

覚えてほしいお薬の使い方

昨年も書いたけど、また書くよ！みんなにわかってもらえるようになるまでね。

1 医療用医薬品のこと

これは病院でお医者さんが処方してくれるお薬のことだよ。その人の症状に合わせてアレンジしてくれてるんだ。このお薬は「本人が使用するもの」であるため、「本人以外の使用は禁止」されているよ。たとえば家族どうしてもそうだよ。

2 解熱剤は発熱してすぐには使わない方がいいよ

「熱が出る」という状態は、身体に入ったウイルスや菌をやっつけようとして、わざと熱を上げてくれているんだ。病原体は熱に弱いからね。だけど、ちょっと熱が出たからといって、すぐに解熱剤を飲んじゃうと、病原体は元気になっちゃう。そして回復が遅れることになるんだよ。一般的には38.5℃くらいまでは、解熱剤は飲まないで、太い動脈があるあたりに氷のうとかをあてて冷やしてあげるといいね。首のあたり、脇の下、足の付け根とかを集中的に冷やすと、血液も冷えて身体は少し楽になるよ。ただし高熱がなかなか下がらない場合は、病院に行つてね。

3 「風邪薬」はない

市販されてる、一般的に「風邪薬」と呼ばれるものは、風邪症候群により起こる様々な症状を緩和する成分の寄せ集めなんだ。だから市販薬を選ぶ時には、今自分はどの症状が一番辛いのかに焦点を当てて選ぶといいよ。例えば鼻水だけが辛い時は鼻炎用の薬って感じだね。

4 鎮痛剤（解熱鎮痛剤として販売されてることが多いね）

頭痛、生理痛、歯の痛みなどに使うことがあるね。痛みは一時的には和らぐけど、薬の効果がきれるとまた痛みは再発するよね。これは「治る」んじゃないで、痛みを「感じなくさせている」だけだからだよ。従って何回か飲んででもまた痛みが起こるようなら、必ず受診しよう。

消化器系の痛みには、通常の鎮痛剤は効果はないから要注意！胃痛などの専用のもを使うこと。これも上記の鎮痛剤同様、具合が悪いのを治しているわけではないから、痛みが続く時は必ず受診ね。そうしないと、もし重大な病気がかかれていたら、発見が遅れてしまうことになるんだ。

生理痛の時の鎮痛剤を飲むタイミングは、いつもかなり痛くなる人なら、少し痛み始めた時に飲んじゃうのが大事。これは私の南高の時の同級生で産婦人科医をやっている友だちから教えてもらったんだよ。すごく痛くなるまで飲むのを我慢していると、効くのが遅くなっちゃうんだって。

5 保健室には内服薬はないよ

もうかなりわかってもらっているとは思うけど、保健室には内服薬はないよ。保健室ってところは治療の場ではなく、体調不良の時は一時的に経過をみて、授業に戻れるか早退した方がよいかを判断するところだからね。また家庭薬でも、飲んだことがある薬でも、その時の身体の状態次第ではアナフィラキシーショックを起こすことがあるんだ。

6 友だちどうしでの薬のやり取りがすごく危険

たまたまお薬を持ってた子が親切心で友だちに薬をあげたっていう話を耳にすることがある。けれど、これはとても危険なことなんだよ。飲んだことがある薬でも、もし5のような症状が出てしまうこともあるからね。