

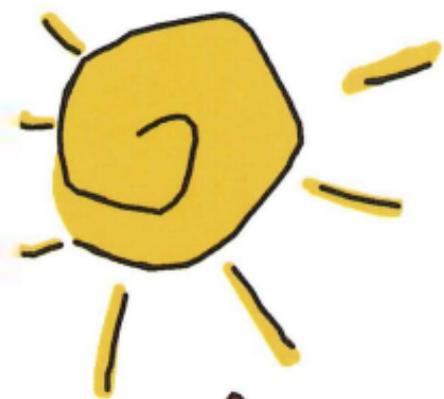
みんなでおくすりかるた

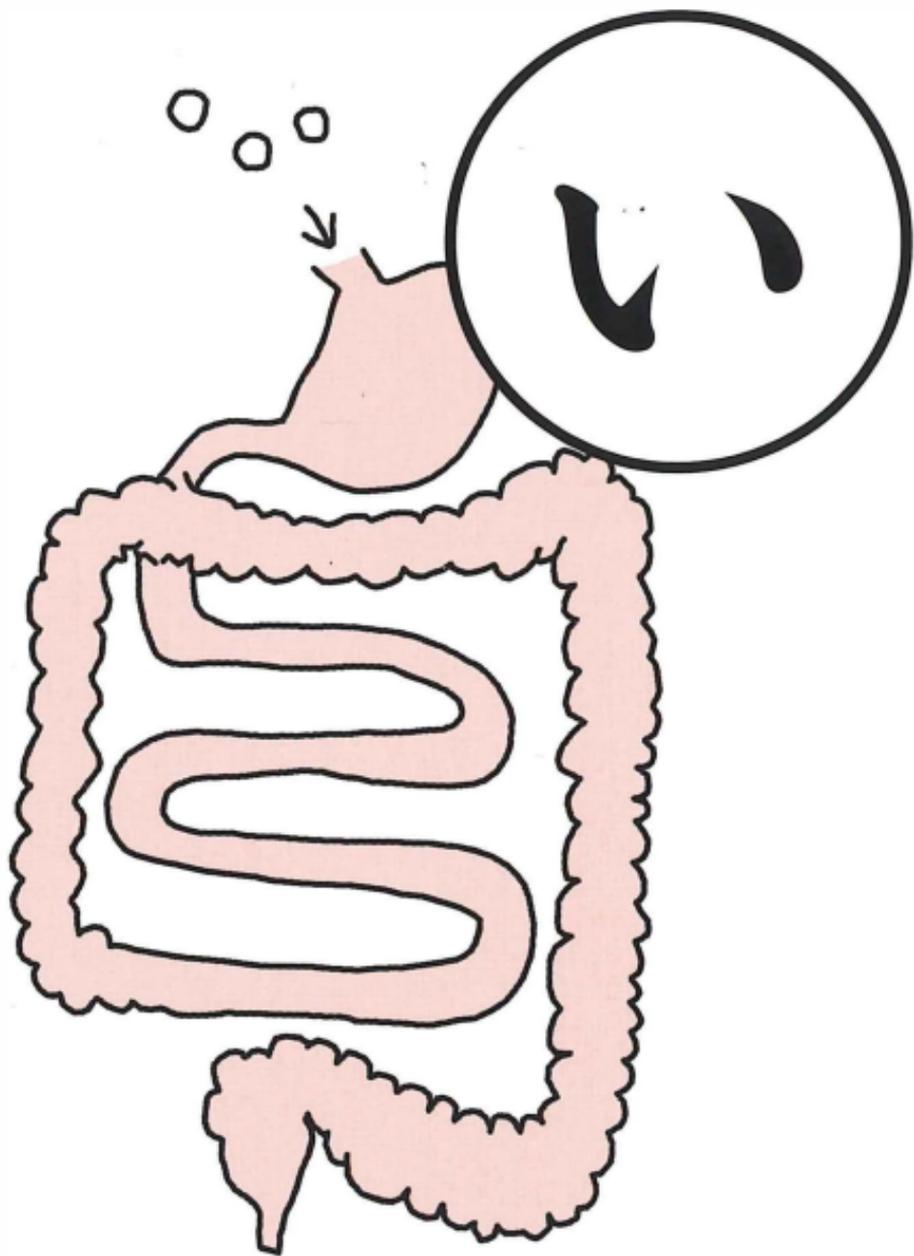


2013年
城西大学薬学部

ハーフちゃん

城西大学
薬学部薬学会





う





お

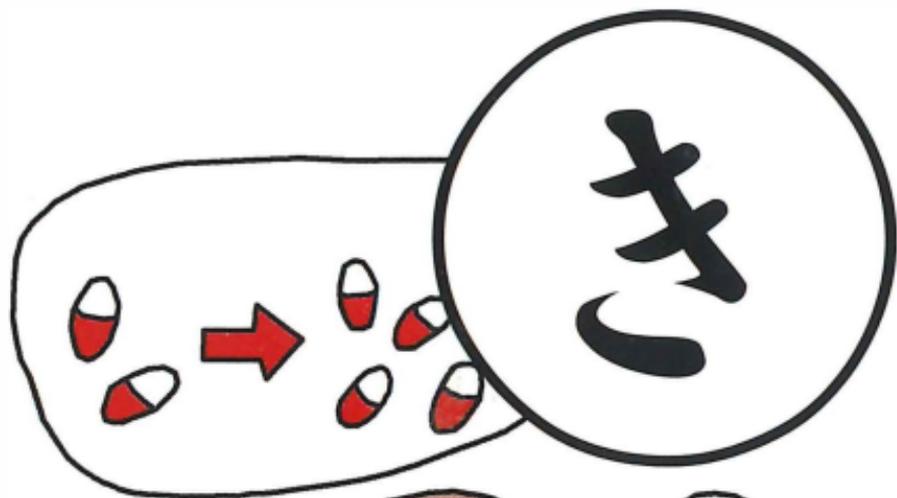


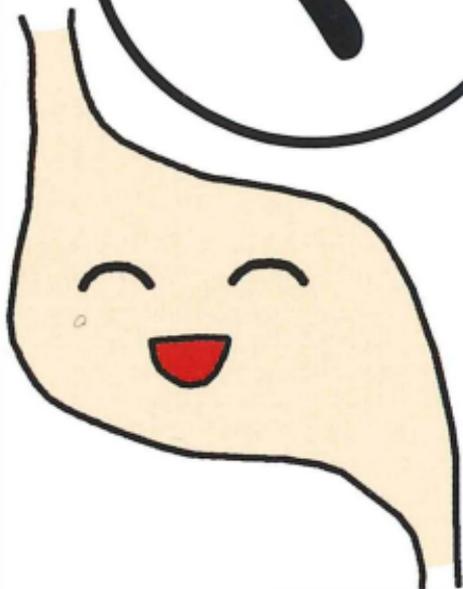
か

o

x

