

# 保健だより 神無月号



R2.10  
鳴門高校  
保健厚生課  
掲示用

## 秋の気配を感じるようになりました

朝夕を中心に、気温の「寒暖差」が大きくなってきます。かぜをひいたりしないように、上着などすぐ羽織れるものを用意しましょう。

街灯がある場所でも、日が暮れてくると思った以上に見通しが悪くなります。自転車のライトを点け、事故に注意して通行しましょう。

## ☆薬に頼りすぎない生活を☆

お腹がくだったら下痢止め、かぜをひいたらかぜ薬。その他にも塗り薬、貼り薬…と、現代のわたしたちの生活は、様々な薬と切っても切れない関係にあると言えます。ただ、その手軽さ・便利さに頼るあまり「具合が悪くても薬を飲めば治る」「食事をしなくても栄養さえ摂ればいい」などと考えていないでしょうか？

病気やケガを治す、からだ本来の力を発揮するためには、十分な休養（睡眠）や栄養バランスのとれた食事を始め、よい生活習慣の継続が欠かせません。

薬は、あくまでも私たちの心身の健康をサポートするためのもの。頼りすぎたり過信したりすることなく、上手につき合っていきたいですね。

**「危険ドラッグ」**（脱法/違法ドラッグ、脱法ハーブ）に関する事件・事故がたびたびニュースになり、みなさんも見たり聞いたりしているでしょう。こうした薬物は文字どおり、手を出すこと自体が「危険」です。では一方、私たちが普段から使っている「くすり」はどうでしょうか。かぜ薬でも胃腸薬でも、くすりは用法・用量を守ってこそ、初めてきちんと役目を果たします。もし使い方を間違えれば、かえって体調をくずす危険もあるのです。また、体質などによって、副作用が出ることも考えられます。

くすりが以前より簡単に入手できるようになり、「セルフメディケーション」（自分自身の健康に責任をもち、軽度な身体の不調は自分で手当てすること）という言葉も広まってきました。安全とは限らないことなど、くすりの特性を知り、その上でいまの自分に本当に必要かどうかを考えたことが重要だと思います。

薬と健康の週間

知って、考え、正しく使う



### OTC 医薬品とは

薬局やドラッグストアなどで売られている一般用医薬品を、「OTC 医薬品」といいます。OTCとは「Over The Counter」の略で、カウンター越しに（対面で）薬を販売することから来ています。OTC 医薬品は、リスクが高い順に第1類、第2類、第3類医薬品に分類されています。また、その分類に応じて、薬剤師等の専門家からの説明やアドバイスがあり（特に第1類は薬剤師による書面での情報提供が義務）、陳列場所も分けられています（第1類は手の届かない場所に陳列）。これらは、薬を安心して適切に使用するために行われています。

### 10月17日~23日 薬と健康の週間

薬を使うときは、使用上の注意をよく読もう

どうしてもがまんできないときに使おう

薬はできるだけ、水か白湯で飲もう

### 医薬品と医薬部外品の違いって？

医薬品	医薬部外品
病気の治療や予防を目的に使われ、配合されている有効成分の効果が認められているもの。 	積極的に治療に用いられるものではなく、有効成分は入っているが、効果が穏やかなもの。 
例：医師が処方してくれる薬、薬局・薬店で売られている市販薬	例：薬用はみがき剤、薬用クリーム、入浴剤、制汗スプレーなど

## ☆健康コラム集☆

### 目の色がちがうのは？

世界には青や緑、黒や茶など様々な目の色をした人たちがいますね。こうした目の色のちがいは、実は「メラニン色素の量」によります（ちなみに肌の色のちがいも同様です）。メラニン色素とは、太陽の光に含まれる有害な紫外線から私たちを守ってくれるものです。このメラニン色素の量が多いと黒っぽい目となり、少ないと青い目になります。そして、メラニン色素が少ないほど光をまぶしく感じてしまいます。青い目をした外国の人がよくサングラスをしているのは、そういう理由もあるのでしょうか。

### 涙の役割

うれしかったり、悲しかったりすると出てくる涙。実はそれ以外にも涙は常に分泌され続けています。涙には、次のような大切な役割があるからです。

- ◇目の表面をうるおし、乾燥を防ぐ
- ◇栄養や酸素を補給する
- ◇目に入ったゴミなどを洗い流す
- ◇ウイルスや細菌などを殺す

涙は、まばたきをすることで分泌され、目に均等に行きわたっています。テレビやゲームなどに夢中になると、まばたきの回数が減るので注意が必要です。

### 目の感染症予防にも やっぱり手洗いが 大切！



1学期の視力測定でC・Dの判定を受けた人は、めがねやコンタクトレンズで視力を矯正してくださいね。

スマホ・PCから少し目を離して、ゆっくり身体を休めてみませんか？



保健室



