

す ま い る

平成17年10月 京田辺市立田辺中学校保健室発行

秋は、スポーツの秋、読書の秋、芸術の秋、そして食欲の秋・・・と言いますが、みんなは、どんな「秋」を過ごしていますか？秋は、実りの秋でもあります。これまでコツコツと取り組んできたことが良い形で実を結ぶといいですね。

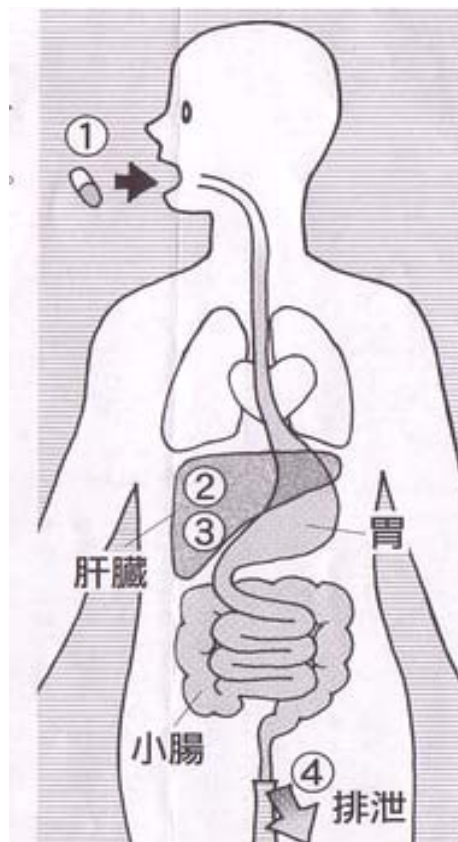
毎日の気温差が大きくなってきています。健康管理をしっかりとて体調を崩さないようにしましょう。

10月17日～10月23日…薬と健康の週間



「薬」は身近な医療手段ですが、案外知らないことが多いものです。この機会に正しい知識を身に付けましょう。また「薬」はつらい症状を和らげてくれるものですが、使い方を間違えると体に悪影響を与えることにもなります。注意事項を守るようにしましょう。

薬が効くしくみ(内服薬の場合)



胃や十二指腸、小腸と通っていく間に溶かされ、粘膜から吸収されて血液の中に入ります。そして、血液の流れに乗って肝臓へ運ばれます。

基本的に薬は体には異物です。肝臓はいったん薬の成分を解毒(代謝)します。残った成分が、また血液に乗って全身に運ばれていきます。

血液に乗って全身に運ばれ、薬を必要とする部分に作用します。

薬の成分は、血液に乗って何度も肝臓や腎臓を通るうち、だんだん分解されて最後は尿や便などと一緒に体の外に出て行きます。



時間を守りましょう

食前・・・食事の30分前から1時間前の空腹時

食後・・・食事の後の30分以内

食間・・・食後2～3時間

食事を1日3回、規則正しい時間にとっていることが大切です



量を守りましょう

決められた量を正しい時間に飲まないと、胃を荒らしたり効果が弱くなったりします。また、他の薬と一緒に飲む場合は必ず相談し、安全性を確認しておきましょう。

病院でもらう薬は、その人の体格や体調に合わせて決められています。他の人は飲まないようにしましょう。

コップ一杯の水かお湯で飲みましょう

薬は体内で溶けて吸収されてから効き目が現れてきます。水なしや水の量が少ないと、のどにはりついて、そこに炎症や潰瘍を起こすことがあります。

また、ジュース・コーヒー・牛乳で飲むと、薬によっては吸収が悪くなったり、効果が強く現れすぎたりするものもあります。薬本来の効果が得られ
ないば
かりか、副作用が出る可能性もあるので
やめましょう。



薬は、体の自然治癒力を助ける働きをします。不規則な生活を送っていると自然治癒力が弱くなり、薬を飲んでも十分な効果が期待できません。
普段から規則正しい生活を送ることが大切です。



9月の保健室の様子

3連休明けは、体調を崩す人が多く来室が増えました。

けがは、体育大会、部活動中に多く発生しました。