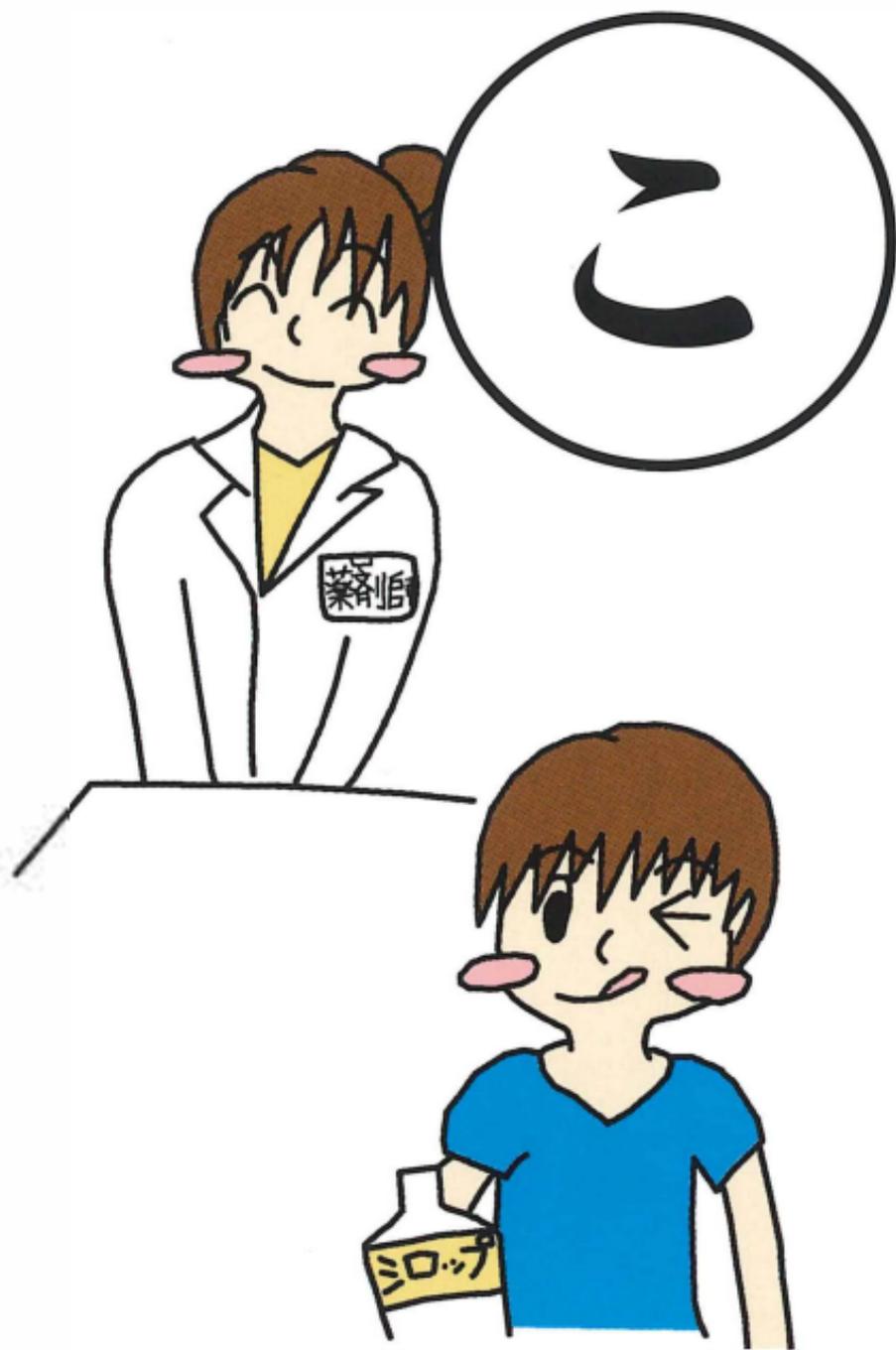


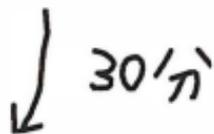
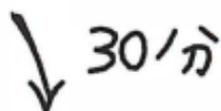




け







し



す



世





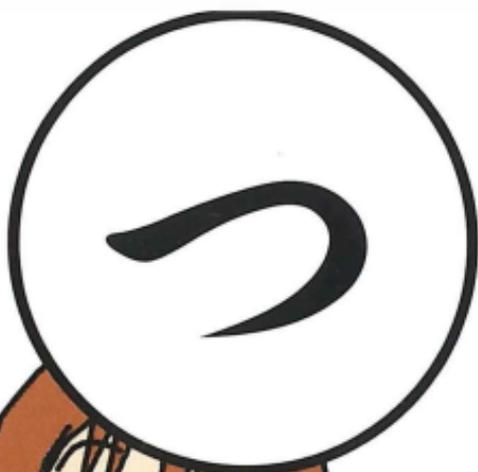
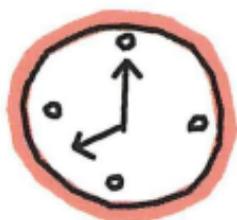
た





