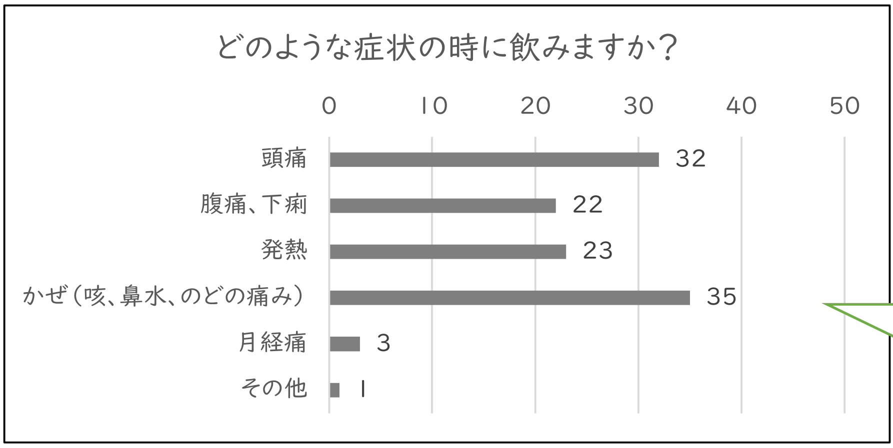
ほけんだより

令和7年12月
前工定時制保健室

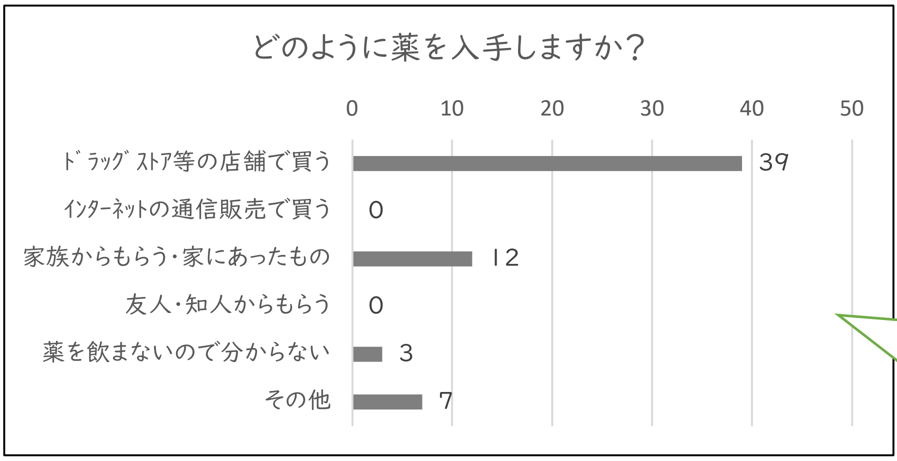
12月11日（木）に学校保健委員会が開催され、学校医や学校薬剤師の先生方、PTA役員の方々、職員、全日制の保健委員が参加しました。

今回のテーマは「市販薬の使い方について」です。生徒の皆さんに協力してもらったアンケートの結果や実験に関する発表のほか、学校薬剤師の重原先生から頭痛薬のオーバードーズ（過剰に飲んでしまうこと）について講話をいただきました。



