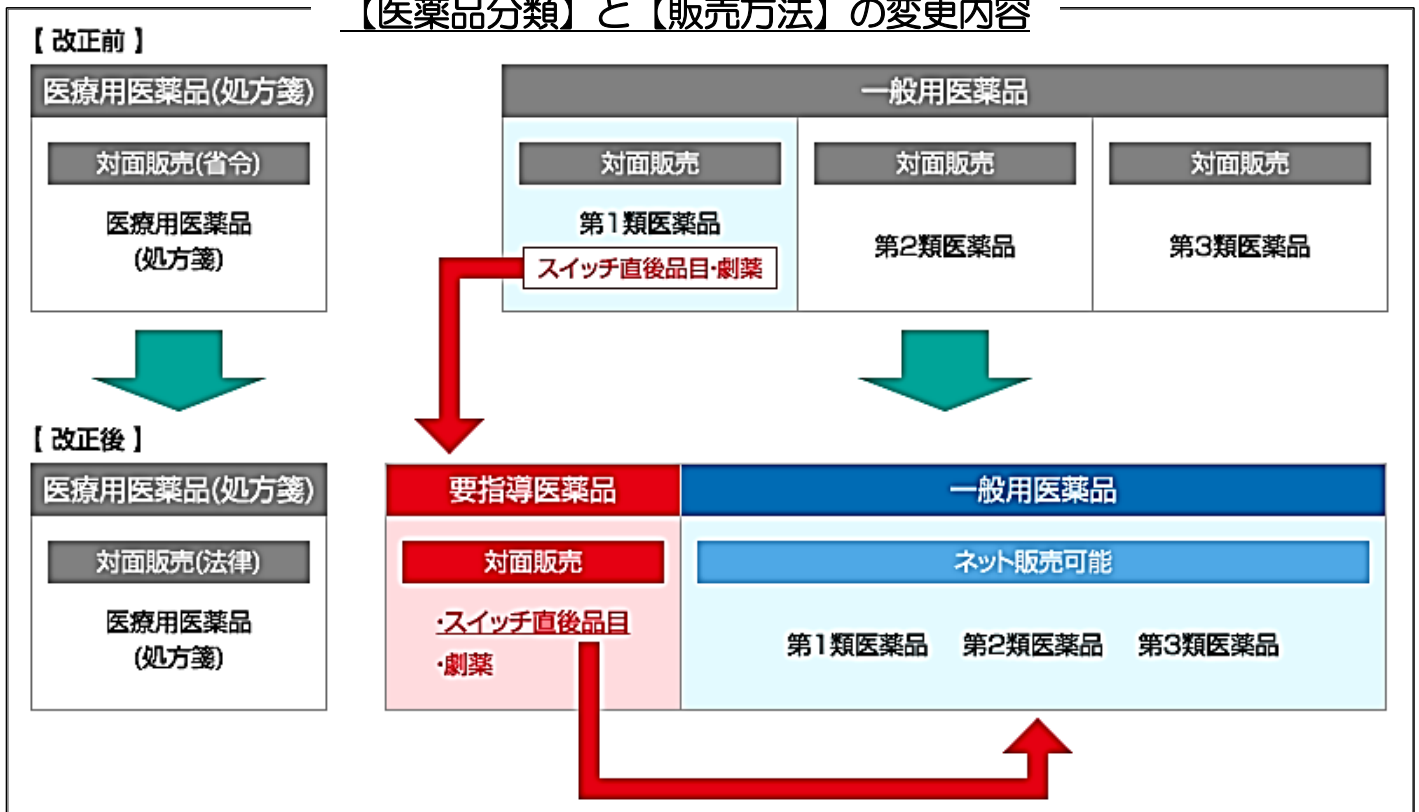


**一般用医薬品が、適切なルール<sup>\*1</sup>の下、インターネット販売可能**

☆厚生労働省ホームページ参照

**【医薬品分類】と【販売方法】の変更内容**



**適切なルール<sup>\*1</sup>** ……インターネット販売……国民の安心、安全を確保する……

- ・ 専門家が購入者の状態に応じた情報提供を行った上で、購入者が理解したことを専門家が確認するなど、専門家が適切に関与する。
- ・ 薬局・薬店の許可を取得した店舗が販売する。インターネット販売を行う店舗は、名称、所在地、許可番号、店舗の写真などを販売サイトに表示する。
- ・ 濫用につながる医薬品は、原則1人1箱に購入を制限する。

**対応する専門家と一般医薬品の分類** 一般用医薬品は、使用・服用法の注意により3つに分類

＜薬剤師＞

- 第1類：副作用、飲み合わせなど安全性上、特に注意を要するもの
- ① 年齢、他の医薬品の使用状況等について、薬剤師が確認
  - ② 適正に使用されると認められる場合を除き、薬剤師が情報提供

