

ほけんだより



吉井中学校
2019. 12. 6

あと3週間ほどで冬休み！クリスマスにお正月、楽しいことがもりだくさんです。しかし、食べ過ぎ、運動不足、夜更かし…体にはとても大きな負担！免疫力が弱っているところを狙っているのが、インフルエンザやノロウイルスです。毎年1月にはインフルエンザが猛威をふるいます。健康管理はしっかりと忘れず行うようご指導お願いいたします。

薬物乱用防止教室&くすり教育

11月25日には、県南少年サポートセンターのスクールサポーターの方に薬物乱用防止教室を、12月2日には、学校薬剤師の豊山先生にくすり教育を行っていただきました(3年生対象)。どちらも“くすり”の話ですが、中身は大きく異なります。薬物乱用防止教室では、違法薬物である“大麻・麻薬・覚せい剤・MDMA”などについて学びました。最近では芸能界でも逮捕者が出るなど、世間の大きな話題となりましたが、県内でも中高生が大麻所持で逮捕されている事案もあり、遠い世界の話ではないということを知りました。

一方“くすり教育”は、セルフメディケーションから医薬品についての話を聞きました。くすりがどのようにして体の中で働くのか、主作用・副作用の話、くすりを選ぶときには**薬剤師や、登録販売員**など専門の方に話を聞いてから買うようにするなど、くすりについての基礎知識を学ぶことができました。



セルフメディケーションとは？

「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こと」とWHOは定義しています。

× 今まで

少しの体調不良は我慢し、どうにもならなくなってから病院へ。



○セルフメディケーション

予防をしっかり行い、少しでも具合が悪くなったら、薬を購入し対処する。

うがい・手洗いで
風邪予防!





突然ですがクイズです！

新しい薬を作るのにかかるお金はいくら？

- ① 1千万
- ② 1億
- ③ 100億

答えは…③100億です。

新しい薬を作るのに数十億から数百億円かかる、といわれています。ひとつの薬を作るのに10～20年の歳月とそれだけの費用がかかるのです。



インフルエンザの恐ろしい時期になりましたが…

市販の解熱剤使用していませんか？

例年より早い流行が予測されているインフルエンザ。いつ流行してもおかしくありません。しかし、そんな時期に家にある薬を使用していませんか？セルフメディケーションはとても大切ですが、勝手に判断して使用することは危険を伴います。



アスピリンを含むもの(市販名:バファリン等)
 メフェナム酸を含むもの(市販名:ポンタール等)
 非ステロイド性抗炎症薬(NSAIDs)」という分類の解熱鎮痛剤

インフルエンザ脳症の発症リスクを高め、重症化を招く恐れがあると確

認されています。ほとんどの市販の解熱鎮痛剤は、インフルエンザで使うと危険であり、どうしても必要な場合は、アセトアミノフェン(市販名:カロナールなど)が使用されます。命を危険にさらさないよう、インフルエンザが疑われる高熱が出たら、医療機関で相談し、対策を取るのが適切です。



受験生へ 予防接種が大切なのは、こんな理由



練習したこと、していないこと。練習したことのほうが、本番でうまく対応できますよね。

体には侵入してきたウイルスを異物と認識して「抗体」を作る免疫反応があります。このことは記憶され、次に同じウイルスが侵入すると素早い対応で体を守ってくれます。

この免疫反応をワクチンを使って「練習」しておくのが予防接種。ウイルスから作られたワクチンによって免疫反応が記憶され、本物のウイルスが侵入した時により早くより強く抗体が作られます。

インフルエンザの予防接種は抗体が作られるまでに2週間。抗体の免疫は5カ月続きます。受験生は11月の初めには受けておきたいですね。