

ほけんだより



平成26年2月10日
千葉県立若松高等学校
保健室



2月は、如月（きさらぎ）ともいいます。ぶり返した寒さに衣を更に重ねて着ることから（衣更着、着更着）という説や春の陽気が更に来る季節だから（気更来）春に向かって草木が生き返り芽吹き始める月だから（生更木）などいろいろな説があります。あなたには、どの説がしっくりときますか？
いずれにしても2月は寒さが残る中でも少しずつ春へと近づいている時季といえるでしょう。
あなたも体調管理をしっかりと春に向けて準備を進めてください。

医薬品の正しい使い方

病気から自分を守るには、自分の健康を管理することが大切です。
これを「セルフメディケーション」といい、世界保健機関（WHO）で「自分自身の健康に責任を持ち、自分の健康、病気、薬に関する知識を高め、自分の健康を管理し、軽度な身体の不調は自分で手当てをする」ことと定義されています。
「風邪気味だ」「おなかの調子が悪い」「頭が痛い」などの軽い症状であれば、薬を飲んだり、無理をせず早めに休むなどの対応をしていると思いますが、これもセルフメディケーションということになります。
病気や薬についての正しい知識を持って、上手に健康を管理しましょう。

飲んだ薬が胃や腸で溶けて吸収され、効果を発揮するまでには20～30分必要と言われています。しかし、この時間は、薬の形や溶ける速さなどによっても変わってきます。

体内に入った薬の働き

薬が体内に入ってから出て行くまでの過程を大きく分けると…

- ・吸収…胃で溶け小腸で吸収。
- ・分布…血液の流れにのって全身を巡り、必要なところで作用。
- ・代謝…肝臓で体外に排出されやすい形に分解。
- ・排泄…腎臓を経て尿と一緒に排泄。

血中濃度

薬を飲むと、薬の血中濃度が上昇します。この血中濃度が効き目のあらわれる範囲に保てるよう、飲む時間と量が決められています。決められた量より多く飲むと危険なことがあり、少なくとも効果が出ません。



薬を飲む時間

- ・食前・・・食事の約1時間から30分前
- ・食後・・・食事の後30分くらいまで
- ・食間・・・前の食事から2から3時間後
- ・就寝前・・・寝る1時間から30分まえ

内服薬は水に溶けることで吸収がよくなり、よく効くようにできています。ジュースやお茶は薬の作用に影響を及ぼすこともあるため、コップ1杯の水またはぬるま湯で飲むようにしましょう。カプセル剤の場合水なしで飲むと喉や食道にくっついてしまい粘膜をいためることがあります

医薬品の種類

薬は形によって溶解・吸収速度が異なります。錠剤やカプセル剤には薬が効果的に作用するよう様々な工夫がされているため噛み砕いたりカプセルの中身を出したりしないようにしましょう。

☆病院の薬と薬局で買った薬を一緒に飲んでもよいのですか？

薬は、ほかの成分、飲食物の成分などとの相互作用で予期せぬ副作用をもたらすことがあります。他に薬を飲んでいるときには必ず医師、薬剤師に伝えてください。自分の判断で病院処方薬と市販薬を同時に飲むのはやめましょう。また、自分の判断で薬を他人にあげることも危険ですのでやめましょう。学校では内服薬は、あげていません。

※吸収速度が速い順

液剤 → 粉薬 → カプセル剤、錠剤

つらい花粉症

春を感じるにはまだ少し先ですが、一足早く花粉症の症状が出ている人もちらほらいます。2月20日は「アレルギーの日」1966年のこの日にアレルギーを起こす原因となるIgE抗体が発見が発表されたことにちなんでいます。

花粉症などのアレルギーは私たちの体に備わっている免疫（外から入った異物「抗原」に対して抵抗する仕組み）が過剰に働くことをさしています。そして様々な症状が出るのです。主な原因は、生活環境や遺伝などの他に抗原に対して頻繁に接触することでも起こるとされています。自分のアレルギーの原因を知るためには早めにアレルギー検査を受けることをお勧めします。

