



# ほけんだより 10月

所沢市立北野中学校  
保 健 室  
令和5年10月16日

10月になり、校庭の木々も色づき始め、秋らしくなってきました。寒暖差も激しくなってきたので、体育着だけでなくジャージの上下を持ってくるなど、気温に合わせて衣服の調節ができるようにしておきましょう。最近、生活習慣の乱れで体調を崩す生徒が出てきています。夜遅くまで勉強している人も多いようですが、睡眠不足で体調を崩してしまっは本末転倒ですので、まずは早く寝ることから意識して生活リズムを整えましょう。

## ◆薬を正しく使用しよう

10月17日～23日は「薬と健康の週間」です。医薬品を正しく使用することの大切さについて考える良い機会です。スイスの医師であるパラケルススは、「あらゆる物質は毒である。毒になるか薬になるかは、用量によるのだ」という名言を残しています。毒と薬は表裏一体なのです。

たとえば、「ジギタリス」という植物は毒にも薬にもなります。鐘のような形の素敵な花を咲かせる植物ですが、誤って食べてしまうと嘔吐や下痢、不整脈などを引き起こし、最悪の場合は死に至ることもある危険な毒草です。イギリスの医師であるウィリアム・ウィザリングは、研究を重ねた結果、毒草であるジギタリスがむくみに効くことを発見しました。その後、さらに研究が進み、ジギタリスに効くむくみは心臓疾患によるむくみであり、ジギタリスは心臓疾患の治療に有効な薬であるということが明らかにされました。このように、毒であっても使い方を工夫したり、正しく使用すれば薬になるのです。

みなさんも薬局でお薬をもらうときに、「用法・用量を守って正しく使ってください」と言われたことがあると思いますが、薬が効かないからといって飲み過ぎたりすると「毒」になります。また、症状が良くなったからといって自己判断で薬をやめるのも体に「毒」です。必ず、主治医の先生や薬剤師さんに相談しながら正しく薬を使用してくださいね。

## ◆薬はなぜ水で飲むの？

一般的に飲み薬は水かぬるま湯で飲むように作られています。正しい飲み方をしないと薬の効果が弱まってしまうたり、薬の影響が強くなる出してしまうことがあるので注意が必要です。

### × 緑茶・コーヒー・紅茶

緑茶などはカフェインが含まれている飲料です。風邪薬や痛み止め、アレルギー性鼻炎の薬の中にもカフェインが含まれているものがあります。カフェインが含まれている飲料でカフェインが含まれている薬を飲んでしまうと、カフェインの過剰摂取となり、頭痛や動悸などの症状を引き起こすことがあります。

### × グレープフルーツジュース

グレープフルーツジュースは、血圧を下げる薬や脂質異常症の薬の効果を強めてしまうことがあります。グレープフルーツの成分が薬の分解を阻害し、薬が体内で分解されないまま増えてしまうことで起こります。



### × 牛乳

牛乳などの乳製品には、カルシウムが多く含まれています。抗生物質や便秘薬の中には、カルシウムと結合して薬の吸収が低下し、効果が弱まってしまうものがあります。



◎以下の資料を参考に作成

- ・厚生労働省 HP「自然毒のリスクプロファイル：高等植物：ジギタリス」
- ・公益財団法人 日本薬学会 HP「今月の薬草 ジギタリス」
- ・社会医療法人 製鉄記念八幡病院 HP「お薬と相性の悪い飲み物・食べ物」

10月17日～23日は



## ◆薬物乱用防止教室を終えて・・・

先日、薬剤師の松谷 美樹先生にお越しいただき、薬物乱用防止教室を開催しました。最近では、覚せい剤や大麻などの違法薬物の乱用だけではなく、市販薬の過剰摂取が大きな問題となっていることをふまえて、薬の専門家である薬剤師の先生にお話をさせていただきました。松谷先生もおっしゃっていましたが、ドラッグストアで手軽に購入できる市販薬や病院で処方された薬であっても、用法・用量を守らずに使用すると「乱用」になってしまいます。まずは、市販薬や病院で処方された薬を正しく使用するという身近なところから、薬物乱用防止について考えてもらえると嬉しいです。

### こどもくすりマイスター&お薬相談 in 武蔵野学院大学・武蔵野短期大学

狭山市にある武蔵野学院大学・武蔵野短期大学の大学祭で、「こどもくすりマイスター&お薬相談」が開催されます。今回、薬物乱用防止教室の講師としてお話して下さった松谷先生も会場にいらっしゃるそうです。薬剤師体験、くすりクイズ、お薬相談など、楽しく学ぶことができるイベントです。薬物乱用防止教室を通して、薬剤師のお仕事や薬について興味関心をもった人がいたら、ぜひ保護者の方と一緒に参加してみてください。



日時：10月21日～22日 10:00～15:00

場所：武蔵野学院大学・武蔵野短期大学 2号館2階222教室



## ◆インフルエンザが流行しています！

10月に入り、インフルエンザの発生報告が増えてきました。市内でもインフルエンザで学級閉鎖になっている学校が出てきています。基本的な感染症対策ができていますか見直しましょう。

<p><b>1. 手洗い・消毒</b></p>	<p><b>2. マスクの着用</b></p>	<p><b>3. 咳エチケット</b></p>	<p><b>4. 適度な換気・加湿</b></p>
-------------------------	-------------------------	-------------------------	---------------------------

※マスクの着用は感染予防に効果的ですが、着用するかどうかは個人の自由です。ただし、咳などの風邪症状がある場合は、マスクの着用が望ましいです。

## 保護者の皆様へ ～HPVワクチンを知っていますか？～

予防接種	標準的接種年齢（対象年齢）
ヒトパピローマウイルス（HPV） 感染症予防ワクチン	中学1年生の女子 （小学6年生～高校1年生までの女子）

子宮頸がんなどの原因となるヒトパピローマウイルス（HPV）の感染を防ぐワクチンです。ワクチンには3種類あり、予防できるHPVの型の数、接種間隔、副反応等が異なります。どのワクチンを接種するかは医療機関へご相談ください。



主治医の先生と相談の上、体調の良い時に受けましょう♪

### ■ 予防接種についてのお問い合わせ ■

所沢市保健センター健康管理課

電話 04-2991-1811

メール z-kenkokanri@city.tokorozawa.lg.jp