



「10月17日から23日は薬と健康の習慣」です

保健だより

10月

薬は必ずコップ一杯の水か、ぬるま湯で飲みましょう。
 お茶...タンニンが薬の成分を変化させることがあります。
 コーヒー・紅茶...カフェインが含まれる薬を飲むと、カフェインのとり過ぎで頭痛を起こします。
 ジュース...果汁が薬の制酸剤の効果を弱め、体内への吸収作用が変化して、効き目が変わってしまうことがあります。

市販の内服薬は正しく使用していただけますか? ジュースで飲みだり、錠剤をそのまま飲みこんだりする学生さんを見かけます。この機会に、正しい薬の使用方法を理解しましょう。

くすりに関する Q & A

薬を飲み忘れたら?

次の服用時間が迫っていたら、1回分は抜いて、次から通常通り内服します。

決して2回分まとめて飲んではいけません。

少し遅れた場合は気づいた時にすぐに内服しましょう。

薬を使用して、調子が悪くなった時は?

我慢せずに、すぐに中断して医療機関を受診しましょう。
「何の薬を、どのくらいの“量・期間”使用し、どのような“症状”がでたか」を説明できるようにすることが大切です。

【用法・用量について】
 飲み薬は血液中の濃度が一定以上に濃すぎると、効果を発揮できません。薬の飲む量を勝手に増やすと、血中濃度が上がり、副作用を引き起こすことがあります。また、逆に飲む量や回数を減らすと、血中濃度が低くなり、薬の効果が現れず、薬の効果が現れません。
分からないうちは薬剤師さんに相談しましょう。

使用前に添付文書をよく読みましょう!
 薬には必ず説明書がついています。用法・用量や効能・効果のほか、使用上の注意や副作用に関するものが記載されています。使用前には必ず目を通しましょう。また捨てずに保管し、必要な時にはすぐにご確認ください。

保健室からのお知らせ

健康セミナー(性)を開催します!

詳細は健康診断通知と一緒に入っているチラシ(女子学生のみ)をご覧ください

申込10/16必切

発行年月
2014年10月
VOL.3

発行
山口県立大学
健康サポート
センター