



# 薬は、正しく使ってください！

薬は用法・用量が決められている

くすりのルールは守るべし

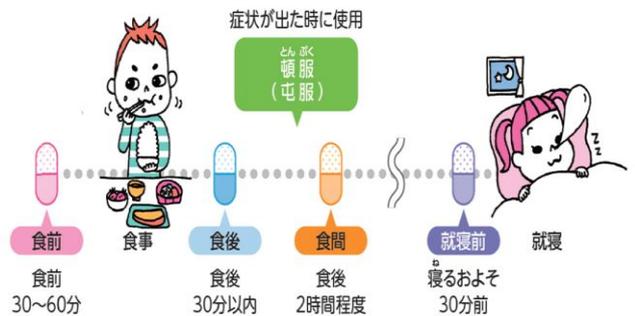
用法 用量

副作用 効果



1日3回食後  
1カプセルずつ服用

くすりをのむ時間の目安



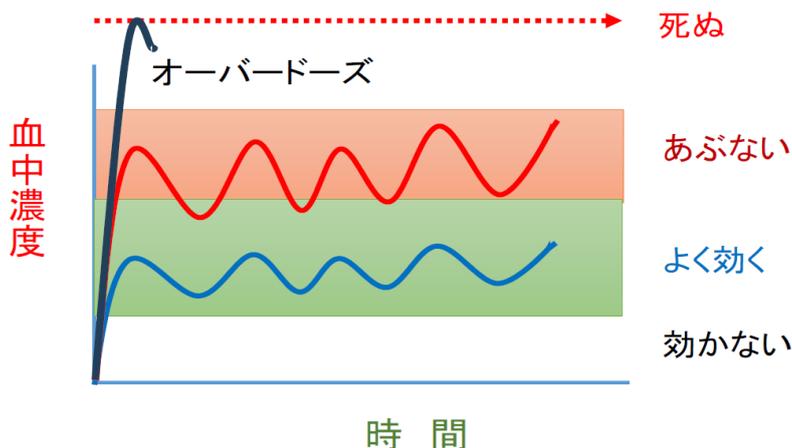
体調不良時やケガをした時、症状が軽いからとか時間がなくて病院に行けない等の理由で、薬局やドラッグストアで、市販薬を購入して服用する人も多いかと思ます。

説明書に目を通し、どのような成分が入っているか、効果はどうか、副作用はあるのか、一緒に飲んではいけない薬や食べ物がいないか、理解したい上でお薬が飲めているでしょうか？

用量を守っていないと、下の図のように血中濃度の濃さによって、体調がよくなるどころか、余計悪化させてしまうこともあるのです。自分で勝手な判断をせず、

～薬のルールを必ず守ることが大切です。～

血液の中の薬の濃さ

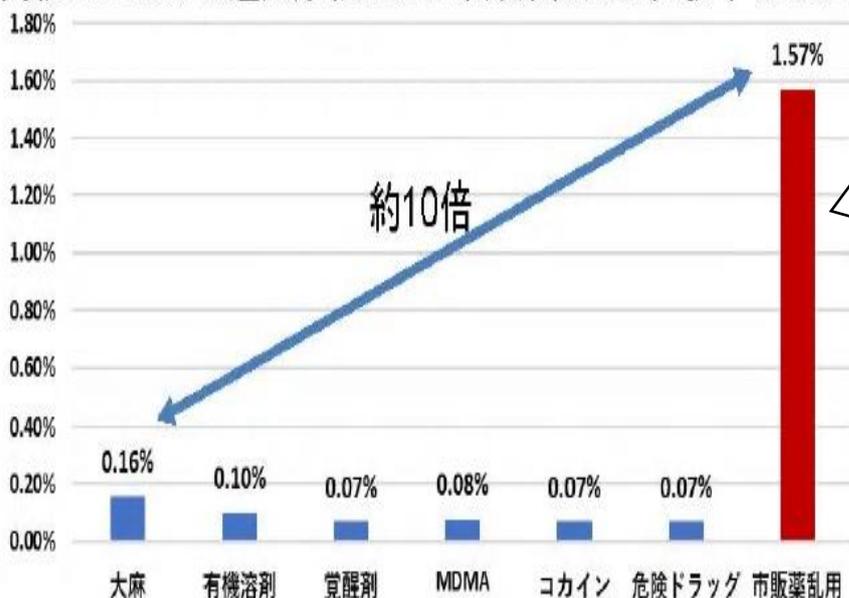


くすりも使い方によっては



高校生の薬物乱用問題で、ほとんどの人が覚せい剤や大麻といった違法薬物を想像する人が多いかもしれませんが、実際は、以下のグラフの通りです。

全国の高校生における違法薬物および市販薬乱用の経験率(過去1年間)



高校生による市販薬の乱用経験は、**違法薬物の約10倍!**



近年、10代の若者の市販薬の過剰摂取(オーバードーズ; OD)・依存が、深刻化してきています。

過剰摂取に至った理由の中には、

- \*ひどい精神状態から解放されたかったから
- \*どれほど絶望的だったかを示したかったから
- \*誰かに本当に愛されているのか知りたかったから
- ・・・という声があります。

### ～保健室よりひとこと～

今回は、10代の若者の問題となっている「薬」について記事を掲載しました。薬の力を借りてつらさを乗り越えようと悪循環に陥ってしまう前に、頼れる大人に勇気を出して、話してみることが大切です。

話したって仕方がないと思い込んでいる人、そんなことないよ!

思い切って、今の思いを伝えてください。

授業中はNGだけど、保健室でも休み時間や放課後、お話することは可能です。カウンセラーさんは、(金)、YSWは(火)(木)来校しています。自分の現実とうそをつかず素直に向き合い、しっかり受け止めて、一歩ずつ進んでいきましょう。

