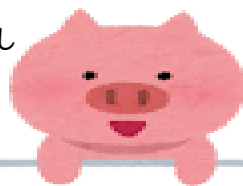


保健だより **えがお**

学校保健委員会号

2025年2月12日発行 伊丹市立天王寺川中学校 養護教諭 富田つくし



かいさい 第2回学校保健委員会を開催しました

1月30日に第2回学校保健委員会を開催しました。今年度は学校薬剤師^{やくざいし}の谷内先生に「くすりの正しい使い方」について講話をしていただきました。また、学校医の先生方からも健康問題についてお話をいただきました。(スクールタクトに講話で使用した資料を配信しているので、保健だよりとあわせて見てくださいね。)

くすりの正しい使い方

くすりを服用するときの7つの約束

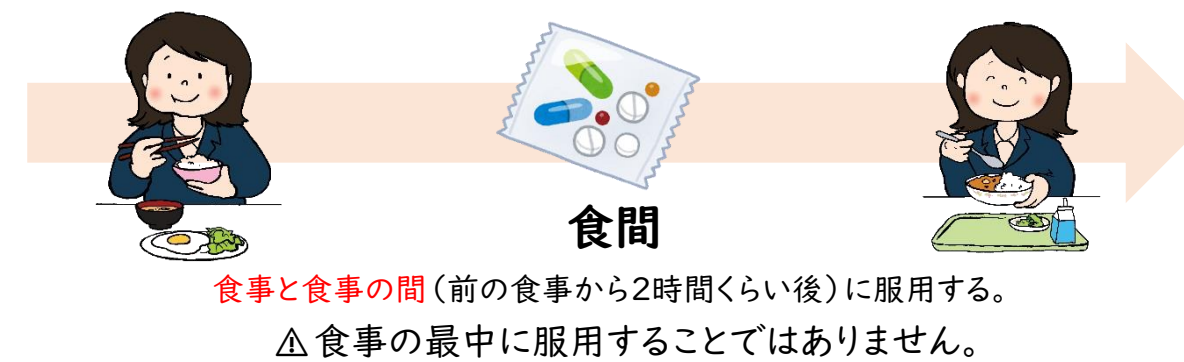
- ① 毎日決まった時間に服用する
- ② 薬の服用量を守る
- ③ 病気が治ったと思っても決められた日まで薬を服用する
- ④ 他の人からもらった薬は服用しない
- ⑤ 他の人に薬をあげない
- ⑥ 前の病気のときにもらった薬は使わない
- ⑦ 薬はきちんと整理して保管する

保健室に薬(湿布を含む)はありません。

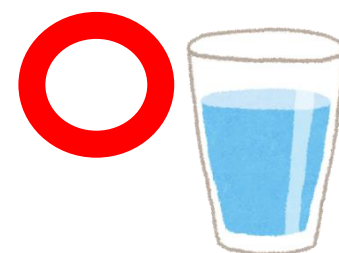
必要な薬(湿布)は自分で持ってきてましょう。



くすりを飲むタイミング



くすりの飲み合わせ



水 or ぬるま湯

水分量が少ないと、のどや食道に薬が張り付き、そこで溶けてしまいます。そうすると、薬の効果は期待できないので、コップ1杯の水かぬるま湯で服用しましょう。

学校医の先生方のお話

耳鼻科校医 佐藤先生



▶花粉症

鼻づまり等の症状のため眠れなくなり、成長ホルモンの分泌に影響したり、日中の学習意欲の低下に繋がります。また、鼻づまりのため口呼吸になり、口の中が乾燥して上気道感染を起こしたり、むし歯になりやすくなるため早めに受診しましょう。

▶難聴（ヘッドホン・イヤホン難聴）

ヘッドホンやイヤホンは電車の中や周囲の音が大きいときに使用すると、音量を大きくしてしまうことがあります。「うるさいところでは使用しない」「周囲の音が聞こえる程度の音量にする」などしてヘッドホン・イヤホン難聴を予防しましょう。

歯科校医 足立先生



▶薬は「原因療法（病原体にアプローチする）」「対症療法（症状にアプローチする）」として使用する。

▶むし歯や歯周病は微生物による感染であり、痛み止めは対症療法になるため、一時的な痛みは和らぎますが、病気そのものにはアプローチできていないので効果がありません。歯の痛みが3～4日続く場合は歯科を受診しましょう。

けつまくのう
結膜嚢（下まぶたの裏）
に入れる

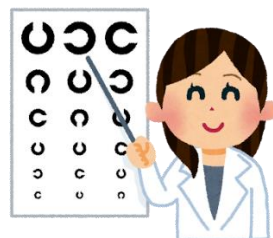


▶目薬の方法

目薬をうまく差すためには、「とにかく上を向く」「下まぶたを引っ張る」ことが大切です。目薬が下手な人は、顎が上がっていない場合が多いので挑戦してみてください。また、目薬を差した後のまばたきはNG。目頭を押さえながら1分間目を閉じるようにしましょう。

▶目薬は使用開始から1ヶ月経過したら破棄しましょう。
（箱や目薬に記載してある使用期限は未開封時のことです。）

▶医師が処方した薬を他人に渡すと法律に抵触し、罰則を課される場合もあるので、絶対にやめましょう。



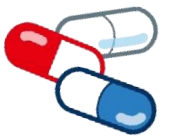
眼科校医 藤原先生

保体委員（代表）の感想

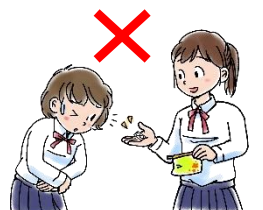
今回お話を聞いて感じたことは、薬ができるまで長い年月と莫大な費用がかかっていた事と、身近な人との薬の貸し借りは絶対にしてはいけない事です。薬が私たちにもとに届くまでにはたくさんの工程を積んでいて、その間でも動物やヒトで実験をしてより効く薬が作られてきていた。次に薬の貸し借りをしてはいけないのは、患者さん一人一人の状態に合わせて処方されていて、薬は自分に合った量しか服用してはいけないからです。最後に私がこれから薬、貼り薬、目薬を使用するときは決まった量や時間を守っていききたいと思います。



講演会で印象に残ったことは、薬の飲み忘れや時間を大きく過ぎてしまうと薬の血中の濃度が少しずつ低下してしまい、効き目が現れなくなってしまうということです。私は薬を飲む時間が少し過ぎていてもあまり気にしていなかったのですが、谷内先生のお話を聞いて病気や怪我などを早く治すためにはちゃんと時間を守って服用していきたいと思いました。カプセルの仕組みでは、カプセルの中には約4種類の薬が入っていて、作る時にはすぐ効く、ゆっくり効く、胃で溶ける、腸で溶ける、痛みを抑える、熱を下げるなどの様々な薬を使ってカプセルに工夫を加えることがあると分かりました。これから、もしカプセルで薬を使用するときには使い方や飲み方に気をつけていきたいと思いました。



私は「くすりの正しい使い方」についてお話しいただいて印象に残っていることが2つあります。1つ目は、薬を指定された量、時間、服用方法を守るなど当たり前のことをきちんとすることで薬の効果が得られるということです。また、指定されたタイミングで飲むことができなかった場合は薬剤師の方に相談すると良いことを知りました。2つ目は、薬を貸したり貸してもらうことの危険性です。シップなどの外用薬でも副作用が出る場合があります、貸してあげると借りる側は断りづらくなってしまうとおっしゃっていたので気をつけたいと思いました。



←兵庫県警察HP