ち







と



な



に



ぬ

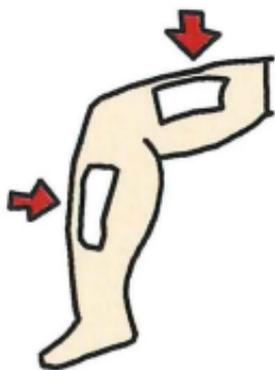
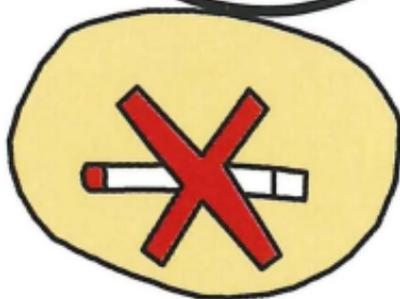
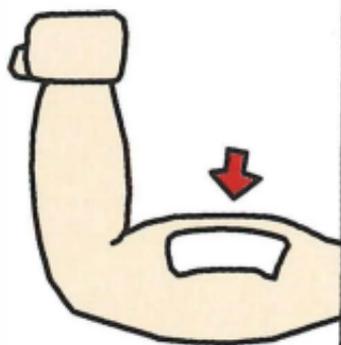


ね

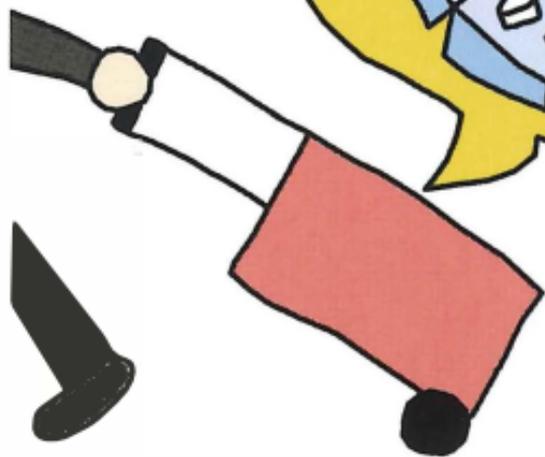
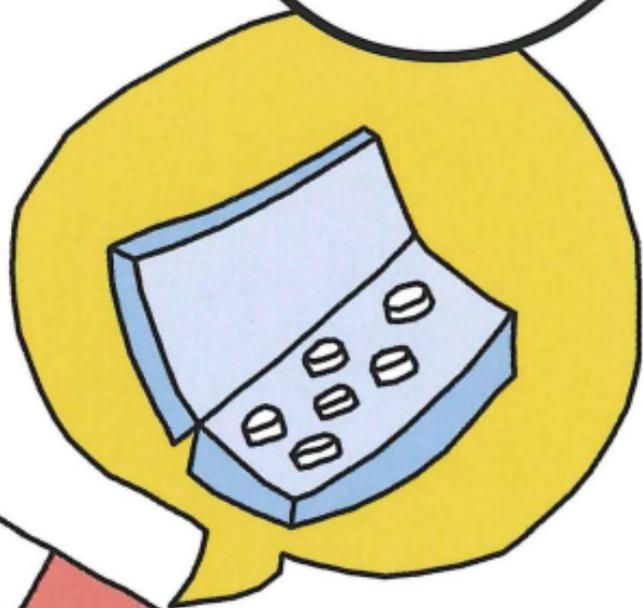




