

ほけんだより

No.13



平成30年10月30日(火)
久之浜中学校 保健室

二学期の大イベントである海蜂祭も終わり、少しホッとしているのではないのでしょうか。力が抜けると体調を崩しやすくなりますので、風邪予防(手洗いうがい・マスクなど)をしっかりとしてくださいね。のどが痛みだしたら熱が上がる予感。早めに受診することをおすすめします。無理は禁物ですよ！

10/17~23は(実は)薬の健康週間でした^^;

みなさんの中で薬を使ったことがない！という人は少ない・もしくはいないのではないかと思います。薬は私たちの生活の一部となっていますよね。そんな身近にあるはずなのに、薬について知らないことがたくさんあると思いませんか？今回は一生つきあっていこう、薬についてのお話です。

薬の始まり

一万数千年前の縄文人たちの住居のあとから、薬として使ったと見られる植物(薬草)が多数発見されています。昔の人は木や草花、虫、鉱物など、自然にあるものを薬として使っていました。どんなものがどんな病気に効くのか、いろいろと試しながら発見してきました。



薬の研究の歴史

日本で薬の科学的な研究開発が始まるのは明治になってからのことです。明治になって開国し、西洋の医学・薬学が本格的に導入されると共に、外国へ積極的に出かけることができるようになったことが背景となっています。

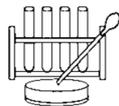
明治時代初期の日本にはまだ合成薬を創る技術がなく、輸入薬に頼っていました。しかし、輸入薬の中には粗悪品も多かったため、明治政府は1874年に、日本初の国立医薬品試験機関である司薬場(しやくじょう)を設置しました。

薬ができるまで

日本では、ひとつの薬ができるまでに、9~17年もの歳月を要します。その間にかかる費用は約500億円といわれています。新薬の開発成功率は約3万分の1とも言われ、ほとんどの候補物質は途中の段階で断念されています。

創薬研究(2~3年)

薬の候補となる化合物をつくり、その可能性を調べる



開発研究(3~5年)

動物や細胞などを使って、薬効や毒性を研究

臨床試験(治療3~7年)

人にとって有効かつ安全なものかどうかを調べる



承認・発売(1~2年)

厚生労働省に対して承認を得るための申請をしたあと製造・販売

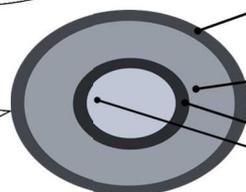
錠剤とカプセルの違い

薬の成分によって錠剤にしたり、カプセルにしたりして、薬の成分が壊れることのないように、また、効果が出やすいように形を使い分けています。



粉や顆粒、液体と
いろいろな状態の
薬を中に入れること
ができます。

粉に圧力をかけて
固くまとめることが
できます。



錠剤にはこんな
仕掛けもあるよ！

味などを
かくす膜

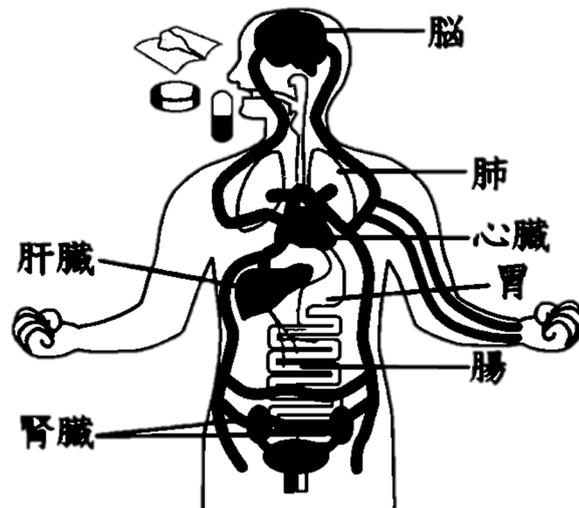
胃で溶ける成分

腸で溶ける膜

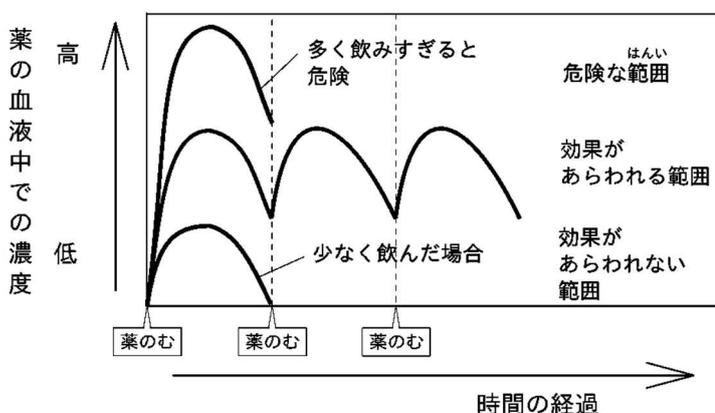
腸で溶ける成分

正しく薬を飲むために ～薬の旅～

薬は血液の中に入ってはじめて効果を発揮します。例えばのみ薬は、口から入って胃や腸で溶け出した成分が小腸で吸収され、血液の中に入ります。そしてほとんどの成分は、まず肝臓で分解された後に、心臓から血液と一緒に全身に送り出されてからだ内をめぐり、患部まで運ばれて効果を発揮します。さらに、薬は効果が出る一方で、徐々に身体の外へ排泄されます。やがて薬の成分の多くは、腎臓や腸から尿や便として排泄されます。



正しく薬を飲むために ～血中濃度とは～



薬の血中濃度とは、血液に溶けている薬の濃さのことです。薬の効き目は『体の中の薬の量』で決まります。左のグラフの縦軸が血中濃度として、3段に分けたうち、真ん中の部分が、血中濃度が「適正な効き目が現れる範囲」、上段は血中濃度が濃すぎて「危険な範囲」、下段の部分は血中濃度が低すぎて「効き目が現れない」範囲を表しています。この、「薬の効き目が現れる範囲」を保つために、薬をのむ量とのむ回数が、薬ごとに決められています。このため、薬を間違えて

2倍のんだり、飲み忘れてしまうと「効き目が現れない範囲」や「危険な範囲」となってしまいます。決められた量よりも多く飲むと、危険なことがあるので、「効かないからもう1錠」や「痛みが軽いから半分だけのむ」はダメですよ！！

絶対に覚えておいて欲しい薬の飲み方

薬は必ず水で飲む

薬は、飲み物によっては飲み物と薬の飲み合わせによる化学反応が起こる可能性があり、副作用が起こったり、効き目が悪くなることがありますので、必ず水で飲みましょう。

また、水が少量の場合、カプセルや錠剤が喉や食道に貼り付いてしまい、胃まで運ばれないことがあるので、薬はコップ一杯の水で飲んでくださいね。

人から薬をもらわない

薬は、薬剤師さんがその人にだけ合う薬を調合して出してくれています。自分には効き目のあるものが、他の人にも合うとは限りません。万が一、薬物アレルギーが起こった場合、命に危険が及ぶこともあります。(先生の過去の勤務校で、人から薬をもらってアレルギーを引き起こしたことがありました)人には薬をあげないし、もらわないということを忘れずに。

♡お薬クイズ♡

薬を飲むタイミングは、食前・食後・食間の三種類がありますが、食間とはいつのことでしょうか。

- ①食事が終わってから約2時間後
- ②食事の最中
- ③食後のデザートを食べる前

答えは保健だより表側の右下だよ

