

# ほけんだより 10月

令和6年10月15日  
 県立福崎高等学校  
 保健室

## SNS疲れ していませんか？

他の人の充実した投稿を見て自信をなくしたり、すぐに返信することにプレッシャーを感じたり、自分の投稿に反応が少なくて不安になったりしていませんか？

「SNS疲れ」とは、SNSを利用することでネガティブな感情を経験したり、SNSで他者とコミュニケーションをとるときに独特の気遣いを求められたりして、精神的・身体的な疲れを感じてしまうことです。

### SNSと上手に付き合うために

#### ★スマホでSNSの利用時間を確認してみる

SNSをやりすぎていると感じたら、スクリーンタイム(アプリごとの利用時間を確認する機能)を使ってみましょう。例えば、1日にスマホを6時間利用したとき、その内訳を確認すると、SNS4時間、動画1時間、ゲーム1時間などと分かります。この場合、SNSの利用時間の多さに改めて気づくことができます。



#### ★SNSを利用する時間を減らしてみる

SNS疲れを感じている人は、「SNSの利用は10時まで」などと自分なりのルールを決めることも大切です。休みの日などに1日中SNSを見ない日を設定してみるのもいいでしょう。

#### ★疲れを癒す・感情を発散する時間や方法を確保する

とはいっても、SNSから離れることはなかなか難しいですね。SNSでの疲れはある程度仕方ないものとして受け入れ、その疲れを癒す方法や自分一人の楽しみを追求する方法を、SNSで見つけてみるのもいいかもしれませんね。

### キャンパスカウンセリング

10月の予定 2日(水)・23日(水)・30日(水)

ちゃんと知ってる？

## 薬の飲み方

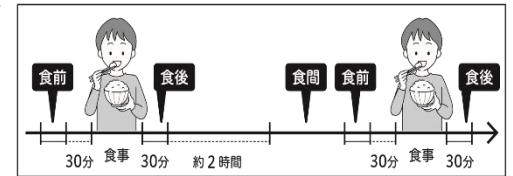


### Q.1 「食後」に飲む薬は、食事の約30分後までに飲むと良い

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

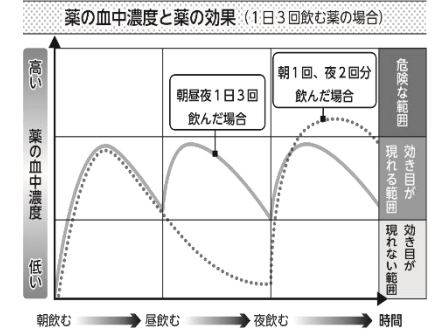
### Q.2 飲み忘れた場合、次のタイミングで2回分飲んだほうが良い

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