

# 健康ワンポイントアドバイス

発行：十日町市中魚沼郡医師会

発行日：平成29年7月発行

第180号



## 『毒』にも『薬』にも

魚沼薬剤師会 十日町市中魚沼郡支部 薬剤師 粉川 英明

今飲んでいる『お薬』はありますか。それはどんな『お薬』ですか。



世の中には様々な『薬』があります。生まれてから一度も薬を飲んだ（使った）ことが無いという人はいないと思います。飲んだ薬が体の中でどう効くか、考えてみたことはありますか。

口から飲んだ薬は胃や小腸で溶け、体の中に吸収されます。そして血の流れに入り、全身を巡ります。体中巡るので、例えば『頭痛薬』は知らないうちに「のどの痛み」や「肩・腰の痛み」も抑えていることがあります。『胸やけの薬』も、効き目がわかるのは胃の辺りだけですが、実際には腕や足にも薬が届いています。（当然腕や足では、効き目はわかりません）

薬は血の流れに乗って全身を巡るうちに、だんだん分解され、効果が無くなります。（中には分解されてはじめて効くようになる薬もあります）効果が無くなった薬は、おしっこやウンチと一緒に体の外に捨てられます。

まとめると、口から飲んだ薬は…①胃や腸で溶けて体の中に吸収される ②体を巡って効果を発揮 ③分解されて効果が無くなる ④体の外に捨てられる…ということになります。

お薬が効果を発揮するには『体の中にある薬の量』がとても重要です。薬の量は多過ぎても少な過ぎてもいけません。量が多過ぎると薬は時に『毒』になります。『効果』よりも『副作用』が目立ってくるのはその一例です。少な過ぎる時はどうでしょうか。これは『毒にも薬にもならない』という状態です。これらの事を考えて決まるのが『一回に飲む量』です。決められた量より多く飲むと薬は『毒』になり、少なく飲むと『毒にも薬にもならない=効かない』ということになります。

どんな良い薬でも、時間が経つと体の中で分解され、効かなくなります。飲んで丸一日以上効く薬もあれば、数時間しか効かない薬もあります。このことを元に決まるのが『一日に飲む回数』です。決められた回数を守らないと、薬が全く効かない時間が出来たり、量が多くなり過ぎて『毒』になったりします。

『飲み合わせ』にも注意が必要です。よく「お薬は水で」と言います。お茶やビールで飲むと効き方が変わることがあります。複数の薬を一緒に飲むと効き目が強く出たり、反対に効かなくなったりすることがあります。普段お酒を飲む人やタバコを吸う人では効き方に違いが出る薬もあります。それぞれの薬で、またその人によって、気を付けることが違います。自分の体や薬を知ること

が、安全で効果的に薬を使ううえでとても大切です。

病気を治したり、病気にならないようにしたり…。『お薬』は皆さんの健康な生活を手助けするものです。『お薬』を間違っって『毒』にしないよう、正しく使ってほしいと願っています。

『お薬』のことで気になることや知りたいことがあれば、いつでも薬局に来て『薬剤師』に聞いてみて下さい。

