

痛み止めの上手な飲みかた

その1 痛くなる前に鎮痛剤をのむ

生理痛はプロスタグランジンという痛みの物質が引き起こす。鎮痛剤は痛みの物質の産生を抑える働きがあるので、痛みの物質が作られる前＝痛みが本格的になる前に飲んだほうが効果的。薬は効果が出るまでに15分～30分かかることも頭に入れておこう。

その2 自分にあった薬を選ぶ

市販鎮痛剤の使い方は店頭で薬剤師に確認するのがベスト。
自分でも薬についてチェックしよう。

- ・ 使用上の注意（添付文章）を確認する。
- ・ 副作用
- ・ 禁忌 ※治療中などでほかにも内服している場合は薬剤師に相談しよう。