

秋晴れ・紅葉の季節、徐々に寒さを感じる季節ですが、11月8日暦の上では立冬になりました。冬に備えて気をつけるべきことは、やはりインフルエンザ感染やカゼ症状などですね。冬の病気に負けないよう、睡眠、食事、運動などの生活習慣を整え、自己免疫力をあげて有意義な毎日を過ごしましょう。

< インフルエンザと風邪 ※ おもな違い >

< インフルエンザ >

- ・急に高熱が出る（最近では微熱でも陽性有）
- ・頭痛・寒気が強い
- ・関節の違和感や痛みを感じる
- ・筋肉痛や嘔吐・下痢等 全身症状が強く出る
- ・感染力が強く、空気感染・飛沫感染・接触感染で体内にインフルエンザウイルスが侵入する



< 風邪 >

- ・微熱（微熱が続くことも）
- ・のどの痛み、せき、くしゃみ
- ・鼻、ノドなどの局所的な症状



予防、対策について

- ・手洗い・うがいの励行、マスク着用
- ・帰宅後の洗顔（顔についたウイルスを落とす）
- ・歯磨き（口内環境を整えて免疫力をあげる）
- ・栄養バランスの良い食事（特に朝食の栄養!）
- ・水分補給（こまめに補給）
- ・睡眠、リラックス
- ・ワクチン接種
- ・適度な運動で鍛える、
- ・保温と保湿に注意



インフルエンザの
予防接種は
はやめに
受けよう



インフルエンザウイルスとマスクの効果

ウイルスをマスク内にとどめる

●インフルエンザウイルスの大きさは0.1μm。不織布マスクの目は5μm。これだと通り抜けちゃう？ 実はウイルスを含む咳やくしゃみの飛沫は水分で5μm以上の大きさに。また表面に電気を帯びるので、大きなマスクの目でも、ウイルスを捕捉できるのです。（1μmは1,000分の1mm）



ウイルスの侵入を防いで予防する

- 飛沫を吸い込む量を抑えます
- ウイルスで汚染された手で鼻や口を触る機会を減らします
- のどの線毛に湿度を与え、ウイルスを排除する力を維持します



インフルエンザは症状がでる1日前から感染力があります。流行時期にはマスクを着用しましょう

かかってしまったら

- ! 早めに受診を
- ! 温かくして安静に
- ! 病院で処方された薬を飲む
- ! 「インフルエンザ」⇒学校に連絡を



風邪の時*おすすめの食事

胃に負担をかけないもの
生姜 ネギ ニンニクなど
栄養豊富で体を温める鍋料理!



<免疫力をUPさせる食品例>

乳酸菌と発酵食品を摂る
ヨーグルト・キムチ・チーズ・納豆
緑黄色野菜(かぼちゃ・人参等)
※毎朝食からしっかり栄養を

参考文献 日本学校保健研修社

<https://www.bdj.co.jp/articles>infectioncontrol/BD-07.html> など

11/23は

新営祭の日
勤労感謝の日

ありがとうの気持ち



勤労感謝の日は、元々は「新嘗祭」という秋の収穫祭です。昔は農業で生活している人がたくさんいて、農作物を無事に収穫できるかどうかは生死にかかわることでした。収穫は大きな喜びだったのでした。

今も、農家の方が育てた食材があり、その食材を運ぶ人や調理する人がいて、そして食べ物を買いお金をおうちの方が稼いでくれて初めて、みなさんおいしいごはんを食べられます。実りにも勤労にも思いをはせて、感謝の気持ちを込めて「いただきます」を言しましょう。



学校薬剤師・前田先生に 🍷 「薬のこと」 🍷 について教えていただきました！



Q1: 飲み薬が苦手です。どのように飲んだらいいですか？

A1: “顆粒、粉末が苦手” “錠剤が飲めない” “カプセルは無理” “液が苦手” など様々なケースがあります。これは、口に含んだときの感触や苦みなどの味覚によるものや、製剤がのどを通らないなどの飲み方のコツがわからないことから服用が困難と感じてしまう様々な苦手があります。

そこで 対策!

- ① 粉末類の薬が苦手な人は錠剤、カプセルなどの他の製剤に変更してみる。
- ② 飲み方のコツを薬剤師に聞いてみる。薬の種類によっては簡単に解消できる事あり。
- ③ 薬以外の補助剤を使うと容易に服用できる（オブラート、ゼリー剤など）
いずれも苦みを解消し、のどの通りをスムーズにしてくれます。

- 🍷 まず、苦手挑戦に挑戦することや工夫することで容易に服薬できるようになるのが肝要です。薬の剤形（粉・錠剤・カプセル等）は薬の成分や効果などの関係で、自分が望む剤形で無いものがあります。その場合、例えば錠剤を粉砕して粉薬にすると、効果を十分に発揮できない、副作用が発現しやすいなどの結果を招くこともあります。それでもやはり無理！となると③で示した方法をとるしかないと思います。
- 🍷 服薬は自分自身の健康を守る行為です。最善の方法を検討してみてください。

Q2: 「処方薬」と「市販薬」はどう使い分ければいいですか？

A2: 医師診察後に出される薬が**処方薬**、薬局・薬店で薬剤師・登録販売士により販売されるのが**市販薬**です。市販薬は第1類医薬品～第3類医薬品、要指導医薬品があり、自己選択や相談により販売される薬を指します。個人の都合による、軽度な治療を目的として使用されるべきものと思います。

- 🍷 **市販薬の特徴:** 副作用が少なく安全なもので効果が期待できる。保健薬は健康維持管理が目的で、継続的服用可能なものが多いが、発熱・鎮痛の目的なら短期間に止め、薬剤師に相談したり、受診するのが良い。
- 🍷 **処方薬:** 医師の治療方針の薬物療法を具現化したものであり、最優先されるべきもの。処方箋が発行され調剤投薬を受けた日から指定された日までしっかりと服用していく事を前提としての薬。保存方法の条件により薬品の変性や効果の減弱が起きることがあるので、残薬がないように服薬を心がけることが大切。
<例> 「7日分を処方（投薬） ➡ 3日分で症状治まる ➡ 受診せずに服薬を止めた ➡ 薬4日分余り、もったいないから何かあった時に飲もうと保存した ➡ 1年後に同じ症状が発現した！」…どうしますか？
もったいないからと保存したのだから、飲む意思があるのです。ここに危険性が孕んでいるのです。市販薬には使用期限がありますが、処方薬には使用期限は薬袋に記載されません。
それは、処方箋が出て調剤投薬を受けた日～7日間しっかりと服用する事を前提としての薬だからです。
- 🍷 保存方法の条件で薬品の変性や効果の減弱が起きることがあります。残薬がない服薬を心がけてください。

Q3: なぜ、薬による副作用などが起こるのですか？

- A3: 薬には主作用と副作用があり、本来の目的である有益な作用を「主作用」、期待しなかった作用を「副作用」といいます。例えば、鼻炎の薬では、症状は良くなったがノドの渇きや眠くなる場合があります。副作用の原因にはこういった成分の影響で望んでいない作用が現れるほか、薬の効果が強く出すぎる、体質や相性が悪く薬に対してアレルギー反応を起こす、薬の飲み合わせによる強い作用や望んでいない作用が現れる、薬の使い方の間違いなどいろいろあります。
- 🍷 薬使用後で、いつもと違う症状が起きたときは、すぐに医師や薬剤師に相談してくださいね。