は

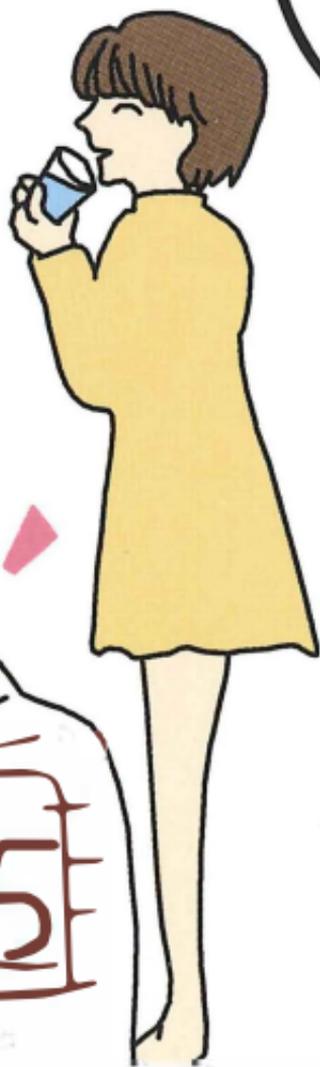


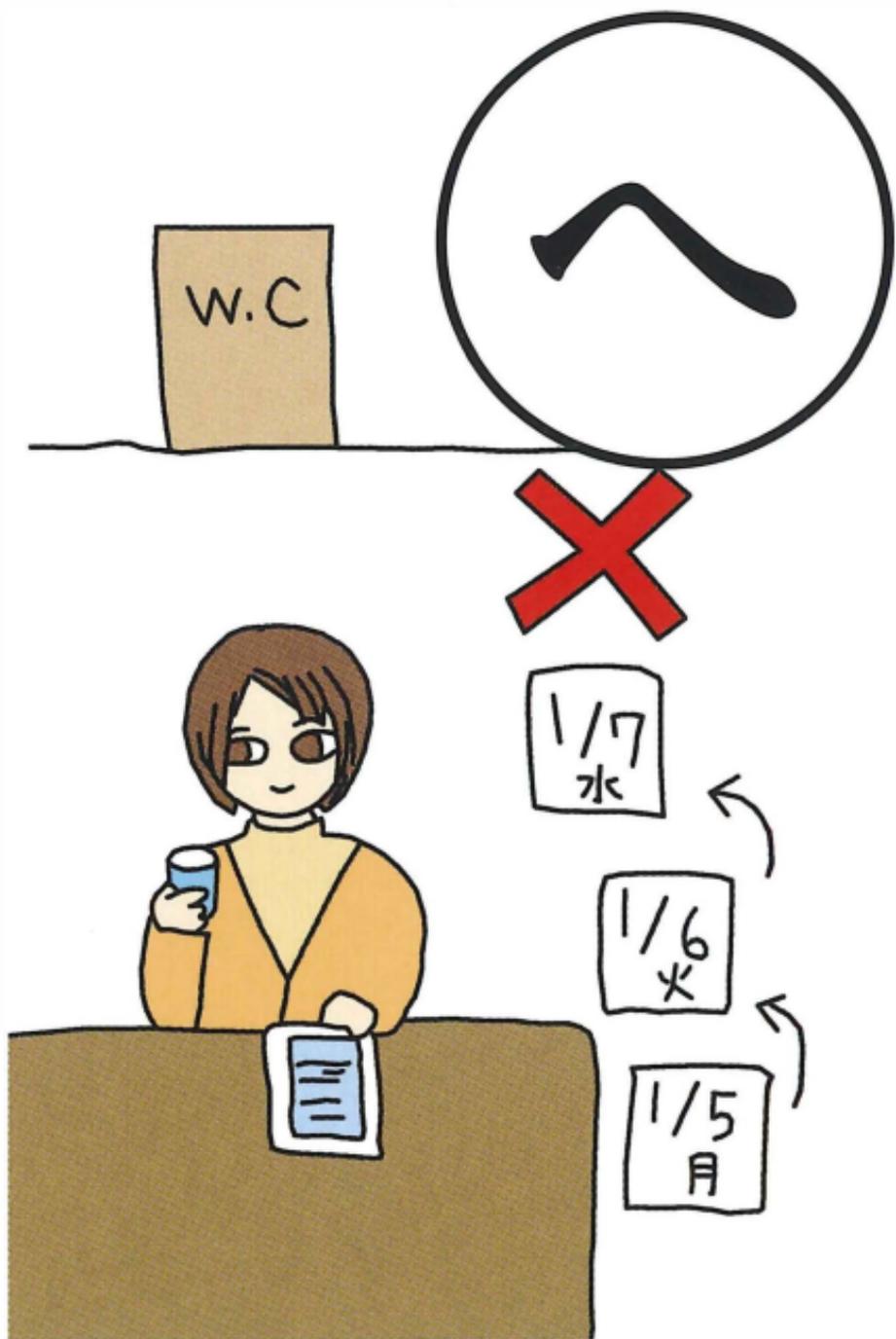
ひ



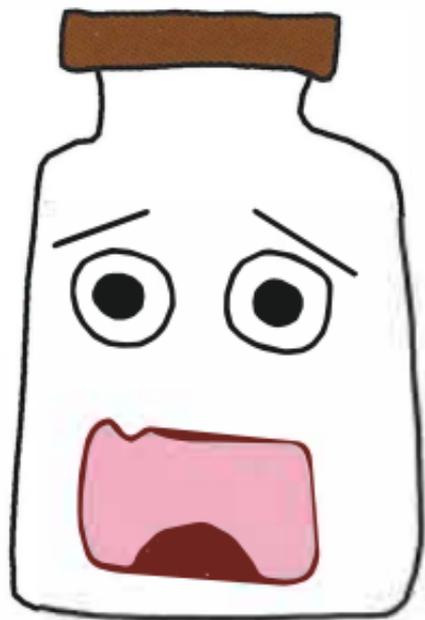
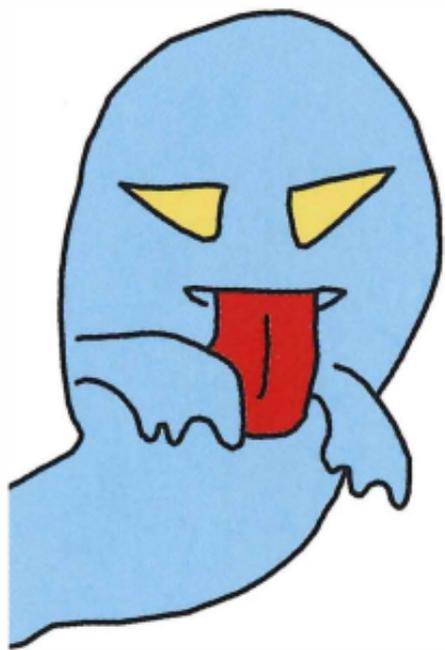


5/5
(月)





