではいけないよ



くすりの 保管ほ かんについて



Q

くすりは、きちんと^{かんり}管理することが^{だいじ}大事だよ。

では、どんなことに^{ちゅうい}注意すれば
良いのかな？



A くすりは、こうやって保管しておこう

○ くすりは、いつも同じ所にきちんと保管しておくと、すぐに取り出すことができるんだ。

✗ 殺虫ざいや防虫ざいとは絶対にいっしょに保管しない。



✗ 温度の高い所、しっ気のある所、日光が直接当たる所、だんぼう器具のそばなどはダメ。

大切！
たいせつ

くすりは、 あか 赤ちゃんのそばに置かない

あか 赤ちゃんは何でも口に
い 入れてしまうくせがあるから、
くすりがはい入っているふくろやビン
をあか 赤ちゃんの手のとどくところ
お 置かないようにしよう。



Q

くすりが入^{はい}っていた箱^{はこ}やふくろは
じゃまなので、すてても良^よいの？



A

箱はこやふくろ、説明書せつめいしょなどは 使つかい終おわるまで保ほ管かんする

説明書せつめいしょには、
飲のみ方かたなど大だい事じなこ
とが書かいてあるよ。

使つかい終おわるまで
いっしょにしまっておこう。
また、受うけ取とった日ひ付づけと薬や局っきょく
のな名まえ前かを書かいておこう。



くすりを飲む時の7つの約束

- ①. 毎日決まった時間にくすりを飲みます。
- ②. くすりを飲む量を守ります。
- ③. 病気が治ったと思っても決められた日までくすりを飲み続けます。
- ④. 他の人からもらってくすりを飲んだりしません。
- ⑤. 他の人に自分のくすりをあげたりしません。
- ⑥. 前の病気の時にもらったくすりは使いません。
- ⑦. くすりはいつもきちんと整理して保管します。



くすりの副作用



Q

くすりは、^{びょうき}病気が^{なお}治るのを
^{たす}助けるだけで、
^{からだ}体に^{わる}悪いことはしないの？



A 人によっては、くすりひとで副作用ふく さ ようが 起こおってしまば あいう場合があるよ

いっばん びょうき なお さよう しゅさよう もくてき さよう い
一般に、病気を治す作用を「主作用」（目的の作用）と言い、
それ以外いがい さようの作用を「副作用ふく さ よう」と言うんだ。

なお
治す



それ以外いがい



だから、主作用しゅさようをできるだけ高め、副作用ふく さ ようをできるだけおさえる
ことが、大切たいせつなんだよ。

Q

では、くすりには、
どんな副作用があるの？



A

からだ
体がかゆくなる

ねむくなる

い
胃がムカムカする

あか
赤いボツボツ
で
が出る

おなかが
いたくなる



A

むねがドキドキする

きもちわる
気持ちが悪い

あたま
頭がフラフラする

びちびち
ウンコが^で出る

・・・などなど



※いっぱいあるようにみえるけど、^{じつさい}実際はほとんど^で出ることはないよ。

副作用ふく さ ようが起きる原因お げん いんにはこんな物ものがあるよ

①くすりのもと せいしつ元の性質

②くすりを正しく使ただ つかわなかった時とき

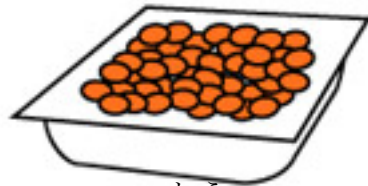
③自分の体じぶん たいしつ質、または体調たいちょう

④くすりと飲のみ物ものや食たべ物ものとの飲のみ合あわせ、
食たべ合あわせ

⑤くすりとくすりと飲のみ合あわせ



くすりにには「^の飲み^あ合わせ」と言って、
^た食べ物^{もの}や^の飲み^{もの}物によって、
^き効き^め目^かが変わることがあるよ



^{とう}
なっ豆



グレープフルーツ
ジュース



^{ぎゅう}
牛にゆう



^{ちや}
お茶



けんこうしょくひん

おな

お

ば あい

き つ

サプリメント(健康食品)でも、同じことが起こる場合があるから気を付けよう！

の あと
くすりを飲んだ後は、
じぶん からだ じょうたい かん さつ
自分の体の状態をよく観察しよう

ぐあい よ
具合が良くなった
かな？

か
変わらないかな？



これは
飲んだ本人にしか
わからない
大切なこと!!



