

ほけんだより



男鹿工業高校
保健室
R5.10.31

間違えて使っているかもしれない 薬のこと

Q1 頭痛薬を飲んだが、10分たっても効かないので <u>また服用した。</u>	○ ×
Q2 食べ過ぎでおなかが痛いので、 <u>鎮痛薬</u> を服用した。	○ ×
Q3 風邪をひいたので、風邪薬を飲んだが、 <u>普段より安静に過ごし、栄養をとって睡眠を多く取るようにした。</u>	○ ×

答えは一番下です。

〈薬の飲み方〉

薬を飲む前に、**添付文書**（医薬品の説明書）を**必ず確認**しましょう。決められた使用方法（使用目的・量・タイミング）でなければ、十分な効果が得られず、また薬が効きすぎて危険な状態になることがあります。

誤った使用例

- ×食べ過ぎによる腹痛で「鎮痛薬」を飲んだ。…胃酸過剰による腹痛のため、「胃腸薬」を選択。
- ×薬の効きが悪いので、1回2錠の薬を3錠飲んだ。…薬の効き過ぎにより、健康障害を引き起こす。

※薬を飲んで効果が出るまでに30分程度かかります。

すぐに効かないからといって、飲む回数や量を増やして飲むことはやめましょう。

薬について分からない時は、
薬局の薬剤師さんに相談しま
しょう！



〈薬を飲むタイミング〉

食前	食後	食間	頓服（とんぷく）
食事の30～60分前	食後30分以内	食後2時間程度	症状が出たら

〈薬の役割〉

薬局で購入できる薬のほとんどは、体の自然治癒力を助けるものです。体調不良を治すためにはまず生活習慣を整え、体の自然治癒力を高める必要があります。症状が辛いときは市販薬に頼ることや通院することもあります。薬を飲んでいるからと夜更かしするのではなく、十分な睡眠、バランスのとれた食事を意識して過ごしましょう。

〈答え〉 Q1 × Q2 × Q3 ○


あなたがよく起こる頭痛は …

片頭痛？

緊張性頭痛？



※激しい痛み、頻度が多い頭痛は、他の病気の可能性があるので、病院でみてもらいましょう。

片頭痛	違い	緊張性頭痛
頭の片側や両側に脈打つような強い痛み。	痛みの性状	締め付けられるような痛み。 圧迫されるような痛み。
中等度～重度 (横になりたいたいくらい辛い)	傷みの強さ	軽度～中等度 (日常生活にあまり支障がないことが多い)
光や音、においに過敏になる。 動くと悪化する。	特徴	特になし
2～7 2時間	持続時間	30分～7日間
片側、両側	部位	両側
吐き気、嘔吐を伴う	その他症状	首や肩こりを伴うことが多い
濃厚	家族歴	希薄
視界にキラキラ、チカチカとした光が広がる* 〈見え方例〉 	前兆	なし

※約3割の人に見られる症状

〈緊張性頭痛の誘因・対処法〉

長時間の同一の姿勢、精神的なストレス、運動不足によって引き起こされます。軽い運動や、ストレッチ、ゆっくりお風呂に入るなどして、血行促進、リラクゼーションを心がけましょう。



〈片頭痛の誘因・対処法〉

片頭痛の原因はよく分かっていません。空腹、睡眠不足、寝過ぎ、強い光や音、月経、ストレスにより誘発されます。

対処法は①**暗い静かな場所で横になって安静に過ごす**
②**鎮痛薬の服用** ですが、あまりにも頻度が多かったり、痛みを我慢できない場合は他の病気の可能性もあるので病院で精密検査をしましょう。

