

令和6年11月7日 岐山高等学校 保健室

<今月の保健目標>

- ・かぜ、インフルエンザ、コロナ予防
- ・医薬品の使い方を考える

11月7日は「立冬」です。朝晩も冷え込むようになり、風邪気味で体調が悪く、保健室に来室する人が増えてきました。そろそろ冬支度を始める時期ですね。寒くなってくると特に水を使う手洗いや歯みがきなどは、早く終わらせようといいか減になってしまいがちですが、そういうときこそ意識して丁寧に。冬服や暖房器具を準備するだけでなく、健康への意識も冬用に切り替えていきましょう。



感染症の予防をしましょう

寒くなってくると、インフルエンザやコロナウイルス感染症などの流行が心配されます。今年は例年に比べ、マイコプラズマ肺炎の患者数も多くなっており、様々な感染症に注意が必要になります。

冬に感染症が流行する理由

※練馬総合病院ホームページ コラム 冬期に流行する感染症 から引用

1. 気温と湿度

低温・低湿度を好むウイルスにとって寒く、空気が乾燥する冬は最適な環境です。空気が乾燥するとウイルスの水分が蒸発して比重が軽くなるため、空気中に浮遊して伝播しやすくなります。

2. 人の免疫力低下

寒さのため、体温が低くなり代謝機能が低下すると免疫力も低下してしまいます。また本来粘液でウイルスの侵入を防いでいる鼻やのどの粘膜が乾燥によって傷み、ウイルスの感染が起こりやすくなります。

感染症予防の基本は、石けんを使用した手洗いやうがい、マスクの着用です。また、換気をして部屋の中のウイルスを外に出すことも大切です。バランスのとれた食事、十分な休養をとって免疫力を高め、感染症にかからない体づくりをしましょう。体調が悪いと感じた時は無理をせず、早めに体を休めることをおすすめします。

換気

をしないといけない？

テストや受験シーズンが近づくと、大切な時期になりました。そんなみなさんには教室の換気が重要です。

もし換気をしないと汚れた空気が教室に溜まって悪影響があります。



▶ 集中力が低下する

空気中の二酸化炭素の量が増えて、脳が酸素不足になり、集中しにくくなります。

▶ 感染症が広がる

空気中をウイルスが漂い、感染症にかかりやすくなります。

だんだん寒くなってきて窓を開けるのが辛くなってきました。でも、休み時間には必ず窓を開けるなど、定期的に教室の空気を入れ替えましょう。



12月に保健委員が教室の空気調査を実施します
教室の二酸化炭素濃度、温度、湿度を毎時間測定し、教室の換気状況を調べ、寒さを感じにくく、より効果的な換気方法を検討します。



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・・・
薬は手軽に飲めて、悩ましい症状を改善してくれる便利なものですが、正しく飲まないと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。

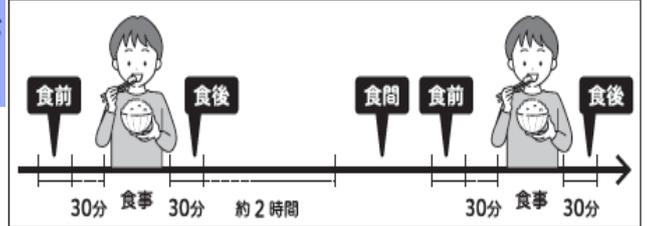
Q.1 「食後」に飲む薬は、食事の約30分後までに飲むと良い



A. ○ 「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。

胃に食べ物がな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

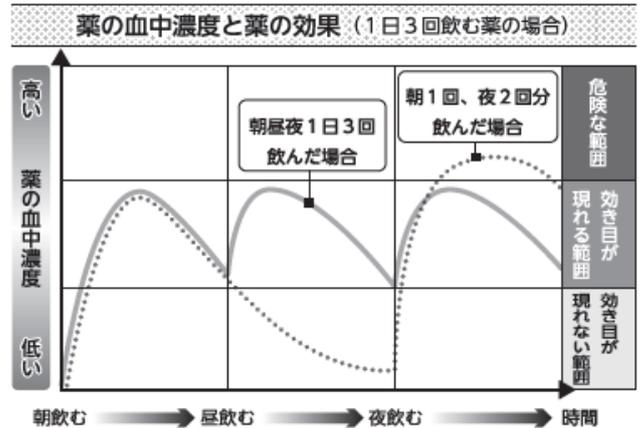


A. × 副作用の危険があるため、一度に飲む量は必ず1回分に

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. × 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、頭痛が現れたりすることがある。
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、効果が弱まったりする場合がある。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