



特集：田中らぼたち

「薬の基礎知識を知ろう！」

薬はリスクを併せ持つものです
病気やけがを治すのに役立つ「薬」。

しかし、程度に差はありますが、どんな薬でも副作用を起こすリスクがあります。正しく使わなければ思わぬ副作用を引き起こすこともあります。

そのため、専門家から適切なアドバイスを受けて、正しい使用方法を理解してから使用しましょう。



◎薬を使用して異常を感じたら…

副作用は、ひどくなる前に治療することが大切です。薬を使用して異常を感じたら、すぐに医師や薬剤師に相談してください。薬の種類によっては、自己判断で急に中止すると危険なケースもありますので、注意が必要です。医師や薬剤師に相談する際には、「何という名前の薬を、どのくらいの量・期間使用し、どのような症状が出たか」を説明できるようにしておきましょう。
(こんな症状が出たら相談しましょう)

(例) 発疹、かゆみ、皮膚や粘膜（口の中など）が赤くなる、胃痛、発熱、だるさなど



◎服用のタイミングを守りましょう

薬は、それぞれ決められたタイミングに飲まないと効果がなかったり、副作用を生じたりします。必ず決められたタイミングで服用しましょう。

用法の指示のうち、「食前」、「食後」、「食間」、「就寝前」、「頓服」とは次のタイミングをいいます。

食 前：胃の中に食べ物が入っていないとき（食事の1時間～30分前）
食 後：胃の中に食べ物が入っているとき（食事の後30分以内）
食 間：食事と食事の間（食事の2時間後が目安）食事中に服用することではありません
就寝前：就寝30分くらい前
頓 服：発作時や症状のひどいとき

◎服用する量・期間を守りましょう

薬は、定められた量より多く飲んだからといって、よく効くものではありません。

多く飲み過ぎることによって副作用や中毒が現れることもあります。

また、服用期間を守ることも大切です。自覚症状が治まったからといって服用をやめると、病気が再発することや完治しないことがありますので、自分で判断せず、医師・薬剤師に相談しましょう。

Q&A ◎よく聞かれる薬についての質問

Q1. 薬を飲み忘れたときはどうすればよいですか？

A1. 思い出したときにすぐに飲むようにしましょう。ただし、次の服用時間が迫っている場合にはその分は飲まずに、その次からいつものように飲みます。2回分を一度に飲んではいけません。

なお、薬の種類によっては、飲み忘れたときの対応が異なる場合があります。薬を受け取る際には、必ず医師や薬剤師に尋ねてください。



Q2. 医師に処方してもらった薬を他の人にあげてもよいですか？

A2. 医師が処方した薬※は、その人の病気、症状、体質、年齢などを考えて処方されているので、症状が似ているからといって、絶対に他の人にあげないでください。

また、市販の薬（要指導医薬品、一般用医薬品）についても、薬剤師や登録販売者に相談して、必要な薬を選ぶことが大切です。安易に他の人にあげたり、もらった薬を服用することはやめましょう。



Q3. どれくらいの量の水で薬を飲めばよいですか？

A3. コップ1杯（180cc～200cc）の水で飲むのが目安です。

少量の水では、薬がのどや食道に張り付いて炎症などを起こすことがあります。

なお、医師から水分を取り過ぎないように指示されている方は、その指示に従った飲み方をしてください。



薬についての知識を少しでも持って服用して頂くことでリスクを未然に防ぐことにつながり、また、健康への近道にもなります。正しい服用を心がけてくださいね。

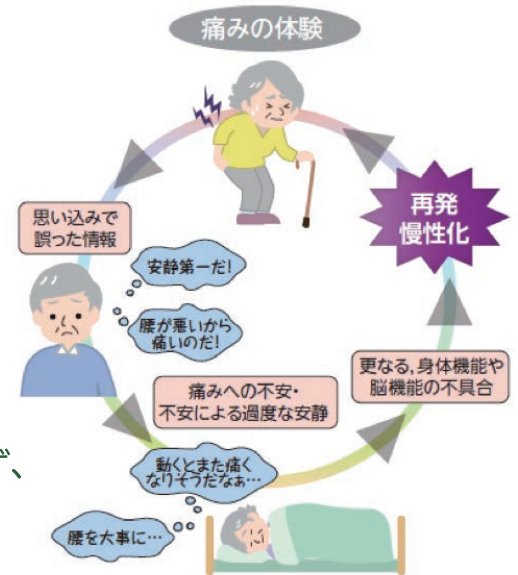
「脱水について」

今年は記録的な猛暑でしたがまだまだ暑い日が続いています。
 秋にかけてもスポーツイベント等でまだまだ熱中症の注意が必要です。
 さて、脱水時の水分補給に用いられる経口補水液(OS-1等)とスポーツドリンク(ポカリスエット等)の違いをご存知ですか？
 経口補水液はナトリウムやカリウムといった電解質濃度が高く糖濃度は低い組成となっており、下痢嘔吐発熱や過度の発汗による脱水に適しています。
 スポーツドリンクはクエン酸やアミノ酸や糖分が含まれておりエネルギー産生促進と電解質の補正を行うためスポーツ時の脱水に適しています。
 少し汗をかいた時や運動時などではスポーツドリンクで十分ですが、過度の発汗、嘔吐、発熱を伴う脱水では電解質が過剰に不足していますので経口補水液が適しています。
 一番重要なのは、熱中症にならないようにこまめに水分補給を行うことです。
 日頃から心がけましょう。



「腰痛との向き合い方」

国民の80%が、一生に一度は経験するといわれている腰の痛み。
 みなさんも経験されたことはありませんか？
 男性では最も多く、女性では2番目に多い訴えです。
 腰痛はレントゲンなどの画像との関係性は乏しく、腰痛経験者の47%は明らかな問題が見当たらないといわれています。
 腰痛が生じた際は、安静にしがちですが、現在、世界的には安静は最小限にするべきであるとされており、日本においても早期から徐々に活動することが推奨されています。
 腰痛の原因が分かっている時は、痛くても無理に運動することはせず、安静や医師の指示に従う必要がありますが、過度な安静や痛みへの不安を抱えてしまうと、腰痛慢性化の原因になります。
 腰痛になった際は、まずは受診し、原因が見つからない場合は、医師の指示のもと痛みの範囲内で運動を行い、活動量を少しずつ増やしていきましょう。



リハボオリジナル広報誌「リハボつ～しん」創刊!

地域にお住いの皆様や、利用者様およびご家族様にリハボでの取り組みや健康に関する情報などをお伝えする手段として、このたび「リハボつ～しん」を創刊いたしました。現在発行しているTSCつうしんには掲載しきれない、リハボに関する様々ことをリハボオリジナル広報誌として発行いたします。不定期ではありますが、年3回の発行を目標としています。
 各号の編集長は、毎回違うリハボスタッフが担当しますので、各号ごとにスタッフの色が出てくるのかなと思います。
 今後とも「TSCつうしん」とともに「リハボつ～しん」もよろしくお願い致します。



医療法人 田中外科 枚方市中宮本町17-10

田中外科 TEL072-848-8623 FAX072-849-9617
 通所リハビリテーション TEL072-805-3553 FAX072-805-3511
 訪問リハビリテーション TEL072-898-3551 FAX072-898-3555
 ホームページアドレス <http://www.tanakageka.com>

編集部をつぶやき

今年は異常気象ともいうくらいの暑さや天気が続いています。その中で、ご自身の体調管理もなかなか難しいと思います。脱水・熱中症等、十分お気を付けてお過ごしください!