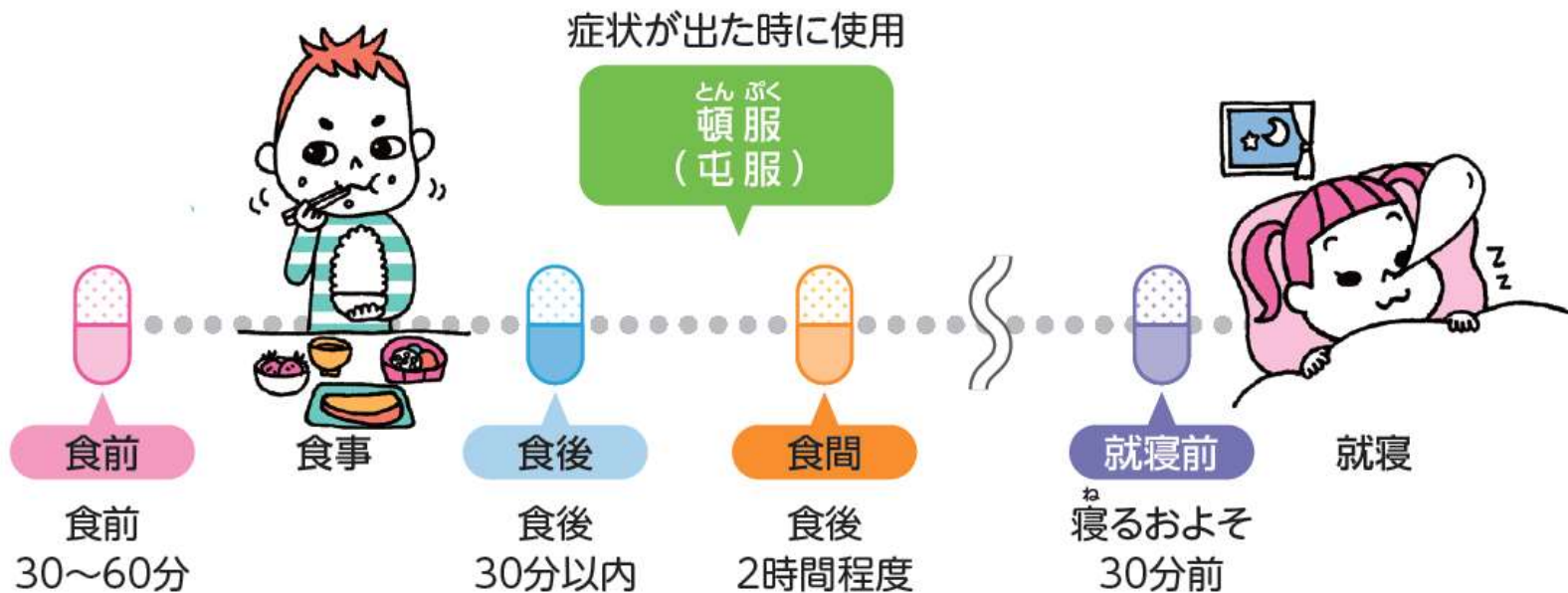


# くすりのルールは守るべし

## くすりをのむ時間の目安



# くすりのルールは守るべし！

くすりはお茶やコーヒー、ジュースなどでのまないで！

のみ薬は、原則として  
① コップ1杯の  
② 水かぬるま湯で  
③ そのまま  
のみましょう！



実験!