∞∞∞ アレルギーは予防も大切 ∞∞∞

寒風厳しい中、スタートしたマラソン大会も無事終了することができましたが、まだまだ寒い日が続いていますね。そろそろ今年度もまとめの時期にはいり保健室では、皆さんの話す言葉の少なさが気になっています。会話は、携帯電話のラインが主流になり、人と人との顔が合わせず、声も聞かずにやりとりをする光景が、今や普通のコミュニケーションとなっています。いつでも・どこでも・遠くにいても・・・という便利さの一方、正確に自分の考えを相手に伝える、また相手の意図を読みとることが難しいのも事実です。ネットを介したコミュニケーションでは、よりいっそう相手の立場や心情を考え、思いやる必要がありますね。「きちんと言葉にすることの大切さ」忘れないでくださいね。

ストレスを人生のスパイスに

「ストレス」と聞くと悪いイメージがありますが、ストレスを知ること
で上手に向き合うことも必要ではないでしょうか？

ストレッサー(いろいろな刺激に)

・「**こころ**」 ささいなことでもいやな気持ちになる、静かにしていても
ときどきするなど

・「**行動**」 目をパチパチさせる、髪の毛を抜く、爪をかむなど

・「**からだ**」 頭痛、腹痛、吐き気、暑くないのに汗をかく、筋肉が
けいれんするなど

★心が軽くなる・・・どうすればいいの？

ストレッサーを受けどうにかしたい！」と感じている行動を「**コピ
ング**」(対処)といいます。

●自分へのささやきとチェック

ミスをしたときに自分を責めるのではなく「原因は何か？」
「次はミスしないように注意しよう」・・・気持ちに変化が出る

●自分で

気分を前向きにしてあげよう

《こころの疲労度を知る》

緊張、心配、動揺、怒りなどはこころのエネルギーを大量に消費
します。リラックスしてその日のうちに疲れを解消しましょう。

誰かに相談する。深呼吸する。スポーツをする。音楽を聴くなど

ストレスを知ろう！

🌀アタマも体操🌀

★大人になってからも健康でいるためには、「生活習慣病」を予防したいですよね。生活習慣病にかんするクイズに挑戦してみませんか

🌀🌀🌀 あなたは全問正解できるかな？ 🌀🌀🌀

？1 100 キロカロリー(ご飯とお茶碗で半分より
ちょっと少ないくらい)のエネルギーを減らすには
どのくらい歩けばよいでしょう？

A 30分くらい B 60分くらい

？2 野菜は1日に350グラム以上とよいといわれ
ていますが、そのうち「緑黄色野菜」ほどのくらいがよい
といわれているのでしょうか？

A 120グラム以上 B 240グラム以上

？3 1日にとる塩分量は、何グラムより少ない
ほうがよいといわれているのでしょうか？

A 100グラム B 10グラム

？4 メタボリックシンドロームは、内臓につく脂肪
と皮膚の下につく(つまめる)脂肪のどちらが原因
といわれているのでしょうか？

A 内臓脂肪 B 皮下脂肪

？5 たばこには、火のついてるところから出てくる
煙(副流煙)と吸っている人が直接吸い込む煙(主流煙)で
は、どちらが多く体によくないもの(有害物質)が含まれ
ているのでしょうか？ A 副流煙 B 主流煙

？6 お酒は、たくさん飲みすぎると体のどの部分
に特によくないのでしょうか？

A 心臓 B 肝臓

静電気 パチッときた!!

冬に静電気がよく起こるのは、もともと空気が乾
いているうえ暖房などによって乾燥が進むことや
重ね着で衣服と衣服の摩擦が起きやすいことが
関係しているようです。一瞬ピリッと痛みが走るも
の、健康上大きな影響はないといわれています。
でも、できれば予防したいですね。

① 加湿器などを利用して乾燥をしないようにす
る。

② +/- に帯電しやすい素材を念頭に衣服を
静電気が起きにくい組み合わせにする。
(例: ウールとアクリルの重ね着を避ける)

+

毛皮
ウール
ナイロン
レーヨン
絹
革
綿
麻

ポリエステル
アクリル
—

🌀パズル&クイズ🌀

答え 1A 2A 3B

4A 5A 6B

パズル&クイズ