ほ





ま

おくすり

ニトロ

み



む

抗ヒスタミン薬



め



も







$$\frac{12}{1}$$

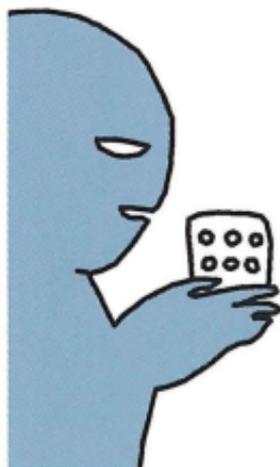
$$\frac{12}{4}$$



よ



ら

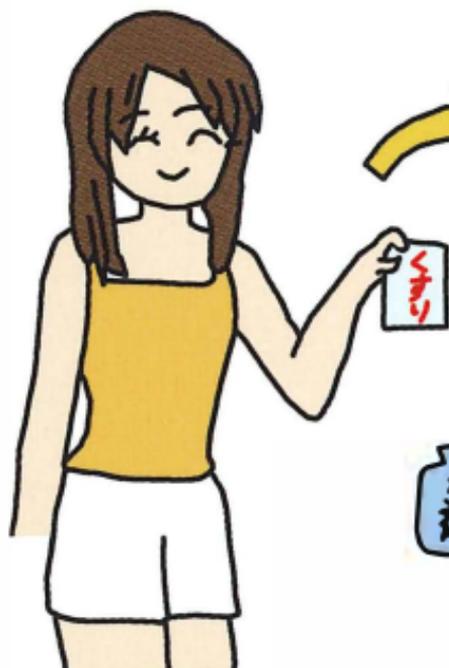




る



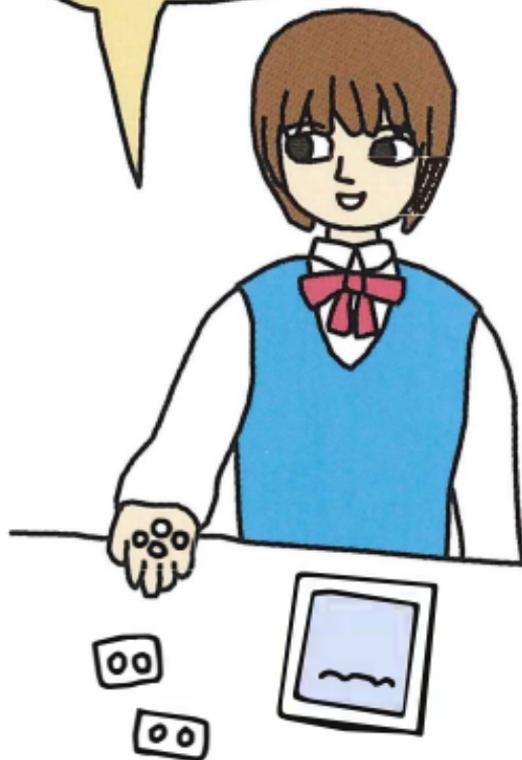
丸

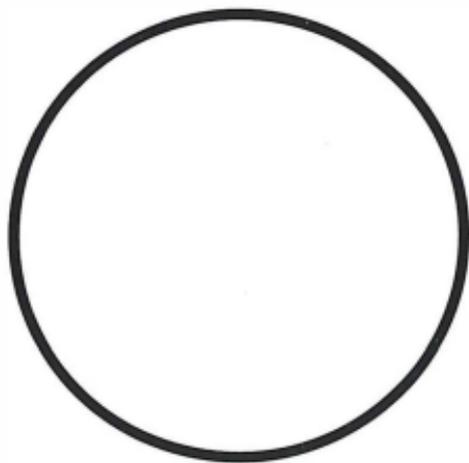


ろ



わ





あ

ついでとき

くすり

しやない

お薬車内に

お

置かないで

い

ちようから

きゆうしゆう

吸収されます

の
飲み薬

ぐすり

①う

んてん前まえ

くすり

薬の服用

ふくよう

ちゅうい

注意して

え

いようざい

飲のむのは一日いちにち

一本いっぽんまで

お

くすり

薬の

そうだん

相談のります

やくざいし

薬剤師

か

ぜ薬

ぐすり

ちやんとお水で

みず

飲^のみましよう

き

かないな

くすり

薬を増ふやす

きけん

危険です

① くすり飲むの

適量てきりようの白湯さゆで

胃いにやさしい

① け

つあつの

くすり

薬は勝手に

かっ
て

やめな
いで

①

こどももの薬嫌い

くすりぎら

やくざいし

薬剤師に

そうだん

相談しよう

さ

さんじゅつぶん

まえ

前は食前

しょくぜん

あと

後は食後

しょくご

①し

よっかんは

しよくじちゆう

食事中では

ありません

す

ひと
人にあげては

いけません

いみんなやく

①ぜ

ったいに

て
手を出さ^だないで

かく
覚せい^{ざい}剤

そ

っ
と立たとう

けっあっやく
血圧薬を

の
飲んだなら

たばこやめ

えがお

笑顔が増えるよ

ふ

きんえんやく

禁煙薬

ち

んつうやく

飲のむなら何なにか

食たべてから

①

かうとき

くすりてちよう

お薬手帳で

かくにん

確認を

て

が

届く

とどく

くすり

薬の位置を

いち

かんが

考えて

ト

ローチは

啣^か

