

# ほけんだより 10月



令和6年10月1日

分教室 保健室

あさばん すず きせつ きせつ たいちよう くず たいおん  
朝晩が涼しい季節となりました。日中の気温差が大きくなるこの季節は体調を崩しやすくなります。体温  
ちようせつ うわぎとう かつよう あき す きせつ なつ あつ  
調節ができるよう、上着等を活用していきましょう。また、秋は過ごしやすい季節でもあります。夏は暑くてできな  
かったスポーツや読書、旬の食材を食べたり、芸術を楽しんだり、いつもとは違った過ごし方を楽しんでみる  
のもいいですね!



よこ まゆげ め かたち に  
1010を横にすると眉毛と目の形に似ていることから、  
10月10日は「目の愛護デー」といわれています。勉強・読書・テ  
レビ・ゲーム・パソコン・スマートフォンなど、私たちの生活には、目  
を疲れさせるものがたくさんあります。普段から目を大切に、目の  
けんこう かんが せいかつ  
健康を考えて生活しましょう!

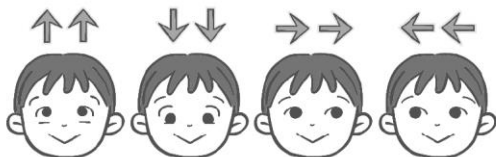
## 目が疲れたときは...

ちか み め きんにく ちから  
近くのものを見るとき、目の筋肉に力  
を入れてピントを調整しています。その  
じょうたい なが つづ め つか  
状態が長く続くと目が疲れてしまいます。  
でも目の疲れをやわらげる方法があります。



## 目を温める

め あたた  
ホットタオルなどを目にあてましょう。



## 目を動かす

め うご  
上下左右に目を動かしましょう。  
ちか とお ちか とお  
近くと遠くを交互に見てもOK。



## 遠くを見る

とお み  
窓の外など遠くを見ましょう。  
とく やま き みどり み  
特に山や木など緑を見るのがオススメ。

ちゃんと知ってる？

# 薬の飲み方



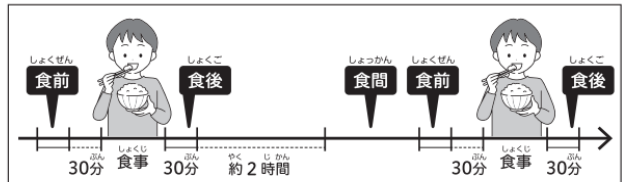
頭痛薬、腹痛の薬、生理痛の薬、花粉症の薬……  
薬は手軽に飲めて、悩ましい症状を改善してくれる便利なもの。けれど、正しく飲まないと効果が現れないだけでなく、思わぬ副作用が出る危険なものもあります。クイズを通して、薬の正しい飲み方を学びましょう。

## 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

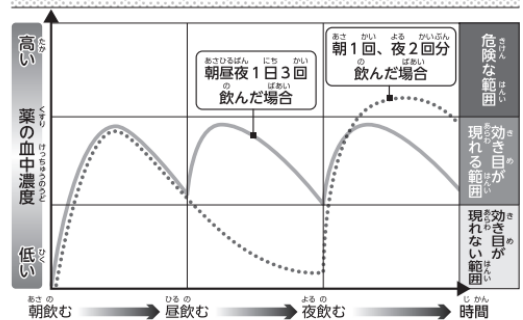
薬は吸収された後、血液中に溶けて全身を巡ります。この血液中に溶けている薬の濃度を「血中濃度」と言います。

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。



薬の血中濃度と薬の効果（1日3回飲む薬の場合）



## 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