

その薬の選び方は正しいですか？

最近、保健室でこんな声を聞きます。



友達に薬を
もらって飲んだ



粉の薬を
飲んだ



薬が効かないから、
すぐにもう一度飲んだ

いやくひん
医薬品には、良い働きもありますが、悪い働きもあります。また、製品によって全く異なる働きをします。自分の健康を守るために、医薬品の正しい使い方について考えましょう！

★例えば、胃が痛くなったら、皆さんはどのように薬を選びますか？



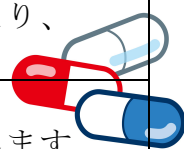
病院や保健室で、何の薬を飲んだか、薬の名前を聞かれたことはありませんか？
それは、どんな働きの薬を飲んで、今の状態になったか知るためなのです。

**取扱説明書で、どんな名前の薬か、どんな働きの薬かを確認してから
飲みましょう。また、聞かれた時には答えられるようにしましょう。**

医薬品の種類

医薬品は大きく分けて2種類あります。

医療用医薬品 (処方薬)	病院で診察を受け、 医師に処方してもらう医薬品 のこと。 その人のその時の症状に合わせて選んだ薬なので、人にあげたり、 保存しておいて別の機会に服用してはいけません。
一般用医薬品 (市販薬)	ドラッグストアなどで 誰でも購入できる医薬品 のこと。 軽度の体調不良の時などに、自分の判断で自分の責任で使用します。



医薬品の働き

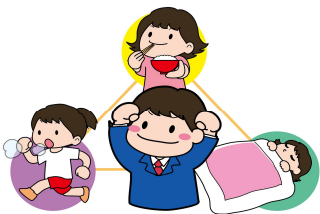
★医薬品の使用は、あくまでも人の体に備わっている**自然治癒力**^{しぜんちゆりょく}を助ける補助的手段です

医薬品の主作用を十分に働かせるために、自然治癒力を高めておく必要があります。

そのためには、

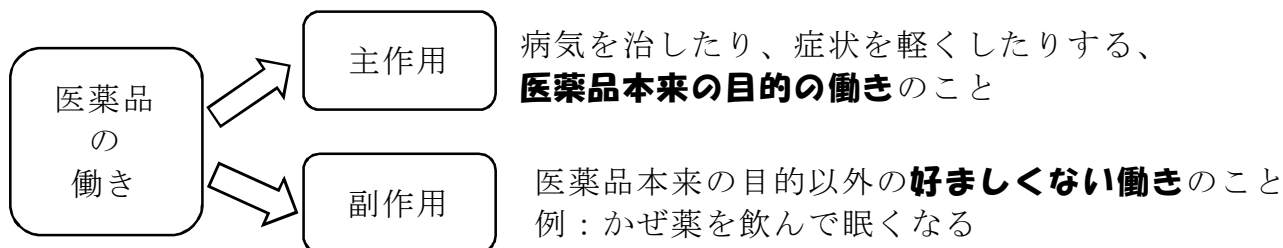
- ・適度な運動
- ・栄養バランスのよい食事
- ・十分な睡眠の確保

が大切です。



★医薬品の働きには「**主作用**」と「**副作用**」があります。

用法用量を守り、正しく服用すると、主作用が十分発揮でき、副作用を防げます。



医薬品の正しい飲み方

① 時間を守る

食前 食事の 30 分くらい前	食後 食事の 30 分くらい後	食間 食事と食事の間。 前の食事からおよそ 2～3 時間後。 食事の最中のことではありません。
寝る前 寝る 30 分～1 時間位前	頓服（とんぷく） 症状が出た時に服用	

② 薬はコップ一杯の水かぬるま湯で飲む

口の中で溶かすタイプ以外のカプセルや粉薬などの飲み薬は、吸収をよくするために、水かぬるま湯で飲みます。ジュースなどで服用すると、副作用が出やすくなるなど、様々な影響が出ます。必ず、水かぬるま湯で飲みましょう。

③ 服用間隔を守る

医薬品には、1 度飲んだ後もう 1 度飲むのには何時間あける「服用間隔」があります。服用間隔を十分に開けないで飲んでしまうと、医薬品を多く摂ってしまうことになるので、副作用が起こりやすくなります。

一般医薬品（市販薬）を上手に使う「セルフメディケーション」

セルフメディケーション（Self-medication）とは・・・

「自分自身の健康に責任を持ち、軽度な身体の不調は自分で手当てする」

（世界保健機関（WHO）の定義）

具体的には、けがをしたとき自分でばんそうこうを貼る、風邪をひいたときに市販のかぜ薬を飲むなどが当てはまります。

みなさんは、これから高校を卒業したあと、自分の健康は自分で守らなくてはなりません。まずは、健康・病気・薬について知識を深めていきましょう。

ノロウイルス感染症 (Norovirus)

今年もノロウイルス感染症の流行が始まっています。流行のピークは12月から3月です。本校でも、ノロウイルスにかかり、ウイルス性胃腸炎と診断される生徒が増えています。

