

# 保健だより

令和6年10月2日(水)  
多摩市立落合中学校  
保健室 10月号

2学期が始まって1ヶ月が経ちました。だんだんと過ごしやすい気候になってきましたが、そんな季節の変わり目には風邪を引きやすくなります。体が冷えてしまわないようにきちんと下着を着て、上着などで体温調節をしましょう。



## 1年生の皆さんへ

10月28日(月)にブラッシング教室が行われます。学校歯科医の佐々木先生と歯科衛生士さんより、歯のみがき方を教わります。

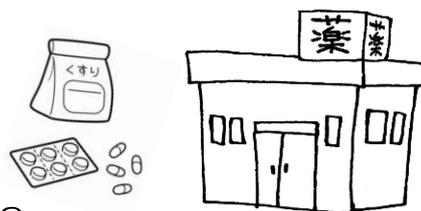
持ち物を必ず10月21日までに揃えておいてください。

- 持ち物
- ① 歯ブラシ
  - ② 空のフタ付きペットボトル(350~500ml ぐらいのもの。水を入れます)
  - ③ 牛乳などの空の紙パック(200~500ml ぐらい。口をゆすいだ水を入れます)
  - ④ タオル(汚れ防止のため前掛けにします。汚れても良いものを)
  - ⑤ ポケットティッシュ
  - ⑥ 洗濯ばさみ(2つ タオルを体育着に固定します)

※普段使用している歯ブラシを持参する場合は歯ブラシのみ当日でも構いません。ただし、忘れないように注意してください。

今年は学校保健委員会を開催し、学校医さんが落合中学生の疑問や質問に答えてくれました。少しずつ、保健だよりでも紹介していきたいと思います。

## 学校薬剤師さんへ質問 大川さんより

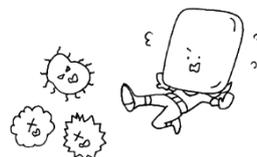


### Q1 薬のカプセルは飲んでからどれくらいで溶けますか？

カプセルは20分以内に溶けます。医薬品の場合は成分をそのまま固めた素錠は30分以内、糖などで覆ったコーティング錠は60分以内、カプセルは20分以内に水に溶けなければならないとの規格基準があります。一般的に飲み薬が吸収された後、肝臓を通過して血液中に入り効果を発揮するまでには15～30分くらいかかります。薬を飲んだ時、すぐに効かないからと続けて飲み足したり、他の薬を飲んだりしないようにしましょう。

### Q2 自分と他人が同じ症状の時、薬をもらって飲んでもいいですか？

良くないです。医療機関でもらう薬は患者さんを検査し、診断したうえでそれぞれの症状、体質、体力、年齢などを考慮して処方されていますので、誰にでも合うというものではありません。自分に合ったからといって、他の人にも合うという保証はありません。ですから、他人から薬をもらって飲むことはやめましょう。



### Q3 どうすれば薬を苦く感じないように飲めますか？

味やにおいを軽減させる簡単な方法は、あらかじめ白湯を口に含んでから飲むことです。水や白湯を口に含み、薬をその口の中の水の上に落として一緒に飲みます。味やにおいだけでなく、薬が喉にひっかかることもなくスムーズに服用できます。オブラートに包む方法もあります。

### Q4 処方された薬（目薬や塗り薬）の使用期限はありますか？

あります。目薬や塗り薬でしたら薬の容器に使用期限が書いてありますので未使用であればその期限まで使用することができます。薬は光や温度、湿度などによって効能が落ちる場合が多くあります。目薬の場合、防腐剤無添加のものであれば開封後10日位、防腐剤が添加されているのであれば処方薬で開封後約1ヵ月、市販薬で3ヵ月が使用期限であるものが多いです。使用期限が過ぎた目薬は効力が落ちている以外に雑菌などで汚染されている可能性も高くなるので使用は避けましょう。使用期限を過ぎた塗り薬は効果がなくなってしまうたり、変質してしまう可能性があります。

### Q5 オーバードーズは身体にどんな影響がありますか？

オーバードーズ（OD）とは、多幸感を得て精神的な苦痛から逃れようと処方薬やドラッグストアで買える咳止め薬などを大量に摂取することを言います。ただし、不安やストレスから解放してくれるといった効果は一時的です。服用を繰り返すうちにそれまでの量では効かなくなり、さらに服用を続け薬に依存してしまうと自力ではやめられなくなることがあります。効果が切れると不快な気分が生じ、かえって気分が落ち込んだり体調が悪くなったりします。オーバードーズの影響で肝障害が起こったり、最悪の場合は心停止で死亡したりする場合があります。主な症状として吐き気、嘔吐、著しい錯乱状態になる、会話がおぼつかなくなる、昏睡状態になる、けいれん発作、呼吸が遅く苦しい、呼吸停止になることがあります。