まずにゆっくり

なめましよう

な

かなないで

くすり

お薬きみみの

みかた

味方だよ

①に

が いい あじ

意^い味^みが あります

健^{けん}胃^い薬^{やく}

ぬ

りぐすり

使つかう前まえには

手洗てあらいを

ね

むくなる

ことがあります

風邪薬

かぜぐすり

①

のみわすれ

服用前ふくようまえに

確認かくにんを

は

痛み止いたどめだけでは

りぐすり

ありません

①ピ

るケース

りよこう
旅行をすするなら

わす
忘れずに

ふ

だんから

かくにん
確認しよう

ゆうこうきげん
有効期限

べ

んぴやく

まいにちの

毎日飲むのは

やめましょう

ほ

ぞんばしよ

しっけ

たいてき

湿気は大敵

くすりばこ

薬箱

まっ
たなし

ニトロがあれば

あんしん

安心だ

①みずがない

それでも飲のめまます

オーデイーじょう

OD錠

⑥

む

しきさされ

かゆみを抑おさえる

抗こうヒスタミン

①め

ぐすり
は

足りたて
います

いいっってき
一
滴
で

①もしかして

のみわすれかな

かくにん
確認を

や

くれきは

てちよう

手帳があれば

こま

困らない

ゆ

っくりと

なが
長ながく効ききます

じよほうざい
徐放劑

① よっばらい

気を^きつけましょう

薬^{くすり}とお酒^{さけ}

ら

らんようで

くすり

薬は毒に

どく

か

変わります

り

ようやくは

口くちににが苦しは

昔むかしの話はなし

①る
いじひん

わからなかつたら

相談そうだんを

れ

いぞうこ

ざざい
坐剤
すいざい
水剤

ばしよき
場所
決めて

ろ

うにやくなんによ

それぞれにあつた

くすり

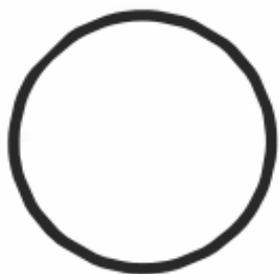
お薬を

①わ

すれても

いちど
一度に二回
にかい

飲のまないで



みんなで お薬 かるた

解説書(保護者版)

あ あついとき お薬車内に 置かないで

暑いとき車内にお薬を置いておくと、お薬が溶けてしまうことがあります。また、それによってお薬の効き目などに影響がでてしまうことがあるので、お薬は適切な場所で保管するようにしましょう。

