

秋も深まり、ずいぶん冷え込むようになりましたね。急な気温の変化に身体が追い付かず、体調が悪くなる人が出てくるかもしれません。そんなとき、苦痛緩和のために薬を飲む人もいますが、皆さんは正しく使うことができますか？自分の生活をもう一度振り返ってみましょう。

薬を飲むタイミングについて

食前：食事の約1時間前～30分前

食後：食事の約30分以内

食間：食事の約2時間後

※食事の内服ではありません

就寝前：就寝する30分前

頓服：発作時や症状がひどいとき

※他の薬や食事との飲み合わせも重要です。
お薬手帳を活用して薬の適正を判断してもらいましょう。

副作用について

アナフィラキシーや肝機能障害など望ましくない作用

次のような方は医師や薬剤師に相談してください！

- アレルギーのある人
- 過去にひどい副作用を経験したことがある人
- 医師の治療を受けている人
- 肝臓や腎臓など、薬の成分を代謝・排泄する臓器に疾患のある人
- ほかの薬も飲んでいる人
- 妊娠の可能性のある女性、妊娠中、授乳中の女性
- 乗り物の運転操作をする人（眠気に注意）

※薬は、「飲み薬」だけではありません。「湿布薬」や「軟膏」などでアレルギー反応が起こる場合もあります。

薬物乱用は、「ダメ。ゼツタイ。」

「危険ドラッグ」を知っていますか？覚せい剤や大麻などの違法薬物とよく似た成分を含むドラッグのことです。違法薬物と同等、あるいはそれ以上の催眠・興奮・幻覚作用などを引き起こす成分を含み、治療法の確立していない薬物も多いため違法薬物以上に危険という指摘もあります。

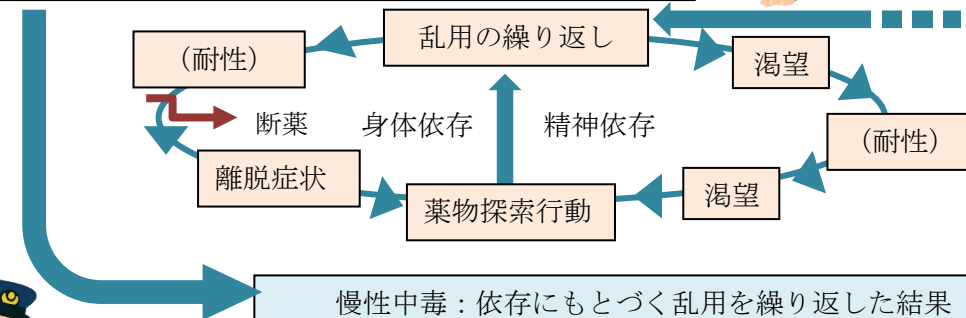
危険ドラッグは、ハーブ専門店や雑貨店で、サプリメント・お香・ハーブ・アロマ・鑑賞用などと称して販売されている場合もあります。これらの多くは医薬品医療機器等法などで製造・輸入及び販売・所持等が禁止されているものですが、該当しないもの（脱法ドラッグ）でも未知の薬物が混入されていることが多く、大変危険です。

薬物乱用で一番恐ろしいのは、**依存**すること！

乱用：薬物を社会的許容から逸脱した目的や方法で自己使用すること

急性中毒：乱用の結果

依存：自己コントロールできずに、やめられない状態



**薬物は、持っているだけでも罰せられます。
自分の身を自分で守っていきましょう！！**

