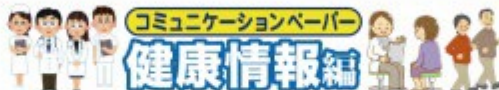


あなたも **30秒** で情報通! **活用法** いろいろ **コミュニケーションペーパー**



薬が効くプロセスは？

頭が痛い。痛み止めの薬を直接頭に注射するなんていうことはありませんね。頭痛薬が錠剤なら水orお湯で口から飲みます。そして、効果が表れて頭痛を治してくれます。ということで、薬はどのようなプロセスを経て効き目が生じるのでしょうか。

■プロセス1

薬を体にいれます。そのやり方は

- ・内服薬…例えば、錠剤を水で飲みます。
- ・注射薬…例えばインスリンを皮下注射します。
- ・筋肉注射…例えばコロナワクチンを筋肉注射します。
- ・静脈注射…例えば造影剤を点滴します。



- ・吸入薬…例えば喘息を抑えるために気管支を広げる気管支拡張剤吸入します。
- ・外用薬…例えば腰痛を抑えるために湿布薬を貼りますor塗ります。

■プロセス2

薬が体に吸収されていきます。薬が血液に入るまでのプロセスです。

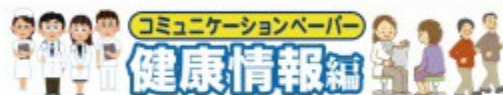
- ・経口薬→胃や腸で溶けて、腸の粘膜から吸収されます。
- ・注射薬→すぐに血液に入ります。
- ・吸入薬→肺の粘膜から吸収されます。
- ・貼付薬→皮膚からゆっくり吸収されます。

■プロセス3

薬の分布・代謝作用。薬は全身をめぐる、それぞれの薬が体の中で必要とされる箇所では効果を発揮するようになっています。

- ・薬の分布…吸収された薬は血液を通じて全身に運ばれ、標的の臓器に到達します。
- ・薬の代謝…体にとって不要になった薬は主に肝臓で分解されます。

あなたも **30秒** で情報通! **活用方法いろいろ** コミュニケーションペーパー



薬の飲み方は？

■プロセス4

排泄

体にとって不要になった薬の成分は腎臓(尿)や肝臓(胆汁→便)を通じて体外に出されます。

この一連の流れが、薬の効果のプロセスです。

■薬の効果を発揮させるための薬の飲み方に関する3つの注意点

1. 薬を飲むタイミングを守りましょう

薬はそれぞれ決められたタイミングに飲まないと効果がなかったり、副作用を生じたりします。必ず決められたタイミングで飲むようにしましょう。



ご存じですか？

食前、食後、食間、就寝前、頓服(とんぷく)の違いを……。すべて「薬を飲むタイミング」を表す言葉です。

- ・食前…胃の中に食べ物が入っていないとき(食事の約1時間～30分前)。
- ・食後…胃の中に食べ物が入っているとき(食事の後約30分以内)。
- ・食間…食事と食事の間(食事の約2時間後)
※食事中に飲むことはありません。
- ・就寝前…就寝する約30分前。
- ・頓服…発作時や症状のひどい時。

2. 薬を飲む量や期間を守りましょう

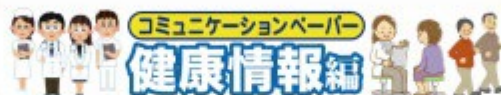
薬は決められた量より多く飲んだからといって、よく効くものではありません。多く飲むことによって、副作用や中毒症状が現れることもあります。

また、症状が治まったからといって使用をやめると、病気が再発したり完治しなくなったりすることがあるので、自分で判断せず医師・薬剤師などの専門家に相談しましょう。

3. 薬の飲み合わせに気をつけましょう

複数の薬を使用している場合、飲み合わせが悪いと薬が効きすぎてしまったり、反対に薬の効果が十分に得られなかったりすることがあ

あなたも **30秒** で情報通! 活用法いろいろ **コミュニケーションパー**



お薬手帳で薬の管理を

ります。食品(サプリメントを含む)の中にも、薬との飲み合わせが悪いものがあります。必ず医師や薬剤師に、飲んでいる薬やよく食べる食品(サプリメントを含む)などを伝えましょう。

●一緒に飲むことを避けた方がよい組み合わせ

- ・ワルファリン(血を固まりにくくする薬)と納豆、青汁、クロレラ食品(ビタミンKを多く含む食品)。
- ・眠気防止薬とコーヒー、エナジードリンクなどのカフェインを含む飲料。
- ・カルシウム拮抗薬(高血圧の薬)とグレープフルーツ。