い いちようから 吸収されます 飲み薬

飲んだお薬は最初に胃に入り、次に小腸に移動します。お薬は胃でほとんど吸収されず、主に小腸で吸収されます。

う うんてん前 薬の服用 注意して

お薬の種類によっては、眠くなったり集中力が低下することがあるので、車や自転車を運転するときは薬の服用に注意しましょう。

え えいようざい 飲むのは一日 一本まで

栄養剤の中には、たくさん飲むと体に悪い影響をおよぼすカフェインやアルコールなどが入っていることがあります。疲れていても栄養剤は一日一本までにしましょう。

お お薬の 相談のります 薬剤師

お薬のことでわからないこと、困っていることがあったら、気軽に薬剤師に相談しましょう。わかりやすく丁寧にあなたの疑問にお答えします。

か かぜ薬 ちゃんとお水で 飲みましょう

牛乳やグレープフルーツジュースなどと一緒に飲むと、お薬の効果が弱くなったり、つよくなってしまったりしてしまうので、お水で飲みましょう。

き きかないな 薬を増やす 危険です

お薬を飲んででも体調が良くならないときでも、自分で勝手にお薬を増やしてしまうのはとても危険です。思わぬ副作用につながることもあるので、自分で判断せず、医師や薬剤師に相談しましょう。

く くすり飲む 適量のさ湯で 胃にやさしい

さ湯（真水を沸かし室温に戻した水）は、煮沸することで滅菌されること、また、湯ざましともいわれるように、冷水と比較して刺激が少なく胃腸にやさしいとされています。

け けつあつの 薬は勝手に やめないで

血圧の薬を飲んで血圧が正常になったとしても、それは薬の一時的な効果によるものです。飲むのを止めてしまうと、元に戻ってしまいます。血圧の薬は、医師の指示を守って飲み続けることが大切です。

こ こどもの薬嫌いは 薬剤師に 相談を

近年、子供が嫌うお薬の味も甘くなったりと工夫されてきています。子供へのお薬の飲ませ方を相談してください。

さ さんじゅつぶん 前は食前 後は食後

食前とはご飯を食べる30分前のことをいいます。食後とはご飯を食べた30分後のことをいいます。おおよその目安ですので必ずというわけではありません。時間がずれてしまってもきちんとお薬は飲みましょう。

し しょっかんは 食事中では ありません

食間とは、食事と食事の間で一般的には食後2時間前くらいが目安です。また、空腹の時間がよいとされています。

す すいみんやく 人にあげては いけません

睡眠薬はその人個人の症状、睡眠のリズム、年齢などを考慮して処方されています。眠れなくて困っている人がいても自分のお薬をあげてはいけません。

せ ぜったいに 手を出さないで 覚せい剤

覚せい剤に手を出すことは犯罪です。覚せい剤は脳の正常な発達を止め、精神的に不安定な状態になってしまい、死亡してしまう可能性があるため絶対に手を出してはいけません。

そ そっと立とう 血圧薬を 飲んだなら

血圧の薬を飲むと起立性低血圧（立ち上がった時の立ちくらみ、めまいなどのこと）が起こることがあります。転倒などによる事故を防止するためにそっと立ちましょう。

た たばこやめ 笑顔が増えるよ 禁煙薬

タバコはガンや、心臓の病気などの生活習慣病のリスクを高めます。また、タバコの煙は周りの人にも悪い影響を及ぼします。タバコをやめれば自分だけでなく周りの人も健康になれて、笑顔が増えるでしょう。

ち ちんつうやく 飲むなら何か 食べてから

胃が空っぽの状態では鎮痛薬を飲むと胃が痛くなることがあります。鎮痛薬を飲むならば、例えば、ビスケット1枚程度の食べ物を食べてからにしましょう。このように、症状が出た時やひどい時などに必要に応じて薬を使用する方法を頓服（頓用）といいます。

つ つかうとき お薬手帳で 確認を

お薬を使う時はお薬手帳でお薬のことを確認するようにしましょう。どんなお薬を飲んでいるのかを知ることが、お薬の飲み忘れ防止にもつながります。

て てが届く 薬の位置を 考えて

小さいお子さんがいる方は、小さいお子さんが勝手にお薬を飲んだり、使用したりしないためにも手の届かない場所に保管しましょう。

と トローチは 噛まずにゆっくり なめましょう

トローチは長く口の中に含んで唾液でゆっくり溶かしてください。噛み砕いて飲みこんでも十分な効き目は期待できません。

な なかないで お薬、きみの 味方だよ

お薬は、苦しんでいるキミの正義の味方で、悪い敵をやっつけてくれるんだ！！
だからキミも一緒に戦おう！！

に にがいあじ 意味があります 健胃薬

食欲がないときには健胃薬が効果的です。健胃薬が苦いのはその苦味によって味覚神経を刺激して、胃液の分泌を増加させるためで、それによって胃の働きがよくなります。

ぬ ぬりぐすり 使う前には 手洗いを

塗り薬を使う時は手を洗った清潔な手で患部に塗りましょう。手には見えない微生物がついていて、そのままだと感染症を引き起こしたり、薬自体に微生物が増殖しかねません。

ね ねむくなる ことがあります 風邪薬

風邪薬を飲むと眠くなることがあります。風邪には規則正しい生活、お薬を正しく飲むことが大切です。

の のみわすれ 服用前に 確認を

薬には相性の悪い組み合わせがあります。一方の薬が他の薬の効き目を強くしたり、弱くしたりすることがあり、おもわぬ副作用につながりかねません。お薬の飲み合わせに注意し、わからないことは薬剤師さんに尋ねましょう。

