

健康通信



平成30年11月

滝ノ水中学校 保健室



薬について考えよう！



人には病気やケガを自分で治そうとする力が備わっています。それをサポートするのが薬です。薬は病気の治療や予防などを目的とするものですが、場合によっては体に良くない影響を及ぼすことがありますので、薬について正しい知識を持って使用することが大切です。

水なしで飲む

のどや食道にくっついたり、引っかかったりして、炎症を起こすことがあります。水の量が少ないとうまく吸収されず、薬の効き目が悪くなります。コップ一杯の水で飲むようにしましょう。



食前とか食後は気にしない

食後の薬は、薬で胃が荒れてしまうのを防ぐために指示されています。食前（食事前の30分以内）、食間（食事から2時間くらいたった後の空腹時）、食後（食後30分以内）など飲むタイミングが決められている場合はその指示を守りましょう。

食べ物や洗剤などと一緒に保管する

薬を間違えて飲まないように、他のものと区別して置き、他の容器へ移し替えないようにしましょう。薬袋や外箱・説明書は薬と一緒に保管しましょう。



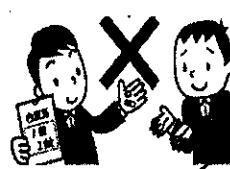
水、ぬるま湯以外のもので飲む

お茶、牛乳、ジュースなどを薬と一緒に飲むと、きちんと効かないことや副作用が出ることがあります。



病院でもらった薬を人にあげる

症状が似ていても、原因が同じとは限りません。また体質や年齢なども考慮して処方されていますので、他の人が飲むと具合が悪くなることがあります。人から薬をもらう、自分の薬を人にあげることがないようにしましょう。



食事がない時は食前・食後の薬を飲まない

回数は、血液中の薬の濃度をコントロールするために決められています。決められた回数を守りましょう。食事がない時は、クッキーなどを少しでも食べるか、多めの水やぬるま湯で飲むようにしましょう。

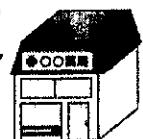
飲みにくいからカプセルから出して飲む。錠剤は碎いたり、かんだりして飲む。

薬の形は、胃でなく腸で溶けるようにする、苦い薬を飲みやすくするなど、理由があって作られています。そのままの形で飲むようにしましょう。



飲み残した薬や使用期限切れの薬を置いておく

一般用医薬品の使用期限は、未開封時の期限です。古くなったら思いきって捨てましょう。



そろそろインフルエンザの予防

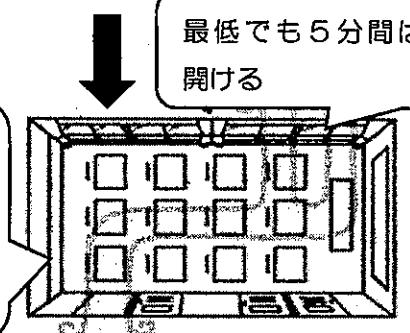
教室の空気をクリーンに!
換気しましょう

換気していないと…

臭いがこもる

二酸化炭素が増えて酸素不足

ウイルスや細菌がいつまでもいる



最低でも5分間は開ける

インフルエンザワクチン
Q&A



去年受けたから今年は受けなくていい?

ワクチンの効果は約5カ月です。また流行するインフルエンザウイルスの種類は毎年違います。

はやり始めてから受けてもいい?

ワクチンをうって効果が出始めるまでに1~2週間くらいかかります。12~3月頃に流行するので、接種するなら11月がおすすめです。

予防接種すれば発症しない?

インフルエンザにかかりにくくする、発症しても症状を軽くするためのものです。感染の可能性はゼロでは、ありません。

インフルエンザの予防に20分おきに1回飲む

インフルエンザの予防に手洗い・マスクなどの他に、飲み物を20分おきに1回飲むと、のどについたインフルエンザウイルスを洗い流して、予防になるそうです。(飲み物がないときは、つばを飲み込むだけでもOK。) 飲みすぎは、トイレへ行く回数が増えてしまいますので、気を付けてください。



デジタル・デトックスの効果



依存症になるまで、人は何故ネットをやり続してしまうのでしょうか。ネットの特徴は、次々と新しいゲーム・動画などが出で、いつまでも飽きずにやり続けることができるため終わりがありません。終わりがないため一度夢中になるとなかなかやめることができません。ネットの使用時間を減らそうとしても他におもしろいと思う事を知らないから、またやり続けてしまいます。



一定時間、スマホやパソコンなどとの距離をおくことで、ストレスを軽減し、現実世界でのコミュニケーションや自然とのつながりに目を向ける取り組み、「デジタル・デトックス」が依存の予防に役立つと言われています。ネットの時間が長い人は、ネットの時間を断ち、他に心や身体が感動するようなおもしろい事がないか身の回りを探してみましょう。