4. お薬手帳を活用しましょう

お薬手帳は、あなたが使っているすべての薬を記録するための手帳です。

医師や薬剤師などがお薬手帳からあなたの使っているすべての薬を把握できるよう、お薬手帳はひとつにまとめて、継続して記録するようにしましょう。

手帳に情報がまとまっていると、医療従事者が手帳を見て、副作用や飲み合わせ、薬の量が適切かどうかなどをチェックすることができます。

また、薬剤師が薬の名前や飲み方を記入します。ご自身でも、服用後の体調変化があったときや、自分で購入した薬などを飲んだときに記入するようにしましょう。

「お薬手帳」は、医療機関や薬局を利用する際には必ず持って行き、医師や薬剤師などに提示しましょう。



スマートフォンなどで利用できる電子版お薬手帳もあるので、使いやすいものを選んで活用しましょう。



日本人とヨーグルトの係わりは？

「ヨーグルト」と聞くと、まずさわやかでクリーミーな味わいを思い浮かべます。そして、健康に良いイメージが強いですね。

ヨーグルトが日本に紹介されたのは明治時代(19世紀後半～20世紀初頭)ですが、当時の日本人は乳製品をあまり食べる習慣がなく、「乳が腐ったもの」と誤解する人もいたようです。日本人は味噌・醤油・納豆など発酵食品には馴染みがあったものの、乳製品の発酵は一般的ではなかったため、違和感を覚える人も多かったと思われる。

ヨーグルトに関する明治時代の文献には、「ヨーグルトは病人の薬のようなもの」と書かれており、当初は健康食品・薬として扱われていました。初めて食べた人の感想としては、「酸っぱい」「飲みにくい」「変わった味」「馴染みのない食感」「独特の香りがする」「日本の食事とは違う味」といった驚きがあったのではないかと考えられます。

昭和に入ると、砂糖やフルーツを加えた甘いヨーグルトが登場し、一般の人にも受け入れら

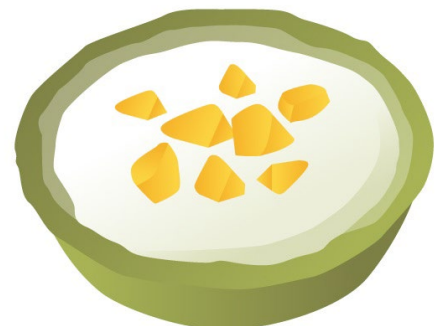
れるようになりました。明治ブルガリアヨーグルトなどの登場で、ヨーグルトの健康効果が広まり、日本人の食文化に定着していきました。

最初は「酸っぱい」「馴染みがない」と思われていたヨーグルトですが、甘く加工されたり健康効果が知られるようになったりしたことで、徐々に日本人に受け入れられていきました。

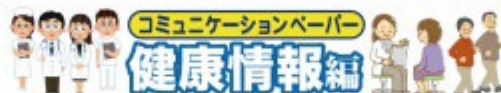
今ではヨーグルトは日本の食卓に欠かせない存在になっています！

■ヨーグルトの歴史

ヨーグルトは非常に古い食品で、起源は紀元前5,000～3,000年ごろの中央アジアや中東だと考えられています。遊牧民が動物の乳を革袋に入れて持ち運ぶうちに、自然に発酵してヨーグルトができたとされています。



あなたもが30秒で情報通! 活用法いろいろ コミュニケーションペーパー



ヨーグルトの健康効果は？

その後、ヨーロッパやアジアに広まり、特にトルコやブルガリアで発展しました。ブルガリアはヨーグルトの発酵に関わる乳酸菌(ブルガリア菌)を発見したことで有名です。

■ヨーグルトの語源

「ヨーグルト(Yogurt)」という言葉は、トルコ語の「yoğurt(ヨウルト)」に由来しています。この言葉は、「凝固する」「とろみをつける」という意味の動詞「yoğurmak(ヨウルマク)」から派生したと考えられています。

■ヨーグルトの健康効果

ヨーグルトには多くの健康効果があります。

1. 腸内環境を整える

乳酸菌やビフィズス菌が腸内の善玉菌を増やし、便秘や下痢の改善に役立つ。

2. 免疫力アップ

腸が整うと免疫力が向上し、風邪やインフルエンザ予防にも効果的。

3. 美肌効果

腸内環境が改善されると、肌荒れやニキビの予防にもつながる。

4. 骨の健康を守る

ヨーグルトにはカルシウムが豊富で、骨や歯を丈夫にする。

5. ダイエットサポート

乳酸菌が脂肪の吸収を抑えたり、満腹感を持続させたりするため、ダイエットにも良い。

6. アレルギー症状の軽減

乳酸菌には花粉症などのアレルギーを緩和する効果もあるとされている。

ヨーグルトは毎日食べるとより効果的です。特に 朝や夜に食べると腸の動きが活発になりやすいのでおすすめ!