＜薬剤師、又は、登録販売者＞

- 第2類：作用、飲み合わせなど安全性上、比較的注意を要するものの中で、特に注意を要するもの
- 第3類：副作用、飲み合わせなどの安全性上で、第1類・第2類に相当するもの以外

法改正前とは異なり、医療用に準じた医薬品として、新たに **要指導医薬品**という分類が追加されました。

医療用医薬品 (処方薬)	病院で診察を受け、 <b>医師に処方してもらう医薬品</b> 。 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)	インターネット・ドラッグストア等で <b>誰でも購入できる医薬品</b> 。 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。
要指導医薬品 (スイッチ直後品目) (劇薬)	<b>薬剤師が対面で、使用者本人に情報提供・指導・販売する</b> が義務づけられ、 その <b>取り扱いに十分注意を要する医薬品</b> 。 インターネットでは販売できず、薬局・ドラッグストア店頭でのみ購入。 <b>スイッチ直後品目</b> (医療用から一般用に転用されたばかりで、一般用としてのリスクが 確定していない医薬品。原則として市販後3年の間、安全性評価が行われ、評価に合 格すると、スイッチ直後品目の指定が解除されて、一般用医薬品に分類されます。) <b>劇薬</b> (薬事法の規定に基づき、劇性が強いものとして指定される医薬品)



**信頼できる薬局・薬店の販売サイトから購入しましょう。**

### 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」** (WHOの定義)

自分の健康は自分で守らなくてはなりません。健康・病気・薬について知識を深めましょう。

## 熱 中 症

暑くなると熱中症(又は、その前兆)の人が多くなります。浦和学院でも、体育や部活動、集会の時などに、体調を崩す人が大勢いました。夏休みには、部活動に励んだり、遊びに出かけたり、登校等で制服を着用する人もいますね。熱中症予防のための運動方法、水分補給、休息、衣服の調整などを工夫することは、事故防止だけでなく、効果的なトレーニングや夏を楽しく過ごすという点においても重要です。

正しい知識を身につけて、温度調節をし、この夏を上手に過ごしましょう。

- 環境に応じた運動 ⇒ 暑い時は、こまめに休憩を取りましょう。目安は30分に1回程度です。
- こまめに水分補給 ⇒ 0.1～2%の塩分が入った食塩水。スポーツドリンクは、1.5～2倍に薄める。糖分が多いもの、カフェインが多いものは、水分補給に適さない。  
“喉が渴いた”と思ったら脱水状態のサイン！早めに補給を！
- 薄着をする ⇒ 制服着用時は、長袖セーターを避け、半袖を着ましょう。
- 直射日光は避ける ⇒ 帽子は効果があります。
- 規則正しい生活 ⇒ 十分な睡眠と、栄養バランスのとれた食事をしましょう！
- 暑さに慣らす時間 ⇒ 暑さへの耐性は個人差があります。特に、肥満傾向の人、体力がない人、体調の悪い人、熱中症になったことのある人は、注意が必要です。

## 【熱中症の起こりやすい条件】

### ・高温多湿、急に暑くなるなど気温の急激な上昇が起こったとき、風が弱い日

熱中症の発生には、気温、湿度、風速、輻射熱(直射日光など)が関係します。同じ気温でも湿度が高いと危険性が高くなるので、注意が必要です。

これらを総合的に評価する**暑さ指数(WBGT:湿球黒球温度)**は、その日の熱中症のなりやすさを示します。天気予報や、環境省熱中症予防情報(<http://www.wbgt.env.go.jp/>)で確認できます。

運動前、外出前に確認する習慣をつけましょう。下表を参考に運動の強度・時間を調節しましょう。

☆日本体育協会(熱中症予防運動指針より)

気温 (参考)	暑さ指数 (WBGT)	熱中症予防運動指針 (運動時の暑さ指数の目安)	
35℃以上	31℃以上	運動は原則中止	WBGT31度以上は、特別の場合以外は運動を中止する。特に子ども場合は中止すべき。
31～35℃	28～31℃	厳重警戒 激しい運動は中止	WBGT28℃以上は、熱中症の危険性が高いので、激しい運動や持久走等体温が上昇しやすい運動は避ける。運動する場合には、頻繁に休息をとり水分・塩分の補給を行う。体力の低い人、暑さになれていない人は運動中止。
28～31℃	25～28℃	警戒 積極的に休息	WBGT25℃以上は、熱中症の危険が増すので、積極的に休息をとり適宜、水分・塩分を補給する。激しい運動では、30分おきくらいに休息をとる。
24～28℃	21～25℃	注意 積極的に水分補給	WBGT21℃以上は、熱中症による死亡事故が発生する可能性がある。熱中症の兆候に注意するとともに、運動の合間に積極的に水分・塩分を補給する。
24℃未満	21℃未満	ほぼ安全 適宜水分補給	WBGT21℃未満は、通常は熱中症の危険は小さいが、適宜水分・塩分の補給は必要。市民マラソンなどではこの条件でも熱中症が発生するので注意。

