# ほけんだより　10月

所沢市立北野中学校
保　　健　　室
令和６年１０月１５日

１０月になり、校庭の木々が色づき始め、秋らしくなってきました。このところ天候がすぐれませんでしたが、３連休は気持ちのよい秋晴れでしたね。寒暖差が激しいため、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。風邪も流行っているため、登校後・体育の後・給食前・部活動後など意識的に手洗い・うがいをするようにしてください。

## ◆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。

人体に悪影響を及ぼすような「毒」からうまれた「薬」は数多く存在します。たとえば、江戸時代に活躍した医師 華岡青洲（はなおかせいしゅう）は、世界初の全身麻酔薬を開発したのですが、この麻酔薬に使われたのは人間の体をしびれされる毒をもった植物でした。予防接種に用いられている「ワクチン」は、細菌やウイルスを弱毒化したり、毒性をなくすことでつくられています。ヘルペスウイルスは、がん治療に役立つことがわかり、実用化に向けて日々研究がすすめられています。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ったり、薬の影響が強く出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*** | ***× グレープフルーツジュース*** | ***× 牛乳*** |
|---|---|---|
| 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
・国立研究開発法人 成育医療研究センターHP「ワクチンと予防接種のおはなし」
・日本製薬工業協会 HP「くすり研究所 くすり偉人伝 No.01 華岡青洲」
・東京大学医科学研究所 HP「世界初の脳腫瘍ウイルス療法が承認 ～東大発のアカデミア主導創薬で新しいがん治療モダリティ実用化～」
・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」

## ◆薬物乱用防止教室を終えて・・・

先日、薬剤師の塚本 京子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していただきました。塚本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、大きな副作用が出ることがあります。腎臓や肝臓に大きな負担がかかり、長期的に苦しい思いをする人もいます。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。

## ◆自立とは依存先を増やすこと

**「自立とは依存先を増やすこと」**これは小児科医である熊谷 晋一郎先生の言葉です。熊谷先生は脳性まひのため幼少期の頃から車椅子で生活しています。その後、東大の医学部に進学し、現在は小児科医として勤務しながら研究を続けている方です。

『一般的に自立の反対語は依存だと勘違いされていますが、人間は物であったり人であったり、さまざまなものに依存しないと生きていけないんですよ』と熊谷先生はおっしゃっています。自立している人というのは、たくさんの依存先がある人なのです。

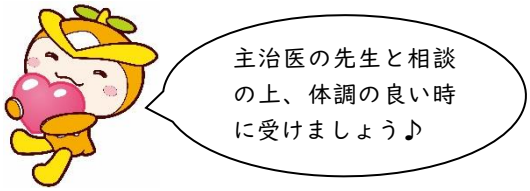
中学生の時期は、心や身体が大きく成長する一方で、様々な悩みを抱え込みやすい時期でもあります。家族や友達など周りの人に迷惑をかけたくない、頼ることは恥ずかしい、どうせ相談してもわかってもらえない、そのような気持ちの中で周りの人にヘルプを出すことをためらっている人もいるかもしれません。しかし、一人で解決することが難しい問題に直面したとき、みなさんの周りには助けになってくれる人たちがいます。ぜひ、勇気を出して依存先を増やしてみてください。相談室や保健室でも話を聞くことができるので、困ったときにはぜひ利用してください。直接相談しづらい人は、電話や LINE の相談窓口を匿名で利用することもできます。相談室の前に相談窓口のカードが置いてありますので、必要なときには活用してください。

・公益財団法人 東京都人権啓発センター TOKYO 人権 第56号 熊谷晋一郎さんのインタビューの内容を参考に作成

## 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）<br>感染症予防ワクチン | 中学１年生の女子<br>（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。




■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

＊ほけんだより（１０月）に掲載しているイラスト等は、日本学校保健研修社『健 2024-10 月号』『健 過去の人気素材』『いらすとや』よりダウンロードして使用