

ほけんだより 10月



10月に入り、季節が移り変わっていくのを感じます。赤とんぼもあちらこちらで飛び回っています。

もう「秋」なのです。何をしても気持ちのいい穏やかな季節となりました。読書の秋。スポーツの秋。芸術の秋。好きなことをより深めるのも、何か新しい事にチャレンジするのもいいですね。

今週から2学期中間考査も始まりました。来週の水曜日まで続きます。昼温かく感じても夜急激に気温が下がります。体調管理には十分注意して風邪などひかないようしてください。



薬は正しく服用しましょう。

私達は病気やけがをした際、「薬」の力を借りる時もあります。しかし、薬は誤った使い方をしたり、使う人の体質や体調によって、副作用を引き起こす危険性もあります。

保健室の来室者で、「頭が痛いです。」「頭が締め付けられているみたい。」と訴えてくる生徒が結構います。つまり、頭痛ですね。

頭痛には、脳に何らかの疾患があるために起こる二次性頭痛と体は健康であるにも関わらず起こる一次性頭痛があります。

一次性の頭痛で代表的なものとして片頭痛、緊張型頭痛、群発頭痛等があります。これらは直接生命に関わるものではなく、軽視されがちです。怪我と違って見た目では分かりづらく本人も我慢しがちです。

頭痛の中でも慢性的に多い片頭痛について。

片頭痛の症状

- 血管の収縮に合わせて、ズキンズキンと脈打つように強く痛む。
- 痛みだすと1~2時間でピークに達し、4~7時間程度続くこともある。
- 体を動かすと痛みが強くなる。

片頭痛が起こる前の前兆現象

片頭痛持ちの人全員に必ず見られるわけではなく、1割~2割の人に見られると言われています。

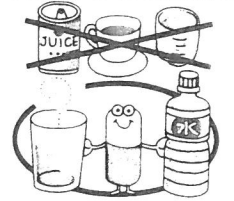
- 目の前にギザギザ模様の光が見える。
- 光の点や線が見える。
- 見えるものがモザイク様にちらつく。
- 物が青白く見える。
- 視野がぼやける。



この視野性前兆を、閃輝暗点と言って5分~60分ほど続いた後、片頭痛に移行する事があります。



薬は水かぬるま湯で



用法・用量

薬は、用法・用量を守ることで効果が最大限発揮されるように作られています。指示の通りに飲みましょう。

決められた時間に飲む

薬の効果に合わせて飲むタイミングが決まっています。定められた時間と回数を守りましょう。

食前

食事の30~60分前
空腹時に高い効果を発揮する

頓服

症状が出た時
ただし、1日に飲める量や間隔が決まっている



食後

食後30分以内
胃の中に食べ物が入っている状態で飲む

食間

食事の2時間後が目安
食事と次の食事の間の空腹時に飲む

薬を服用する際の注意

処方された薬は飲みきる

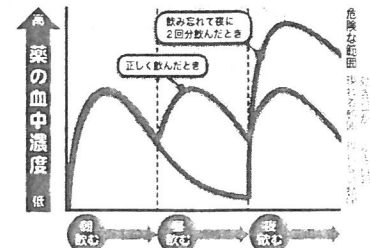
症状が治まってきたからといって勝手に服用を中断せず、処方された薬は飲みきりましょう。

薬を使いすぎたり、自己判断で服用をやめたりすると、例えば抗生物質の場合、菌が薬に対して耐性を得て、将来薬が効かなくなる恐れもあります。

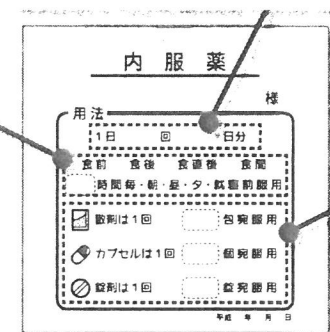
1回に飲む量は変えない

薬は自己判断で飲む量を増減してはいけません。血液中の薬の量(血中濃度)が適正になるように決められていて、たくさん飲むほどよく効いたり、症状が軽ければ少しだけ飲めばいいというものではありません。

1日3回飲む場合の血中濃度の変化



飲み忘れたときに2回分まとめて飲んではいけません!



※保健室には、副作用等の危険性から、頭痛薬等の痛み止めの内服薬は常備していませんので、使う必要のある人は各自持参しておくようにしてください。