

インフォシート #2

薬の効果を得るには？

スポーツ選手も有効的に薬を使うことができます。スポーツ選手で言うと「痛み止め」が最初に頭に浮かぶでしょう。服用の仕方を守らなければ薬の効果を最大限に得ることができません。痛いときだけ、試合の前だけ、1日1回だけ、など好きなときにだけ飲んでいても効果はあまり得られません！ではどう服用するのがいいのでしょうか？

「薬が効くのは、血中濃度がちょうど良い範囲にあるとき」です。薬を服用すると成分が血液中に取り込まれ、効果を発揮します。しかし、時間とともにその成分は体の外へ排出されます。すなわち、薬の効果がなくなってきます。薬の効き目があるうちに再び服用しなければ効果が持続できないのです。だから多くの薬は1日数回飲むように指示されているのです！

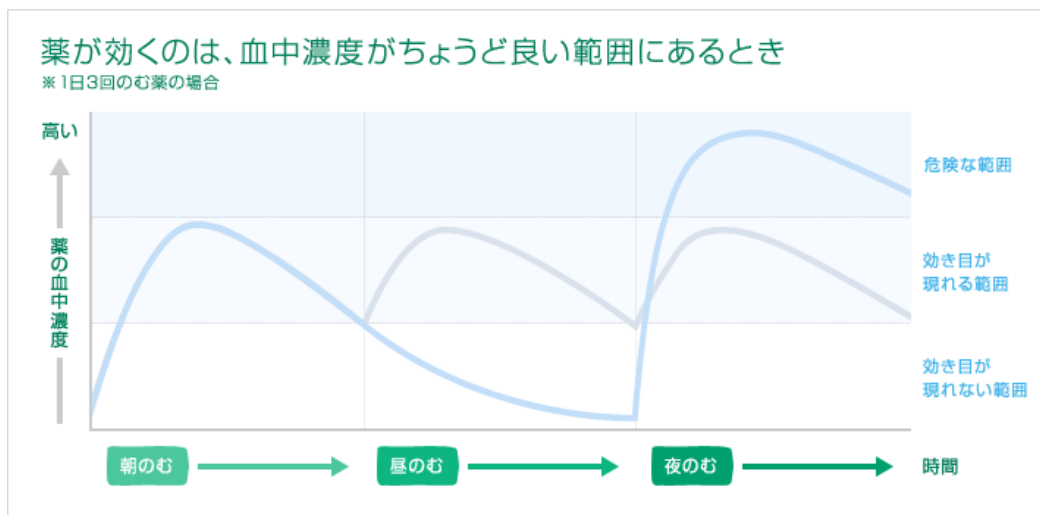
薬の効き目が完全に無くなってから薬を服用すると効果を得られるまでに時間がかかってしまい、なかなか問題が良くなりません。

例えば、スポーツ現場でよく使われる「ロキソニン」は痛みと炎症を抑える薬です。試合の前だけや1日1回だけ飲んでその時は痛みが減るかもしれませんが、完全に痛みや炎症を治すことはできません。定期的に一定期間薬を飲むことによって本当の効果が得られるのです！

また、薬を飲み忘れたときに2回分服用するのは薬の血中濃度が高くなり体への悪影響があり危険なのでやめましょう！

参考文献

<https://www.ds-pharma.co.jp/sukoyaka/iroha/theme2/vol2.html>



PERFORMANCE
INTEGRATION