

保健だより

奈良県立高田高等学校

令和5年

11月号



今年は11月8日に立冬を迎え、暦の上では冬を迎えます。朝夕の寒さが厳しくなりましたが、皆さんは何か寒さ対策をしていますか？この保健だよりを書いている芳田は最近、水筒のお茶をホットに変えてみたり、厚手の靴下を履いたりしています。

これからますます寒さが厳しくなります。体調を崩さないように、寒い日は上着やセーターなどを着て、温かくして過ごしてくださいね。






薬の正しい飲み方を知ろう



薬の飲み合わせに気をつけましょう！

みなさんは薬を飲むときにお茶やジュースで飲んでいませんか？

薬を飲むときは、コップ1杯の水かぬるま湯で飲みましょう。他の飲み物で飲むと、さまざまな影響があります。

牛乳 	牛乳や乳製品は、胃のpHを上げる働きが強い食品です。薬によっては効き目が低下し、効果が現れるまで時間がかかることがあります。
ジュース 	薬によっては吸収が低下することがあります。病院で処方されるコレステロールや血圧の薬は、グレープフルーツジュースと一緒に飲むと、効果が強く出たり、副作用が現れやすくなります。
コーヒー お茶 	薬の中にカフェインが含まれているものがあり、一緒に飲むと、カフェインのとりすぎで興奮して眠れなくなることがあります。

薬を家族や友人にあげる・もらうのは危険です！



どうして薬をあげたりもらったりするのは危険なんだろう？

医薬品には副作用があるし、病院で処方される医療用医薬品は、個人の症状や体質にあわせて処方されているから、他の人が使うと様々なリスクがあるんだよ！



処方箋により薬局で提供するお薬は、医師が患者さん一人一人の症状や検査結果などを総合的に診て決めています。病気以外にも生活習慣や生活環境、食事や体質、体格などの違いを踏まえて処方されています。そのため、「症状が似ているから」「よく効くから」といって友達に医薬品をあげたり、もらったり、家族が病院で処方された医薬品などを他の人が使ったりすると、治療効果が得られないどころか、思わぬ有害な作用が出る危険があります。

また、ドラッグストアなどで販売されている一般用医薬品でもアナフィラキシーが起こるおそれがあります。

医薬品には卵や牛乳に含まれる成分を原料として作られているものもあるので、食物アレルギーがある場合は、医薬品を購入するときや処方してもらうときに、必ずアレルギーがあることを薬剤師などに伝えることが大切です。



高田高校の先生方にインタビュー

～先生の「心を元気にする方法」を教えてください！～



濱中校長先生

魚釣りです。30年ほど続けています。
他にも心を元気にする方法はありますが、大事なものは「余暇を楽しむための時間を作ること」だと思います。

ウォーキングや水泳など、体を動かすことでリフレッシュしています。



中澤教頭先生



奥村教頭先生

ストレスを回避する。
青空を見る。(自然の中で見上げてごらん)

ジムで思いっきり汗を流す。



青木先生



酒本先生

美味しいご飯を作って食べる。手間がかかっても家族が喜んでくれるとまた作ろうと思える。
好きな音楽を聴きながら、そして晩酌を楽しみながら…。

お笑いを見ます。



酒井先生



平田先生

クラブ(陸上)を見ること。

秋の夜長。眠れないときは…

日が暮れるのがずいぶん早くなりました。1年のうち、最も昼が短くなる「冬至」まで、少しずつ夜が長くなっていきます。秋の夜長をのんびり過ごすのも風情がありますが、何となく眠れないときは、こんなことを試してみてください。

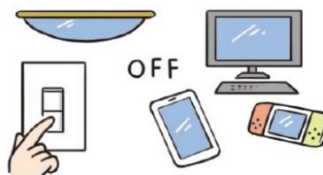


ぬるめのお風呂にゆっくり入る

血行をよくすることで、深部体温（体の内部の体温）が放散されて下がりやすくなり、生体リズムに合わせて眠る準備に入ることができます。

温かい飲み物を飲む

深部体温が一時的に上昇し、その後に低下する下げ幅が広がり、よい睡眠が得られるといわれています。糖質や脂質を含まない白湯がおすすめ。



メディア・照明をOFF

タブレット、ゲーム機、スマホなどの明るい画面やたくさんの情報は脳を刺激し、覚醒を促します。照明はもちろん、これらの機器も早めに電源OFFに。