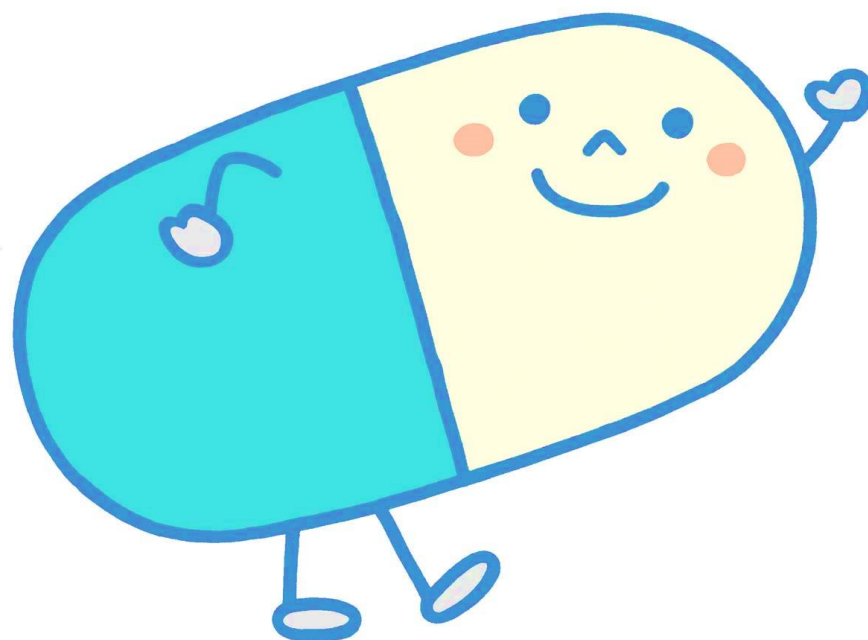
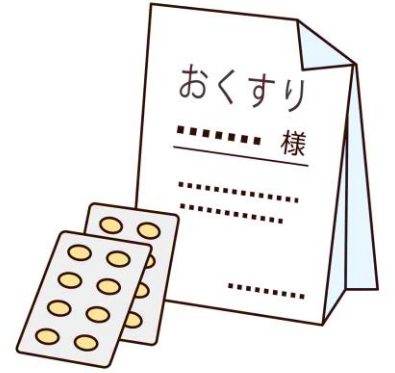
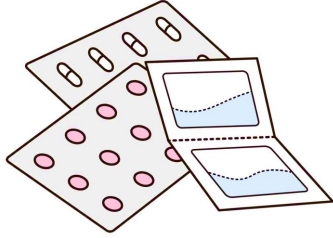