## 【応急手当】 救急処置のキーワード「FIRE」

**F (Fluid) : 水分の摂取**  
**I (Ice) : 体を冷やす (冷却)**  
**R (Rest) : 運動の休止、涼しい場所で休む**  
**E (Emergency) : 「緊急事態」の認識、119番通報**



FIRE のなかで特に重要なものが F(Fluid):水分の摂取、I(Ice):体を冷やす です。

### ☆I(Ice):体を冷やす ~効果的な体の冷やし方~ 意識が回復し、寒いと訴えるまで冷却

注意点として、震えを起こさせないようにすること。

#### ① 冷水と送風

- ・衣類を脱がせて、霧吹きなどで、体に水をふきかけ、気化熱で冷却する。
- ・うちわ、タオル、などで送風する。使用する水は冷たいものよりも、常温の水・ぬるま湯が良い。

#### ② 氷(氷嚢、アイスパック)などで冷却

- ・氷嚢、アイスパック等を、腋下動脈(両腕の腋の下にはさむ)、頸動脈(首の横に両方から当てる)
- ・大腿動脈(股の間にあてる)に当てて、血液を冷却する。

☆平成 26 年度 1 学期 保健室利用状況 (人数)

2014/7/10 現在

		症状		対 処		
		体調不良	けが	保健室休養	病院搬送	早退
1 学期	合計	406	318	268	14	130
	1 日平均人数	5.6	4.4	3.7	0.2	1.8

体育授業中のけがが **171 件**、けが全体の約 **53.7%**と、かなり多い割合です。

★十分な準備運動 ★意識を集中 ★注意事項を守る 等、けがなく体育をできるようにしましょう。

☆平成 26 年度 1 学期 学校管理下の傷病における保険手続き完了状況 (人数)

2014/7/10 現在

1 学期	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		
	6	1	3	16	6	2	0	1	5

今学期の保険書類の配布は **113 件**でした。けがをして通院した人、保険の手続きを取りましょう。

☆平成 26 年度 1 学期 学校感染症による出席停止について

- ・ウイルス性胃腸炎：18名 ⇒ 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。排泄後、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。
- ・インフルエンザ：23名 ⇒ 4月中に多くいました。インフルエンザは通年の感染症です。高熱、頭・筋肉・関節痛・全身倦怠感が急速に出現するのが特徴です。
- ・その他  
 (マイコプラズマ感染症 ⇒ 発熱、咳などの風邪様症状ですが、長引いて肺炎になることもあります。)  
 (溶連菌感染症 ⇒ 主な症状は発熱、咳、強い喉痛です。)  
 (流行性耳下腺炎 ⇒ 通称「おたふくかぜ」。発熱と両側の耳下腺の腫れ、痛みがあります。)

☆平成 26 年度 定期健康診断結果 (体位の平均と眼・歯・耳鼻科の有所見)

性 別	学 年	受診 人数	身長 cm	体重 kg	座高 cm	視力 0.7 未 満	眼 科	歯 科					耳 鼻 科		
								う歯	歯列	歯垢	歯肉	他	耳	鼻	咽喉
男	1	478	168.6	59.2	87.9	118	9	165	192	229	214	16	29	6	16
	2	443	169.8	60.8	91.3	66	5	87	126	211	190	17	34	9	6
	3	394	171.1	62.6	92.3	59	3	88	122	186	156	16	25	6	4
女	1	435	156.5	52.6	85.3	68	2	134	143	105	97	14	17	3	14
	2	357	157.5	53.1	85.9	70	1	74	120	105	100	13	11	1	3
	3	390	158.0	54.3	86.1	55	1	108	161	123	100	20	11	0	5

6月に配布した健康診断結果の確認は済み了吗？ 夏休みは**受診のチャンス!** 健診結果用紙をもう一度見直し、「要検査」「要治療」がある人は、夏休み中に受診して下さい。

2学期以降健康に過ごせるよう、早めに治療を済ませておきましょう。3年生は進学など将来に備え、治療を完全にしておきましょう。

聴覚・尿検査・内科で専門医の受診が必要という用紙(両面刷り)が入っていた人は、速やかに受診をし、保健室に用紙を提出してください。