

保 健 だ よ い 1 0 月



大分県立大分豊府高等学校保健室

平成28年10月17日 発行

ようやく暑さもやわらいで、秋の気配を感じられるようになりました。朝夕は冷え込み、1日の寒暖の差が大きく、かぜをひきやすく、体調を崩しやすい時期です。かぜをひく人も多くなってきました。これから、感染症の流行する時期にもなります。うがい・手洗いの励行を忘れずに規則正しい生活を心がけて、しっかりと体調管理を行いましょう。

10月17日～23日

薬と健康の週間です



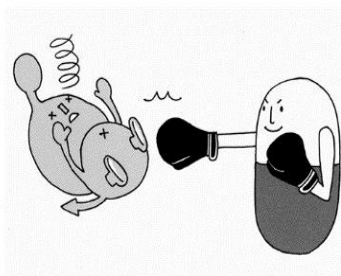
知って、考え、正しく使う



かぜ薬でも胃腸薬でも、薬は用法・用量を守ってこそ、初めてきちんと役目を果たします。もし使い方を間違えれば、かえって体調を崩す危険もあるのです。また、体質などによって、副作用が出ることも考えられます。

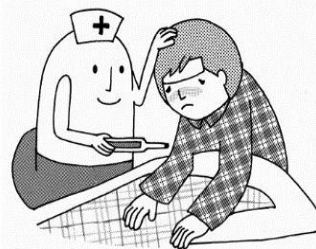
薬が以前より簡単に入手できるようになり、「セルフメディケーション」（自分自身の健康に責任をもち、軽度な身体の不調は自分で手当てすること）という言葉も広まってきました。安全とは限らないことなど、薬の特性を知り、その上で今の自分に本当に必要かどうかを考えることが重要です。

「薬」の役割ってなんだろう？～正しく使うために～



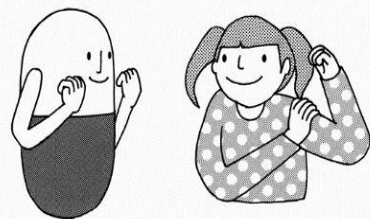
細菌やウイルスをおさえる

さまざまな病気の原因となるのが細菌やウイルスです。薬には、細菌やウイルスをおさえて、取りのぞく役割があります。



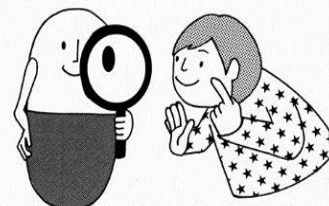
症状をやわらげる

熱や痛み、だるさなどのからだの症状だけでなく、気分がすっきりしないと、いった心の症状をやわらげる役割もあります。



抵抗力を高める

からだの抵抗力を高めた、病気にかかるのをふせいだります。



からだの状態を知る

病気にかかっているかや、病気の状態を調べる検査でも薬が使われることがあります。

薬を飲むときの注意について



○説明書（使用上の注意）をよく読む

○用法・用量を守る：決められた時間に決められた量を飲むことが大切

○コップ1杯の水かぬるま湯で飲む：水なしで飲むと食道にくっついたり、薬が溶けにくくなったりする。

○錠剤をくだいたり、カプセルを開けたりしない：形状を変えると目的とする効果が出なくなってしまうことがある。

OTC 医薬品とは？



薬局やドラッグストアなどで売られている一般用医薬品を「OTC 医薬品」といいます。OTCとは「Over The Counter」の略で、カウンター越しに（対面で）薬を販売することから来ています。OTC 医薬品はリスクが高い順に第1類、第2類、第3類医薬品に分類されています。また、その分類に応じて、薬剤師等の専門家からの説明やアドバイスがあり（特に第1類は薬剤師による書面での情報提供が義務）、陳列場所も分けられています。（第1類は手の届かない場所に陳列）。これらは薬を安心して適切に使用するために行われています。



目の健康について

ドライアイとは？

涙の量が減ったり、乾きやすくなったりすることで目の表面が十分に守られていない状態。

目にこんな症状が出たときはドライアイかも？

- | | |
|---------------------------------|------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 疲れる | <input type="checkbox"/> 重い感じがする |
| <input type="checkbox"/> 痛い | <input type="checkbox"/> 赤くなっている |
| <input type="checkbox"/> かゆい | <input type="checkbox"/> 光を見るとまぶしい |
| <input type="checkbox"/> ごろごろする | <input type="checkbox"/> 目やにが出る |

ドライアイの原因は色々ありますが特に気になるものとして「パソコン、ゲーム機、スマホを長い時間使うこと」があげられます。

使う時間を決めたり、時々休憩を入れたりして、目を大事にしてください。

涙の役割とは？

- ◇ 目の表面を潤し、乾燥を防ぐ
- ◇ 目に入ったゴミなどを洗い流す
- ◇ 栄養や酸素を補給する
- ◇ ウイルスや細菌など殺す

涙はまばたきをすることで分泌され、目に均等に行きわたっています。テレビやゲームなどに夢中になるとまばたきの回数が減るので注意が必要です。

