



保健だより 10月号

徳島県立小松島高等学校
令和6年10月2日発行



今年は残暑が長引き、9月も 30℃を超え、真夏のような日が続きました。最近では、昼間はまだまだ暑さを感じることが多いですが、それでも朝晩には少しずつ涼しい秋風を感じることができるようになっています。1日の寒暖差が大きくなり、体調を崩しやすくなっているため、規則正しい生活習慣でしっかり体調管理をするようにしてください。

10月10日は何の日？



10月10日は、10と10を90°時計回りに回転させると、人の眉毛と目に見えることから、「目の愛護デー」となっています。厚生労働省等が主催となって全国で目の健康を促す活動が行われています。スマホを眺める時間が増えるなど、現代人の生活は知らず知らずのうちに目を酷使しています。みなさんも一度、目の健康について考えてみましょう！

日常生活にプラス **アイケア**

- ① まばたきケア**
涙はまばたきの刺激によって分泌され、目の表面に行き渡ります。回数だけでなく閉じる強さも意識。時々ぎゅっと目をつぶるのを繰り返してみてください。
- ② あたためケア**
油分は、まぶたの内側のマイボーム腺から出てきます。目を温めると固まった余分な油分が溶けて出てきやすくなります。
ホットタオルやホットアイマスクのほか、温かい手のひらで目を包むのも◎
- ③ 湿度ケア**
涙を蒸発しやすくする乾燥も目の健康の大敵。加湿器で部屋の湿度を調整し、エアコンの風が顔に直接当たらないようにしましょう。

まばたきは目の休憩

目がしょぼしょぼして見えなくなったときは、目が疲れている証拠。そんなときは「まばたきをする」といい」と聞いたことはありませんか。実はまばたきをするだけで目の休憩になります。目はピントを合わせるとき、筋肉に力を入れています。その状態が続くと目が疲れてしまいます。でもまばたきをすると、目の周りの筋肉が動いて、ストレッチしているような状態になり、目が休まります。

ゲームや読書に熱中するとまばたきの回数が減ります。意識してまばたきして、目を休めましょう。ただ、それだけでは不十分。他にもこの3つをして、目の休憩を取り入れましょう。



アウトメディア、ちょっといいかも！



意識せずついスマホを触ったりテレビをつけたりしてしまうというみなさんにひとつ提案。メディアの代わりにやってみたいことを探してみませんか？ アウトメディアに挑戦したら、こんないいことや新発見があった人もいますよ。

宿題が早く終わって気持ちもスッキリ

よく眠れたし、目の疲れがとれて調子が良くなった

おうちの人と楽しく話ができた

手芸や読書などの新しい趣味ができた

何をしようかおうちの方に相談したり、一緒に遊べるアナログなゲームに挑戦してみてもいいですね。今まで知らなかった「ちょっといい感じ」の自分に出会えるかも。



目に優しい生活を送ろう！

10月17日～23日は、薬と健康の週間です。薬の扱い方について確認してみよう！

ちゃんと知ってる？

薬の飲み方



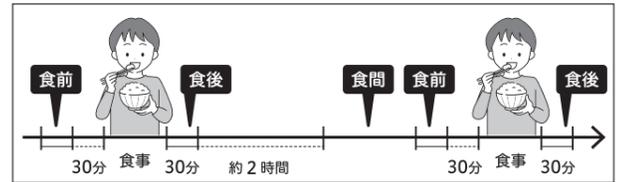
頭痛薬、腹痛の薬、生理痛の薬、花粉症の薬……薬は手軽に飲めて、悩ましい症状を改善してくれる便利なもの。けれど、正しく飲まないで効果が現れないだけでなく、思わぬ副作用が出る危険なものでもあります。クイズを通して、薬の正しい飲み方を学びましょう。

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

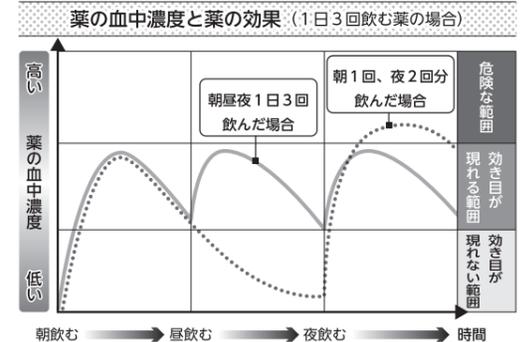
Q.2 飲み忘れた場合、次のタイミングで2回分飲んだほうが良い

A. 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

薬を飲み忘れたら……

毎日飲む薬があっても、1回分忘れてしまうこともありますよね。でもそんなとき「まとめて2回分飲む」のはいけません。2回分を一度に飲んでしまうと効きすぎたり、副作用が出る確率が高まったりするので避けてください。



もし飲むのを忘れてしまったら？

飲み忘れに気づいたらすぐに飲ませましょう。次の薬を飲む時間が近いときは、基本的には1回分だけ飛ばして構いません。もしものときに備え医師や薬剤師に確認しておくとう安心です。薬は、お子さんの年齢や体の大きさなどを考慮して量を調節しています。「決められた時間」に「決められた量」を「決められた期間」飲ませることが大切です。

