



薬のリスクと正しい使い方について

質問：薬のリスクと正しい使い方について教えてください。

答：病気やけがの治療などで大切な役割を果たす「薬」。

しかし、程度に差はありますが、効き目だけではなく、副作用というリスクも併せ持っています。重い副作用が生じた場合には、死に至ることもあります。薬を安心して使うためには、薬に関するリスク、正しい使い方や保管方法を知ることが大切です。薬の服用歴が分かる「お薬手帳」や身近に相談できる「かかりつけ薬剤師」を持つことも有効です。

○ 薬のリスクについて

薬は、病気やけがを治療するなどの効果・効能がある一方で、副作用というリスクを併せ持っています。副作用とは、本来の目的と別の作用のことで「眠気」や「のどの渇き」といった軽いものから、「肝機能障害」やアレルギー反応の一種で「アナフィラキシー」などの重い症状まで様々です。

○ 薬の正しい使い方について

薬を使用する際には、次の点に注意しましょう。

- 1 使用する前に必ず説明文を読み、用法・用量を正しく守ること
- 2 薬を飲むタイミング(食前・食後・食間)を守ること
- 3 もし薬を飲み忘れたら、気づいた時すぐに飲みましょう。次の服薬時間が迫っている場合は、1回分抜いてください。決して2回分を一度に飲んではいけません。
- 4 薬を飲むときの水の量は、コップ一杯が目安です。少量の場合のどや食道に薬がはりついて、炎症や潰瘍をおこすことがあります。(水分制限等医師の指示がある場合を除く。)

※上記の内容はあくまでも一般的なもので、薬の種類や服用する人によっては、当てはまらないこともありますので、ご注意ください。なお、ご自身の薬についてわからなくなったり心配になった時には、その都度医師や薬剤師に確認してください。

障害者スポーツの紹介 柔道

視覚障害のある選手が参加する柔道競技では、視力によるクラス分け(全盲と弱視)と、体重別の階級分けの両方が適用されます。「一本」や「技あり」などのルールや、使われる試合場は一般の柔道とほぼ変わりません。大きな特徴は、試合中の選手の体勢です。常に組み合い、相手の道着を持つ位置が公平になるよう、審判が確認します。試合中に身体や手が離れた時は、試合開始時の状態に戻され、もう一度組み合います。勝敗の判定だけでなく、時間(終了1分前)の合図、選手が場外に出ないための声かけといった情報伝達の面でも、審判の役割は重要です。また、指示役としてコーチの参加が認められており、試合場へ選手を誘導します。