くすりをただしく使おう 【おくすりクイズ】



作成：諫早市健康づくり推進協議会
北部地域健康づくり推進員会

〔第1問〕



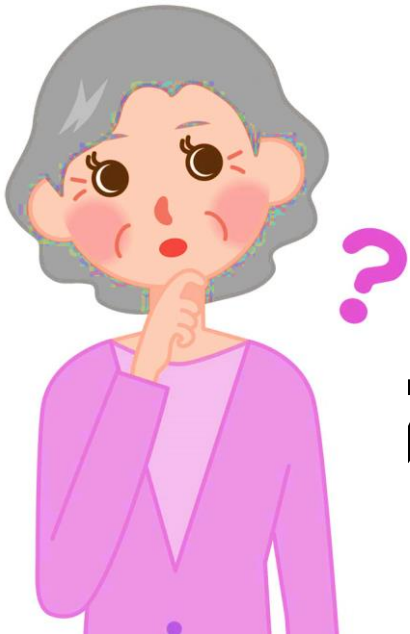
くすりは、

たくさん飲んだほうが

びょうき

はやく病気を

なおすことができる？



〔第1問のこたえ〕



薬は、正しい量を守って使うことが大切です。

少ない量では、効き目がでませんし飲み過ぎると「どく」になります。



おなかが
いたい

ふらふら
する

〔第2問〕

くすりは、

げんき

元気なときにのむと

げんき

もっと元気に

なれる？



〔第2問のこたえ〕

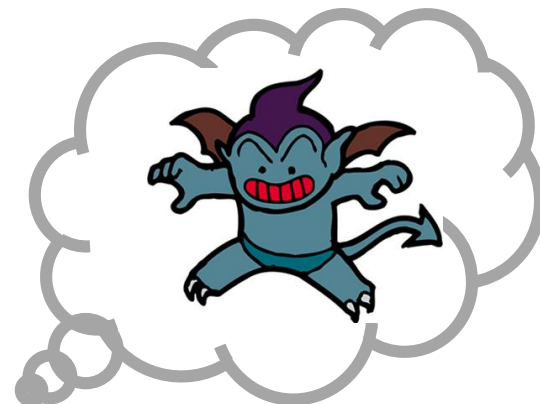


薬は、病気を治したり、症状を軽くしたりするために使います。これを「主作用」といいます。

薬本来の目的以外の好ましくない働きを「副作用」といいます。

全ての薬は、主作用と副作用を併せ持っています。自分に合った薬を、必要な時に、正しく使うことで、副作用の危険を減らすことができます。

ただし、予想できない副作用がでることもあります。



良いはたらき
病気をなおす



悪いはたらき
ふくさよう

〔第3問〕

のみぐすりを
のむときは、くすり
だけでのみこんだ
ほうがいい？



〔第3問のこたえ〕

のみ薬を飲む時は、原則として、

①コップ1杯の

(少量だとくすりがのどや食道にはりついて、炎症やただれをおこすおそれがあります)

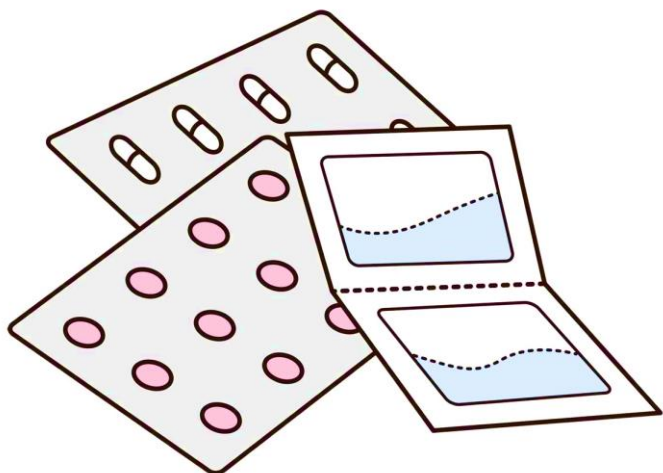
②水かぬるま湯で

(水やぬるま湯以外だと、くすりの効き目が変わることがあります。)

③そのまま

(錠剤をかんだりカプセルを外したりしないで)

のみましょう



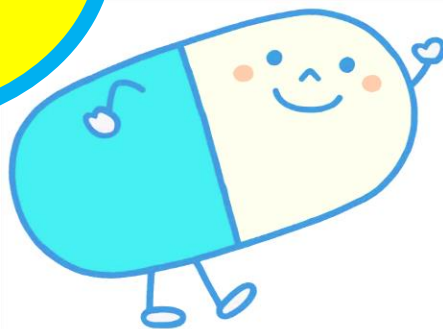
知っ得！ お薬のタイミング（目安） くすりは、いつのむ？



「食前」の薬は、食事の30～60分前に飲みます。「食後」の薬は、食事の後30分以内に飲みます。「食間」の薬は、食事の後2時間後位に飲みます（胃内に食物がない時に飲むと効き目を発揮する薬です）。「就寝前」の薬は、寝るおよそ30分前に飲むものです（就寝直前に飲む薬もあります）。薬の種作用を発揮し、副作用を防ぐために、服用時間が定められています。忘れた時に2回分を飲むと効きすぎて、副作用の原因になることがあります。飲み忘れた時にどうしたら良いか、あらかじめ確認しておきましょう。

健康な毎日をすごすために

がんばるのは
自分！くすりは
その手助け！



GENKI

