



市販薬のQ&A!

お薬知識箱

正しい使用方法

説明書は使用前によく読み、捨てずに保管しておきましょう。



Q 薬を飲むタイミングの食前や食間っていつごろ?

A 食前は食事の1時間～30分前、食間は食事の約2時間後です

薬は、説明書に記載の用法・用量、タイミングを正しく守って使用してください。飲み薬はコップ1杯の水・ぬるま湯で飲むことも大切です。飲み忘れた場合、決められた服用時間からそれほど経っていなければ気づいたときに飲みましょう。忘れたからといって次の服用時間に2倍量飲むのはNGです。

- 食前: 食事の約1時間～30分前
- 食後: 食事後、約30分以内
- 食間: 食事の約2時間後
※食事の最中ではありません
- 就寝前: 就寝する約30分前
- 頓服: 発作時、症状のひどいとき

+αで気になる

災害時に備えたいのは?

- ・総合かぜ薬
- ・解熱鎮痛剤
- ・胃腸薬
- ・便秘薬
- ・持病の薬(3～7日分)
- ・ステロイド軟膏などの塗り薬
- ・消毒薬、ガーゼ、包帯、絆創膏

★防災バッグなどに入れ、家族全員がわかる、持ち出ししやすい場所に保管を!

年に1回使用期限をチェック!



注意したい! 薬の飲み合わせ

薬は飲み合わせによって効きすぎたり効かなくなったり、副作用が出やすくなったりします。説明書と一緒に飲んではいけない薬も記載されていますが、よくわからなければ薬剤師に相談を。貼り薬などの外用薬も飲み薬と同成分を含むことがあるので注意しましょう。

注意すべき飲み合わせの例

市販薬 総合かぜ薬	×	市販薬 解熱鎮痛剤/鼻炎薬/せき止め薬
病院で処方される薬 痛み止め	×	市販薬 総合かぜ薬/解熱鎮痛剤
アレルギー用薬	×	鼻炎薬/せき止め薬/乗り物酔い止め薬
向精神薬	×	総合かぜ薬/鼻炎薬/乗り物酔い止め薬
薬全般	×	アルコール/ジュース/コーヒー/お茶/牛乳



市販薬を上手に使用し、軽い病気の症状緩和などに役立てましょう。自分の健康は自分で守る「セルフメディケーション」で健康な毎日を。

ストレスに負けない!

メンタルアップ入門

対人関係や仕事など、日常のあらゆる場面に潜むストレス。一つひとつは小さくても過度にたまれば大きな不調につながります。そうなる前にストレスを上手にコントロールしていきましょう。

・ホルモンバランスを整える生活習慣・

幸せホルモン〈セロトニン〉

脳内で分泌されるセロトニンは「幸せホルモン」とも呼ばれ、気分や感情をコントロールする役割を持つ神経伝達物質。ストレスがかかると分泌量が低下し、バランスを崩せばうつ病につながります。セロトニンは体内で合成され、直接摂取はできません。ストレスに負けないためには、セロトニンが減らないように生活習慣を見直すことが大切です。

愛情ホルモン〈オキシトシン〉

セロトニンの働きを助けるオキシトシンは、妊娠や出産に関することから「愛情ホルモン」とも。ストレスの緩和や不安の軽減、食べ過ぎの抑制などに加え、最近では同僚への信頼感を増すといった社会生活にも影響を及ぼすことがわかってきました。職場のストレスの多くは人間関係。オキシトシンを高めてストレス解消につなげましょう。



アイドルや俳優を応援する「推し活」がオキシトシンUPに!

ストレスに強くなる生活習慣

太陽の光を浴びる

太陽光は脳を刺激しセロトニンを活性化。朝はカーテンを開けるなど、5～30分は日光に当たる時間を作ろう。

リズム運動

ウォーキングやサイクリング、スクワットなど一定のリズムで繰り返す運動がセロトニンのアップに効果的。

スキンシップ

家族やペットとの触れ合い、友人との交流でオキシトシンは増加。ぬいぐるみなど柔らかいものを抱きしめてもOK。

バランスのよい食事

和食に多く含まれる必須アミノ酸トリプトファンがセロトニンの材料に。炭水化物やビタミンB6と一緒に摂ろう。

<おすすめ食材>

大豆製品(豆腐・味噌)、乳製品(牛乳・チーズ)、穀類(米)、ピーナッツ、バナナ

人を思いやる

人への親切や贈り物はお互いのホルモンに影響。マッサージはされるよりした方がオキシトシンは増えるとか。