は はりぐすり 痛み止めだけでは ありません

はり薬は、血管を拡げ狭心症の発作を抑えたり、気道を拡げて呼吸を楽にしたり、禁煙するために使ったり、炎症を抑えたりするお薬などがあります。

ひ ぴるケース 旅行をするなら 忘れずに

お薬は飲み続けることが大切です。旅行に行く時にもきちんとお薬を持って行き、忘れずに飲むようにしましょう。

ふ ふだんから 確認しよう 有効期限

お薬には、有効期限があります。主に3年を目安にしてください。ただし、開封した場合は剤型や保存状態にもよりますが、約6か月～1年くらいになります。

へ べんぴやく 毎日飲むのは やめましょう

便秘薬を毎日服用していると習慣性となり、だんだん効かなくなります。排便がある場合は、服用せず排便の習慣をつくるのが大切です。

ほ ほぞんばしょ 湿気は大敵 薬箱

お薬は湿気が多い場所や直射日光のような強い光を受けると変質しやすく、温度が高くても変質しやすくなります。お薬は、これらを守るために薬箱に保存しましょう。

ま まったなし ニトロがあれば 安心だ

ニトログリセリンは狭心症（胸の痛み、胸部の圧迫感）などに使われます。いつもニトログリセリンを持っていれば、突然の発作にも対応できるので、症状のある方は持ち歩きましょう。

み みずがない それでも飲めます OD薬

OD錠とはラムネのように口の中で壊れるように工夫されたお薬です。水がなくてもだ液で服用できるとても便利なお薬です。

む むしさされ かゆみを抑える 抗ヒスタミン

蚊などに刺されるとアレルギー反応がおこり、かゆくなります。このときに使用するお薬として、かゆみを抑える抗ヒスタミン薬があります。

め めぐすりは 足りています 一滴で

目薬は一滴で十分な効果が得られます。何滴さしても効果は同じです。目薬をさしたら目を閉じて軽く目頭をおさえましょう。必要以上にまばたきをすると目薬の成分が流され効果が期待できなくなってしまいます。

も もしかして のみわすれかな 確認を

お薬は医師から処方された飲み方で続けて飲むことが大切です。飲み忘れてしまうと十分にお薬の効果が発揮できないこともあります。お薬は飲み忘れないように心がけましょう。

や やくれきは 手帳があれば 困らない

薬歴とは患者さんのお薬の使用歴、アレルギーの有無、過去に薬での副作用の有無などのことをいいます。安全にお薬を服用するための大切な情報源です。

ゆ ゆっくりと 長く効きます 徐放剤

徐放剤とは、ゆっくりと長く効くように工夫されたお薬のことをいいます。服用回数も少なく使いやすい特徴を有しています。

よ よっぱらい 気をつけましょう 薬とお酒

お薬とアルコールを同時に服用すると肝臓に負担がかかります。また飲酒時や飲酒後に服用するとお薬の効果が強くなることがあるので大変に危険です。

ら らんようで 薬は毒に 変わります

お薬を不正に利用したり、本来と異なる使い方で服用することを乱用といいます。お薬の乱用はときに命にかかわる事態を招きます。お薬の乱用は危険ですので絶対にしてはいけません。

り りょうやくは 口に苦しは 昔の話

「良薬は口に苦し」ということわざがあります。これはよく効く薬は苦いものということに由来しています。しかし現在では苦い薬も苦く感じないように薬にコーティングを施したり、味をつけたりして飲みやすいように工夫されています。

る るいじひん わからなかったら 相談を

名前や形、色など類似している薬は用法・用量、飲み方などが多少違うので、何かわからないことがあれば薬剤師に相談しましょう。

れ れいぞうこ 坐剤、水剤 場所決めて

坐剤とは肛門から入れるお薬のことで、水剤とは液体の飲み薬のことをいいます。坐薬は36℃くらいで溶けるよう設計されており、水剤は細菌が繁殖しやすいお薬です。そのため、坐剤、水剤は夏は冷蔵庫に保存するようにしましょう。ただし、子供の手の届かない場所に保管しましょう。

ろ ろうにやくなんによ それぞれにあった お薬を

同じ薬でもお年寄りと子供では薬の量、形、飲み方などが異なります。男性と女性では薬の効果も異なることがあります。そのためお薬は一人一人に合ったものが処方されます。

わ わすれても 一度に二回 飲まないで

忘れたからといって一度に二回分飲むことはいけません。理由としてお薬の効果が強くでてしまうため体に悪影響がでてしまう恐れがあるからです。

2013年
城西大学薬学部薬学会