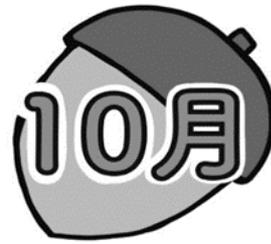


ほけんだより

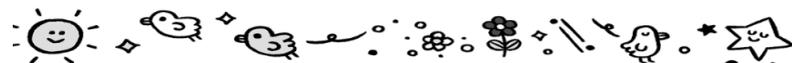


令和6年10月2日

筑波大学附属視覚特別支援学校

すっかり秋めいて、だんだん日が短くなってきました。少しずつ暑さもおさまり、朝晩は涼しくなってきました。夏の暑さによる疲れが出たり、季節の変わり目で寒暖の差が激しかったりするこの時期は、かぜを引くなど体調をくずしやすいです。その日の気温や体調にあわせて、着るものをこまめに調節して過ごしてください。

朝の光を浴びましょう！



最近、なんとなく元気がない、やる気が出ないということはありませんか？その原因は、季節のせいかもしれません。毎年、日照時間が短くなる10月から11月にかけて症状が現れはじめ、日差しが長くなる春になると回復するケースが報告されています。冬期に多いことから、「ウインターブルー」とも言われています。その予防や治療には、午前中に起きて太陽の光を浴びる、規則正しい生活習慣が効果的です。朝、起きたら、まずカーテンを開け、太陽の光を浴びて、元気に1日をスタートしましょう！

秋の花粉症について



夏から秋にかけて、眼のかゆみやくしゃみ、鼻水などの症状が出たら、草花の花粉による「秋の花粉症」かもしれません。秋の花粉症には、イネ科（ススキ）やキク科（ブタクサ、ヨモギ）、カナムグラなどがあります。これらの植物は、道路わきや公園、河川敷などに生息していることが多いです。飛散距離はスギ・ヒノキだと数十～300kmと遠くまで飛ぶのに比べ、100m程度と短いため、近づかないことで症状が抑えられます。もし、気になる症状がある場合は、一度病院を受診してみてください。

手洗い忘れていませんか？

外から帰った時



トイレの後



せきやくしゃみをした時



ごはんを食べる前



目に見えなくても手にはバイキンがたくさんついています。こまめに手を洗いましょう。

ちゃんと知ってる？

薬の飲み方



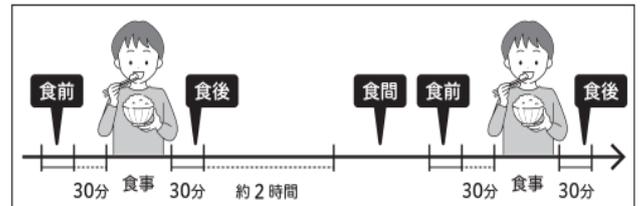
頭痛薬、腹痛の薬、生理痛の薬、花粉症の薬……薬は手軽に飲んで、悩ましい症状を改善してくれる便利なもの。けれど、正しく飲まないで効果が現れないだけでなく、思わぬ副作用が出る危険なものもあります。クイズを通して、薬の正しい飲み方を学びましょう。

Q.1 「食後」に飲む薬は、食事の約30分後までに飲むと良い

A. **O** 「食後」の場合は、食事の約30分後までが最適なタイミング

どの薬も、「食前」「食後」「食間」など飲むタイミングが決まっています。これは胃の状態に合わせて、できるだけ体に負担をかけずに効果を発揮するためです。

最も多いのは「食後」に飲む薬。薬は胃に刺激を与えるものも多いため、胃の中に食べ物がある状態で飲むことで、胃にかかる負担を減らすことができます。



食前 食事の約30分前までに飲む。胃に食べ物が無い状態で効果を発揮する

食間 食事の最中ではなく、食事と食事の間。食後2時間程度が目安



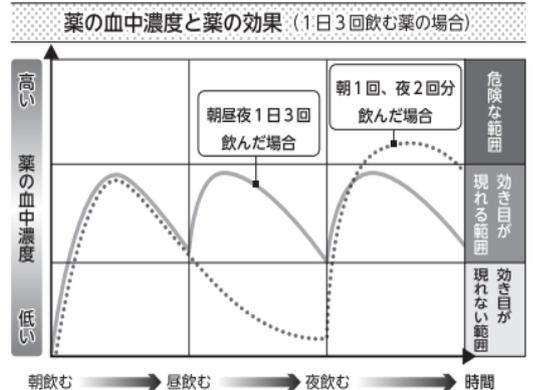
Q.2 飲み忘れた場合、次のタイミングで2回分飲んだほうが良い

A. **X** 副作用の危険があるため、一度に飲む量は必ず1回分に

薬は吸収された後、血液中に溶けて全身を巡ります。この血液中に溶けている薬の濃度を「血中濃度」と言います。

どの薬も、血中濃度が一定に達した時に効果を発揮します。薬の飲む量やタイミングは、この血中濃度をもとに決められています。一度に2回分飲むと、血中濃度が高くなりすぎて副作用が出やすくなり、大変危険です。

飲み忘れた場合は1回分飛ばし、次のタイミングに1回分飲みましょう。



Q.3 薬はお茶や牛乳、ジュースなど、何で飲んでも良い

A. **X** 薬の吸収が遅れたり、効果が強まったりする恐れが、水かぬるま湯で飲むように

薬をお茶や牛乳、ジュースなどで飲むと、飲み物の成分と薬の相互作用により、薬が吸収されにくくなったり、効果が強くなりすぎて副作用が出たりすることがあります。コップ1杯程度の水かぬるま湯で飲みましょう。



お茶やコーヒー (カフェイン)	風邪薬などのカフェインを含む薬と一緒に飲むと、眠れなくなったり、頭痛が現れることがある
牛乳	胃の中のpHが変わり、腸で溶ける薬(便秘薬など)が胃で溶け、胃痛や吐き気が起こることがある。カルシウムと結合して効果が弱まる薬も
ジュース	胃の中のpHが変わり、薬が吸収されにくくなったり、効果が弱まる場合がある。逆にグレープフルーツジュースは薬の血中濃度を高め、効果を強めてしまうことがある

※pH: 酸性・中性・アルカリ性の度合いを表す。胃は通常、強い酸性で、食べ物と一緒に入ってきた細菌などを殺菌する

薬の「量」や「飲むタイミング」にはちゃんと意味があります。添付文書にも目を通し、必ず決められた用量・用法で飲みましょう

(養護教諭) 大越 美穂 ・ 小菅 貴子