



「市販薬」のつきあいかた

市販薬にもカフェインが入っている？

市販薬の中にも、カフェインがふくまれるものは多くあります。たとえば、風邪をひいたときに飲む総合感冒薬には、眠気をやわらげるためのカフェインが入っています。そのため、コーヒーや緑茶などの、カフェインを多く含むもので薬を飲むと、カフェインのとりすぎによって、頭痛や動悸などを引き起こすことがあります。薬を飲むときは成分に注意して、水や白湯で飲むと安全です。

市販薬と正しく付き合おう

市販薬は、薬局などで手軽に買える心強い存在です。市販薬には、それぞれ安全な使いかたや量が決められています。「多めに飲むとよく効く」「何種類も飲めば早く治る」ということはありません。また、一部の風邪薬や咳止め薬には、依存性の成分がふくまれています。「ふわふわして気持ちが良くなるので飲む」など、本来の目的とちがう使いかたは、絶対にやめましょう。

CHECK

市販薬と処方薬のちがい

薬局などで自分で選んで買える市販薬に対し、処方薬は、医師が「どの薬をどのくらいの量・期間で飲むのか」を、判断した「処方せん」によって出される薬です。市販薬にくらべて、効き目が強く出たり、副作用が大きくなったりするものが多いです。



使いかたを

まちがえると……

私たちの毎日を支えてくれる便利な市販薬ですが、まちがった使いかたをすると、体に毒となってしまう。たとえば、「ダイエットのために下剤を飲んで、わざとお腹をくだす」という使いかたをすると、食から栄養を適切に吸収できなくなり、健康状態に悪影響をおよぼします。習慣化すると、自力で排泄できなくなることも考えられます。

また、薬の成分が体に負担をあたえて、病気になってしまったり、死んでしまったりする可能性もあります。使いかたをまちがえると怖い存在にもなってしまうのです。

CHECK

若者の間で流行るオーバードーズ

オーバードーズはとても危険な行為

オーバードーズとは、本来決められている量よりもたくさんの薬を飲んでしまうことです。風邪薬や痛み止めなど、身近な薬でもやりすぎると命にかかわる危険があります。中には「つらい気持ちをまぎらわせたい」「SNSで見たから」などの理由でしてしまう人もいます。しかし、どんなに苦しくても、薬をたくさん飲むことでは気持ちは楽になりません。つらいときは家族や先生、友だちなど、信頼できる人に話してみてくださいね。



もしも、SNSでオーバードーズにまつわるポジティブな投稿を見つけても、マネしてはいけません。

オーバードーズによって起きることの例

- けいれんや呼吸困難 ● 幻覚・錯乱
- 臓器にダメージを受ける
- 最悪の場合は、心肺停止で死亡