なにか
いつもとちがって何か
変な具合になって
いないかな？



Q

くすりを飲んで副作用が
出たら、どうしたら良いの？



A

ふく さ よう で

副作用が出たら、

ほ ご しゃ はな

すぐに保護者に話そう

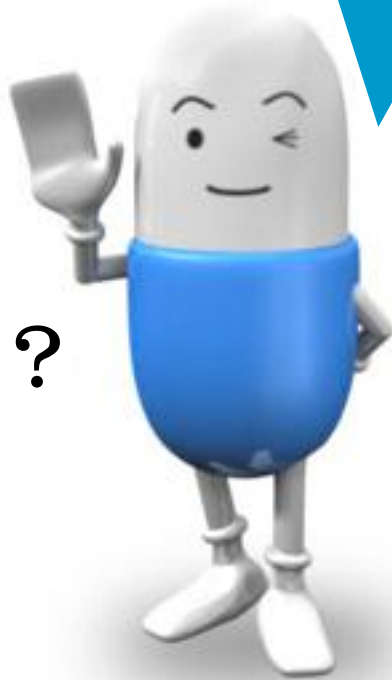
すぐに、^{ほ ご しゃ はな}保護者に話して、
^だくすりを出した^{い しゃ}お医者さん
や^{やく ざい し}薬剤師さんに^き聞いて
もらおう。

使うのを止めることもあるし、
^{ぎやく}逆に、^{きゆう}急に^や止めてはいけない
くすりは、^{つか}使い方を^{かた}かえたり
するんだ。



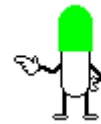
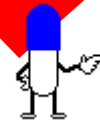
おわり

くすりの^{ただ}正しい
使い方は^{つか}^{かた}
理解^り^{かい}できたかな？



クイズ No. 1

**1日3回食後に飲む薬を
朝飲み忘れてしまった。
昼ご飯の後2回分をのんだ。
○か×か**



クイズ No. 2

しょっかん

くすりに「**食間にのむ**」と
書いてあったので、**食事**を
している間に**のんだ**。○か
×か



クイズ No. 3

錠剤が大きかったのので飲み
にくかった。かみつぶして
のんだら苦かったけどちゃ
んと飲めた。

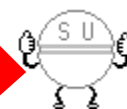
○か×か



クイズ No. 4

どんな場合でも薬がのめる
ように水無しで薬を飲む練
習をしている。

○か×か



クイズ No. 5

今年の夏、フールの後で
使った目薬がのこった。来
年もつかえるので冷蔵庫に
保存してある。

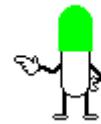
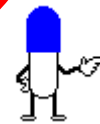
○か×か



クイズ No. 6

薬局でもらったお薬手帳に
お母さんが病気のことや熱
が出たことを書いた。

○か×か



クイズ No. 7

病院で処方せんをもらった
が病院の近くでなく家に
帰って近くの薬局に持って
行った。

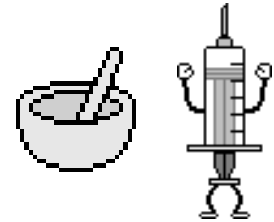
○か×か



クイズ No. 8

おじいさんはもう血圧が下がったのに、お医者さんでもらった血圧の薬をまだ飲んで

○か×か



クイズ No. 9

頭が痛かったなので、お母さんが病院でもらった頭痛の薬を分けてもらって飲んだ。

○か×か