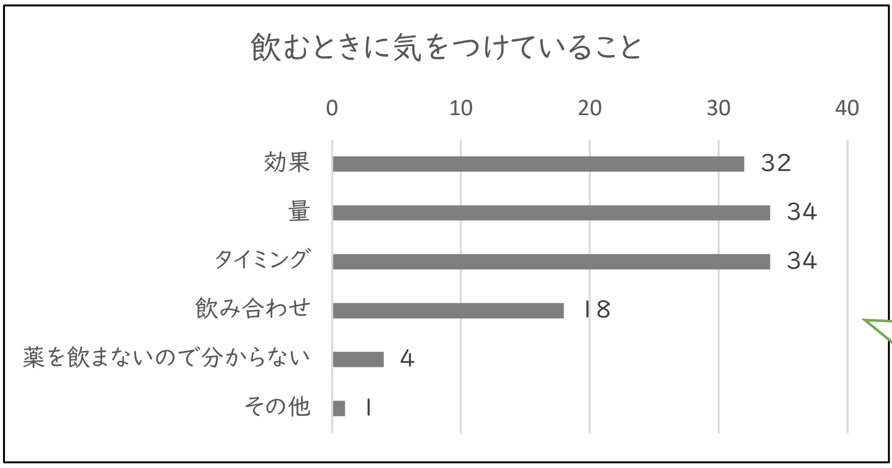
頭痛、かぜ症状のあるときに使うことが多い。

・軽い症状だったら、受診するより、薬を買って治そうと考える人が多いのかも？
（保健委員）



「インターネットで買う」、「友人・知人からもらう」という人はゼロ。

・ネットよりドラッグストアで買った方が早い。
・「ネットで買う」、「友人からもらう」のはコワい。体質に合う薬かどうか、わからない。
（保健委員）



「飲み合わせ」を気にしている人は少ない。

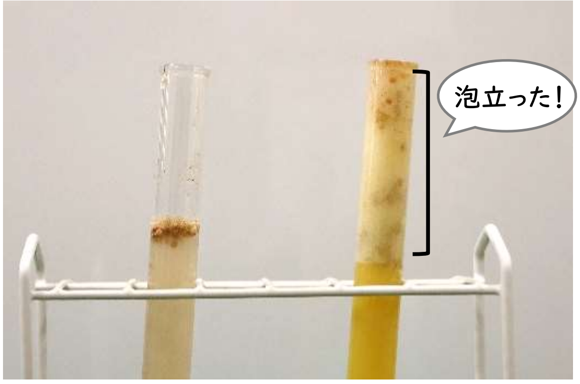
・ジュースでも飲めなくはないから…。
・深刻な問題を起こしたことがない？だから気にならない？
（保健委員）

アンケート結果から、前工生は薬の飲み合わせについてあまり気にしていないことがわかったので、「なぜ、薬はジュースやお茶ではなく、水で飲むように決められているか」を確認する実験を行いました。

≪実験≫　胃薬をオレンジジュースで飲んでみた。

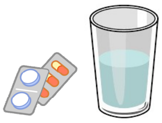
①水の入った試験管と、オレンジジュースの入った試験管に、胃薬を入れます。

②ジュースの試験管では、ジュースの成分と薬とが反応し、泡が発生しました。



胃薬が、胃に届く前にオレンジジュースと中和反応を起こしてしまう。

→胃に届いた時には<u>効果が弱まってしまっている</u>



・泡が立つという変化に驚いた。
・今まではお茶やジュースで薬を飲むことがあった。これからは水で飲みます！

（保健委員）

♦　学校薬剤師　重原先生による講話　♦

「頭痛薬　カロナール・ロキソニンによるオーバードーズの実態」

*カロナールもロキソニンも、つらい痛みをやわらげるための薬です。しかし、カロナールには、大量に飲むと**肝臓に悪影響を及ぼす**可能性が、ロキソニンには、空腹時に飲むと**胃に負担がかかる**という副作用があります。薬は、飲み方を間違うと、逆に身体に負担をかけることになってしまいます。**用量（飲む量や回数）、用法（飲むタイミング、飲み方など）を守り**、正しく使いましょう。*

♦　学校医や薬剤師の先生方より　生徒の皆さんへ♦

*☆市販薬は一時的に症状をやわらげるもので、治療薬ではない。**症状が続く場合は、受診して適切な治療を受ける**こと。*

*☆インフルエンザをはじめとする感染症の予防には、**手洗いやマスク着用、換気**などの基本的な対策が効果的。また、**体調が悪い時は外出せず**、自宅で休養しましょう。*

*☆甘い飲み物を飲んでいる高校生が多い。むし歯を防ぐため、飲み物の**糖分**には要注意。*