



明けましておめでとうございます。2019年がスタートしました。今年はどうな1年になるのか、すごく楽しみです。冬休みが終わり学校が始まると、インフルエンザのシーズンも本格的になってきます。体調管理をしっかりと、寒い冬を元気に乗り越えましょう！



## 薬の常識・非常識!!

薬事法が2014年に「医薬品医療機器等の品質有効性及び安全性の確保等に関する法律」と名称を変え、インターネット

による医薬品の販売（1～3類）も可能となり、薬はより身近なものになってきました。

そこで、医薬品や医療用具についての知識を楽しく身に付けてもらうために、ちょっとおもしろい、役に立つ情報をお届けします(\*^ ^\*)

### 1. 薬同士の飲み合わせ(薬物相互作用)



◇病院を駆け持ちして別々に薬を処方されたら注意!◇

「かゆみ止め」「鼻水・くしゃみの緩和」「乗り物酔いの緩和」「睡眠薬の代わり」「精神安定」…これらに「抗ヒスタミン剤」がよく使用されます。違う症状だからと複数の薬を服用すると、抗ヒスタミン剤が重複する可能性があります。

◆生理痛の薬の後に歯痛の薬を飲むときは?◇

例えば、朝に生理痛の薬を飲んで、登校後歯の痛みが出て鎮痛剤を服用したい場合。こんな時は、成分が重複しないようにする必要があります。1回目に飲んだ薬の1日の服用回数によって、2回目に飲むタイミングを考えます。

### 2. 薬と相性が悪い食べ物や飲み物って?



◇食べ物と薬◇

☆チーズ・にしん・たらこなど

☆トウガラシ

☆レバー・小松菜など

◆飲み物と薬◇

☆コーヒー・紅茶・緑茶など

☆酸度の高いジュース

☆グレープフルーツジュース

☆牛乳や乳製品

◇健康食品やサプリメントと薬◇

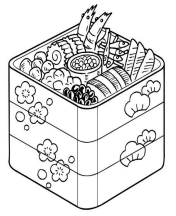
☆キシリトール入りガムなど

☆イチョウ葉エキス

☆オリゴ糖・乳酸菌飲料など

### 日本人はドリンク剤が大好き!

ドリンク剤と言えば栄養ドリンクが筆頭に上がります。昭和の頃にはアンプル（注射剤の容器）入りの風邪薬があり、味が良いために飲み過ぎて中毒を起こす人も出たほどでした。現在は風邪薬のアンプルはありません。国産の栄養ドリンクが海外にも出回るようになりましたが、まだまだ日本独特のようです。ちなみに日本の医薬品で1本飲みのドリンク剤は、栄養剤の他、「胃薬」「乗り物酔い」「二日酔い」「葛根湯などの漢方薬」「眠気覚まし」「頻尿・尿漏れ」など種類が豊富です。



\*かずのこ・・・かずのこは、にしんの卵巣。たくさん卵があるので、子孫繁栄の意味があります。

\*黒豆・・・まめで健康に暮らせますよというの意味が込められています。

\*田づくり・・・昔、鰯を田の肥料にしていたことから、豊作をもたらすという意味。

\*えび・・・腰が曲がるまで長生きするようになど、長寿の意味があります。

### ☆Global Health☆

## ～テレビ、ゲーム、パソコン、スマートフォン 長時間の使用が体重増加と関連～

テレビ、ゲーム、パソコン、スマートフォン、タブレット端末、その他の機器の毎日3時間以上の利用が、体重増加とインスリン抵抗性の高まりに関連していた。これらは、体がうまく血糖値をコントロールできていないことを意味する。

「幼い頃から画面を見る時間を減らすことが、2型糖尿病のリスク因子を減らすために有益であるかもしれない」と Claire Nightingale らは述べている。今回の研究は、バーミンガム、レスター、ロンドンの4,500人の子ども（9～10歳）を対象とした。コレステロール値、インスリン抵抗性、空腹時の血糖値、血圧、体脂肪量、炎症性指標を計測し、また、電子機器の利用についても詳しく質問した。

その結果、電子機器を利用したことがない子どもは4%、利用時間が毎日1時間未満だと答えたのは3分の1強、1～2時間が28%、2～3時間が13%、3時間以上が18%だった。利用時間が特に長い子どもは、女子よりも男子で多く見られた。

また研究者たちは、利用時間の増加に伴い、体内総脂肪量も増加していることを発見した。さらに、皮下脂肪の厚さや脂肪量などの明確な体脂肪の指標は全て、1時間以内の子どもに比べて3時間以上の子どもで高かった。

また、電子機器の利用時間は、レプチン（食欲のコントロールやインスリン抵抗性に関連したホルモン）レベルにも関連していた。これは、世帯収入、思春期の段階、身体活動のレベルに関係なく、当てはまっていた。 「TUESDAY, March 14, 2017 (HealthDay News)」

### \*\*\*3年生のみなさんへ\*\*\*

それぞれの進路に向けて、頑張っているところだと思います。

センター試験直前のみなさん！生活時間を朝型にリセットし、体調&心を万全にしましょう。緊張したり、不安な気持ちになっている頃だと思います。

でも大丈夫！！一生懸命努力してきたことは裏切りません。頑張ってきた自分を信じて、最後まで頑張り抜きましょう。応援しています。

すでに進路が決定しているあなた。4月からの新生活に向けて準備はできていますか？

特に1人暮らしを始める人は、不安も多いと思います。今のうちにしっかりと新生活の準備をしておきましょう。さて、そんな3年生の皆さんに、保健室からのお知らせとお願いです。

#### 1. 医療費の請求はお早めに

病院に用紙を持って行ったまま、放置していませんか？部活動や授業、登下校中（交通事故以外）の怪我は医療費を請求することができます。

2年前の怪我まで請求することができますので、心あたりのある人は速やかに保健室まで持って来てください。

#### 2. 受診の必要があると言われて人！治療してください

昨年4月に行った健康診断の結果を覚えていますか？春から県外で生活する人は、特に今のうちにかかりつけの病院を受診しておいてください。