# お茶にくすりを加えると？

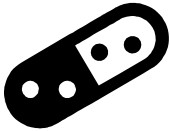
2

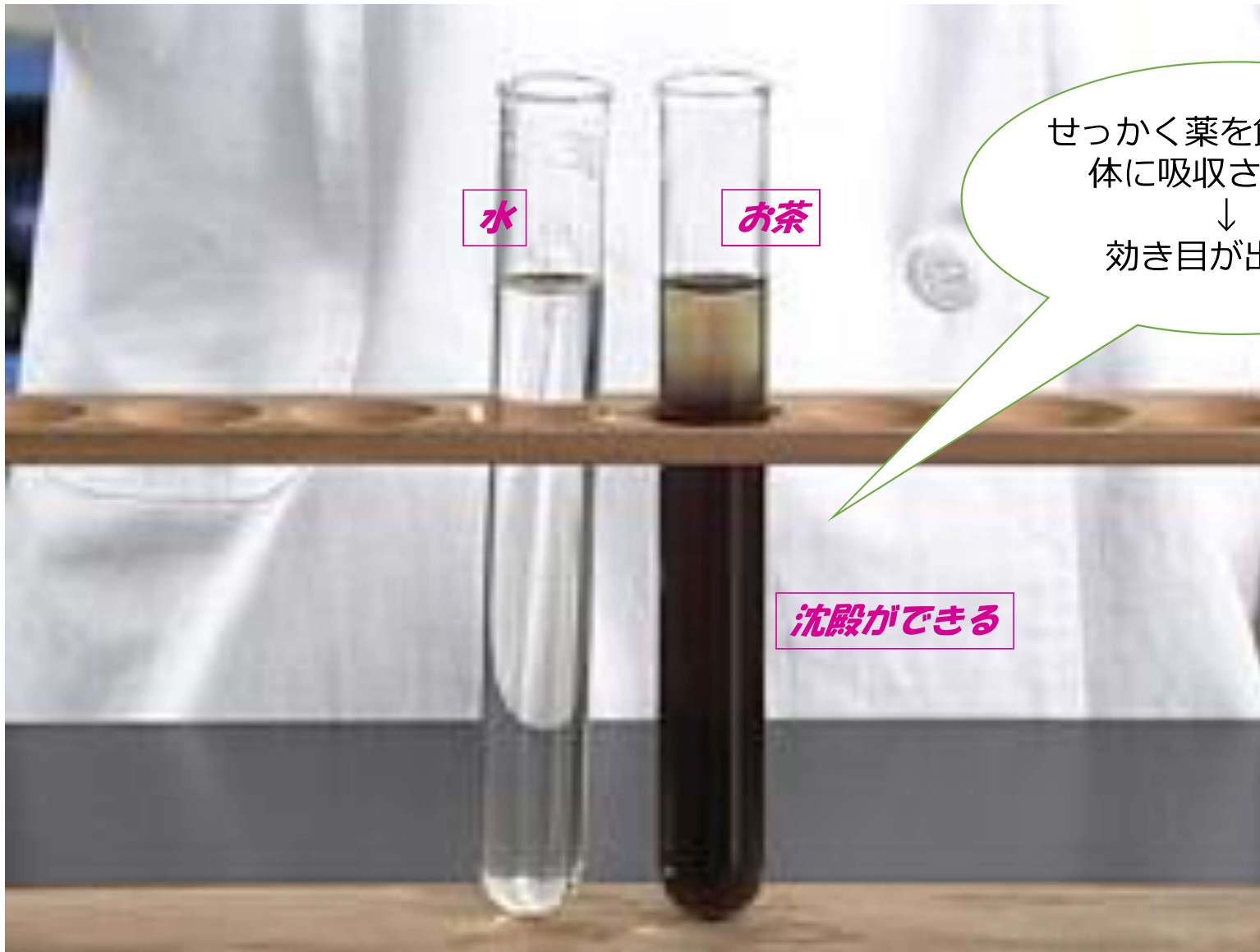


1



3





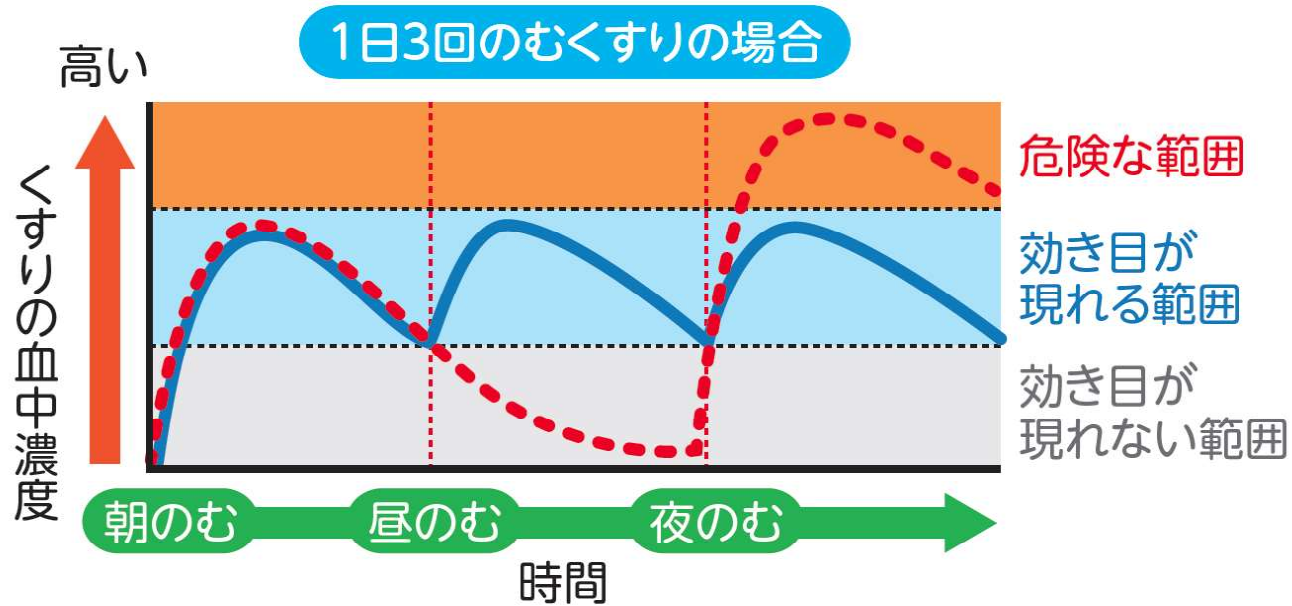
水

お茶

せつかく薬を飲んで、  
体に吸収されない  
↓  
効き目が出ない

沈殿ができる

# くすりの効き目の現れ方 「くすりの血中濃度」

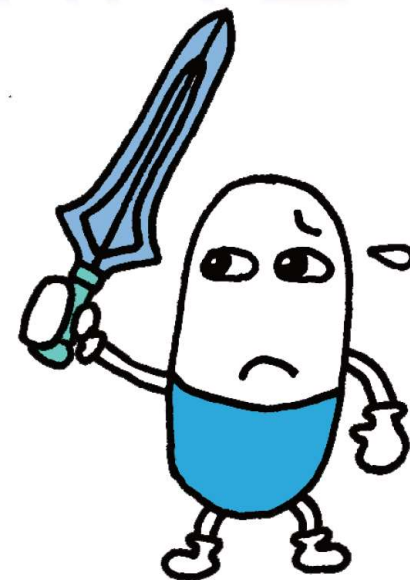


- 1日3回きちんとのんだ場合
- - 昼のみ忘れて夜2回分のんだ場合

のみ忘れたからといって  
2回分のものはダメ!

## ★知っておきたいトピックス★

くすりって、両刃の剣なのだ！  
自然治癒力のサポート役である  
ことを忘れずに、正しく使おう。



くすりに頼りすぎると、身近な薬でも  
依存症が起きる場合がある。  
くすりは正しくつかってこそ“くすり”。

出典：一般社団法人くすりの適正使用協議会