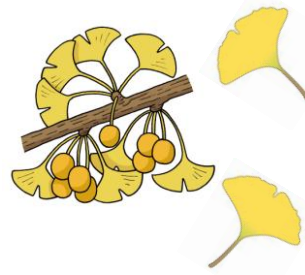


# ほけんだより

## 11月号



平成27年11月  
神奈川大学附属中・高等学校  
保健室



敷地内の木々も色づき始め、イチョウの葉もキレイに紅葉し秋本番となってきました。外も暗くなるのが早く、気温も下がってきています。からだが寒さになれていないこの時期は、カゼをひきやすいです。感染性胃腸炎やインフルエンザが9月下旬から流行り始めている地域もあるようです。10月の半ばごろに本校でも胃腸炎の症状が増え始め、早退が増えましたが、大きな広がりもなく今は落ちついてます。手洗い・うがいは基本ですが、朝から体調が悪いとき、数日気になる症状が続いているときは無理をせずに早めの休養を心がけて回復をはかりましょう。

## 薬の正しい使い方を考えよう!

### ◆使用前に説明書をよく読む

薬には、必ず説明書がついています。用法・用量のほか使用上の注意や副作用についても記載されていますので、必ず目を通しましょう。

### ◆薬を飲むタイミング

#### 「食前」: 食事の30分前

→胃が空っぽの状態なので食べ物や胃酸の影響を受けないために、一般的に薬の吸収が速く、効果が現れやすいです。ただ、胃を刺激しやすく、胃を荒らしやすくなります。



#### 「食後」: 食後30分経過した後

→薬が吸収されやすい状態であり、比較的胃を荒らさず、食後に飲むことで薬の飲み忘れを防ぐ効果があります。



#### 「食間」: 食事の2時間後

→食後2時間たった頃は、胃が消化吸収の働きを終えているため、胃酸の分泌が少なく、吸収も良好です。



\* 食前・食後・食間の時間はおよそなので、きっちり30分や2時間でなければいけないという訳ではありません。時間が多少ずれていても、飲み忘れないことが大切です。

### ◆病院でもらった薬を友だちにあげてもいいの？

その人の体質にあったものを出しているのだから、症状が同じだからといって他人にあげてはいけません。薬が合わずにアレルギー反応を起こす場合もあります。



※保健室に、薬はありません。

頭痛をおこしやすい人、生理痛のある人、アレルギー症状が出やすい人で、普段から常備しているお薬がある人は、カバンに入れておきましょう。



決められた量よりも多く飲んだり、短い間隔で飲むと薬が効きすぎて副作用を起こすことがあります。また、少なく飲んだり、間隔を長くあけて飲むと十分な効果が現れないこともあります。



# インフルエンザ 予防接種について

今年は、すでに9月に茅ヶ崎市で学級閉鎖が発生しています。早めの対策をとりましょう！！

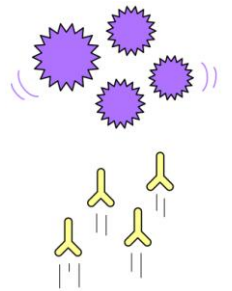
**インフルエンザ予防接種の種類:** これまでは、3価(A型2株+B型1株)でしたが、今年から4価(A型2株+B型2株)になりました。毎年流行りそうなウイルス株を予測して製造してきましたが、それでは近年の流行がカバーできないということで4価になりました。



**インフルエンザ予防接種の時期:** 例年インフルエンザは、12月から2月の寒い時期に流行のピークを迎えます。インフルエンザウイルスは低温乾燥を好み、寒い時期はウイルスが増殖しやすい環境にあります。10月から予防接種を始めている医療機関が多いですが、今年は少し早めに流行を迎えるかもしれません。

**インフルエンザ予防接種の価格:** 3価から4価になったこともあり、500円から1000円程度は価格があがるといわれています。価格に関しては自由診療の範囲になるので医療機関によって違います。価格を抑えたい場合は、早めに医療機関に価格を問い合わせて予約を取る必要があると思います。

\* 安くても効果はおなじです。



**インフルエンザ予防接種の効果期間:** 「早めに受けると効果が弱まってしまうのでは？」とよく耳にします。抗体は約半年は持続すると言われていています。接種してからインフルエンザウイルスの抗体ができるまでに1~3週間程度の時間を要し、その後抗体は徐々に減っていきながら半年持続するというものになります。半年間持続といっても、抗体は減っていきますので、早めに打つと予防対策としては有効ですが、抗体が減ってきたときに不安が残ります。受験生は、受験日も考慮し医師と相談しながら打つ時期を考えることをおすすめします。

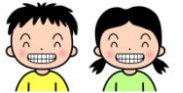


インフルエンザは予防接種をしたからといって、絶対かからないわけではありません。かかりにくい・かかったときに軽い症状ですむというのが予防接種の利点になります。



## 8020運動とは・・・?

### 80歳で20本目指そう!



11月8日は「いい歯の日」といい、歯について見直す日です。1989年から厚生労働省と日本歯科医師会で「80歳になっても20本以上自分の歯を保とう」という運動を行っています。これが8020運動の始まりです。その後、「健康日本21」という運動(健康についての知識を高め、病気を予防しようという運動)でも「8020」が歯の健康の目安となり、いろいろな活動が行われています。



### ~どうして80歳で20本なの?~

少なくとも20本の歯があれば、たいいていの食べ物を噛んでおいしく食べられると言われていています。また、自分の歯でしっかり噛める間は、頭もからだも健康に過ごせるというデータもあります。日本人は80歳まで生きる人がたくさんいます。そこで、いつまでも健康に過ごすために「80歳で20本」が目標になったのです。