★主な症状：吐き気や嘔吐^{おうと}、激しい腹痛、下痢、発熱（軽度）

通常、これらの症状が1～2日続きます。

感染しても発症しない場合や、軽い風邪のような症状の場合もあります。

★感染経路：ノロウイルスは感染力が非常に強いウイルスです。

感染経路には、大きく、次の2つがあります。

人からの 感染	感染者の便や嘔吐物に触れた手指、ドアノブ等を介しての2次感染
	便や嘔吐物が乾燥して、舞い上がり、体内に取り込まれる場合。 ※便からのウイルスの排出は1週間程度続くので、 症状が消えても、他の人にうつす可能性があります。
食品から の感染	感染した人が十分に手を洗わずに調理した食品を食べた場合
	ウイルスのあるカキなどの二枚貝を、不十分な加熱処理で食べた場合

★潜伏期間^{せんぷくきかん}（ウイルスに感染してから症状が出るまでの時間）：24～48時間

★検査：症状から「ウイルス性胃腸炎（または感染性胃腸炎）」と診断されます。

★治療：現在、ノロウイルスの特効薬はありません。そのため、症状の消失や緩和を主目的とする対症療法が行われます。嘔吐や下痢で脱水になりやすいため、水分を意識してとることが大切です。下痢止め薬は、回復を遅らせることがあるので、自己判断では使用しないことが望ましいです。

★予防法：最も重要で、効果的な予防方法は「**流水・石鹸による手洗い**」です

石鹸にはノロウイルスを殺す効果はありませんが、手指の脂肪を落とし、ウイルスを剥がれ落ちやすくする効果があります。

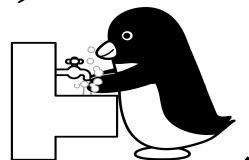
手洗いは腕から指先まで、1分間を2回繰り返して洗いましょう

手洗い前の準備

- ・爪は短く切っていますか？
- ・腕時計や指輪をはずしていますか？

洗うタイミング

- ・食事の前
- ・トイレに行った後
- ・調理の前
- ・嘔吐物や便の処理をした後



手洗い以外の予防法

- ・食品は**85度以上1分以上加熱**し、加熱できない食品は、流水でしっかり洗う
- ・調理器具を介した感染を防ぐため、調理器具はよく洗い、消毒する。
- ・便や嘔吐物は**乾燥しないうちに片づける**。

便や嘔吐物が付着した物や床、衣類は、**次亜塩素酸ナトリウム**（市販の家庭用塩素系漂白剤）を薄めて消毒をします。ノロウイルスにアルコール消毒は効果がありません。※次亜塩素酸系消毒剤での手指等の消毒は絶対にしないでください。

2 学期を振り返って

★平成 25 年度 保健室利用状況（人数）

2013/12/6 現在

		症状		対 処			
		体調不良	けが	授業出席	保健室休養	病院搬送	早退
1 学期	合計	434	293	392	219	24	68
	一日平均	6.1	4.1	5.5	3.0	0.3	0.9
2 学期	合計	504	341	401	313	28	87
	1 日平均	7.1	4.8	5.6	4.4	0.4	1.2

1 学期と比べ、けがが 48 名(16%)増加しました。体育祭があったことも原因の一つですが、一般的に、寒くなると筋肉が固くなり、ケガをしやすくなるといわれています。運動の前にはしっかり準備運動を行いましょう。

★平成 25 年度 学校管理下の傷病における保険手続き状況（件数）

2013/12/9 現在

	授業中		休み時間 放課後	部活動中		登下校中		学校 行事	中学校 継続
	体育	他		運動部	文化部	自転車	他		
1 学期	16	1	1	16	1	4	0	3	2
2 学期	19	0	3	35	2	3	1	5	2

学校管理下（授業・部活動・登下校など）で、けがをして通院したら、保健室に保険の書類を取りに来てください。保険手続きは時間がかかりますので、早めに保健室へお願いします。

★平成 25 年度 2 学期にみられた、注意したい感染症

- ・ウイルス性胃腸炎（viral gastroenteritis） 特に 2 学期に多くみられました。

⇒ ウイルス性胃腸炎の予防の基本は流水・石鹼による手洗いです。

トイレの後、食事の前、外出後にはきちんと手を洗う習慣をつけましょう。

- ・ようれんきんかんせんしょう溶連菌感染症（Streptococcal infection）

⇒ 溶連菌感染症は、A 群 β 溶血性連鎖球菌という細菌による感染症の総称です。

主な症状は発熱、咳、強いのどの痛みです。感染経路は飛沫感染です。

外出後・食事前の手洗いうがいを心がけ、**換気**をきちんと行い、予防しましょう。

- ・てあしくちびょう手足口病（Hand, foot and mouth disease; HFMD）

⇒ 手足口病は、夏～秋にかけて流行する感染症です。4 歳以下の乳幼児に好発し、

発熱後口腔内を中心に水疱疹・びらん・潰瘍が発生します。遅れて、手・足・下腿に水疱疹が見られます。特効薬はなく、対症療法になります。

- ・すいとう水痘（varicella）

⇒水痘は、倦怠感とともに、体に水疱などの発疹が出現します。

水痘の原因ウイルスは症状がなくなっても神経細胞に潜伏し続け、ストレスなど

免疫力の低下した時に、帯状疱疹として出現する場合があります。