



令和4年 1月11日
埼玉県立
狭山工業
高等学校



薬の常識・非常識



1 複数の薬を飲むときは要注意！

「痒み止め」「くしゃみ・鼻水」「乗り物酔い」、これらには抗ヒスタミン剤が入っていることがあり、重複して飲むと薬効が強くなる場合があります。
→複数の薬を飲むときは薬剤師さんに相談してください。

2 薬と相性が悪い食べ物・飲み物



- ・唐辛子（カプサイシン）＋気管支拡張剤→頭痛、吐き気
- ・レバー・小松菜（鉄分が多い）＋セフェム系抗生物質→薬の効果弱くなる
- ・コーヒー・紅茶・緑茶（カフェイン）＋気管支拡張剤、鎮痛剤→頭痛等
- ・炭酸飲料＋鎮痛剤→薬の効果が弱くなる。
- ・柑橘系ジュース＋降圧剤・降圧剤→薬の効果が弱くなる。
→薬を買ったら薬剤師さんに相性の悪い食品はないか聞きましょう。
→薬は水で飲むのが一番安心です。

3 薬の豆知識 Q&A



Q1 水がないから水無しで薬を飲んでもいい？

- A1 水無しは薬がのどや食道にひっかかり、食道炎や潰瘍を起こすことがあります。特にカプセルはくっつきやすいので注意。コップ1杯が適量。
※ カプセル剤は効いて欲しい場所で溶けるようカプセルに入っているのので、飲みにくいからと言って中身だけ飲まないように！

Q2 開封後の使用期限はいつまで？

- A2 箱に記載されている使用期限は、未開封で適正に管理された場合。開封した薬は、瓶入り・バラ状態の錠剤は開封後半年が目安です。

Q3 「成人は3錠」と表記、成人って何歳？

- A3 薬の世界での成人は15歳です。高校生は成人。

Q4 トローチってなめすぎると良くないの？

- A4 トローチにはのどの痛みや炎症の原因菌を殺す薬剤を含んでいるものがあり、規定以上使用すると善い菌を減らしカビが増殖することがあります。

Q5 食事を抜いた時、「食前」「食後」の薬はどう飲む？

- A5 薬の血中濃度を保つ為に服薬するが基本です。空腹時に飲むと胃の粘膜を痛めることがあるので、クッキーでも何か一口食べてから。
※ 糖尿病の薬など食事をしない場合、飲んではいけない薬もあります。



今年^{こお}は「五黄の寅年」、五黄も寅も運気が強く、36年に一度回ってくる最強パワーの年になります。

「虎に翼」と言うことわざを知っていますか？強い力のある人に、さらに力が加わることで、「鬼に金棒」などと同じ意味合いです。

新型コロナウイルス感染症は、昨年末に出現した新変異株・オミクロン株による感染が、日本でも年明け各地で急激に増加しています。でも、気を付ける事は今までと同じ！十分な睡眠と栄養で免疫力を高め、まめに丁寧な手洗い、そして、換気とマスク、「虎に翼」の感染症対策で、今年もみんな元気に過ごしましょう。



くしゃみをした人に
今、何て言った？

アメリカ・「Bless you」

(⇒神のご加護がありますように)

ドイツ・「Gesundheit」ゲズントハイト

イタリア・「Salute」サルテ

(どちらも ⇒ご健康で)

フランス・「A tes souhaits」ア・テ・ア

(⇒願いが叶いますように)

外国では知らない人がくしゃみをして、そばにいた人がこう声をかけます。くしゃみは悪霊の仕業だから、魂が抜けてしまうから等、由来は様々ありますが、どれも相手を気遣う一言ですね。返事はそれぞれの言語で「ありがとう！」日本にはないのかな…と思ったら、沖縄では「クスケー」と言うそうです。やはり、魂を落とさないように、または邪気を払うおまじないの言葉だそうです。

教室の換気

締め切った教室は、そこにいる人の呼吸で充満し、二酸化炭素濃度が高くなり、頭痛やめまいを引き起こすことがあります。また、ウイルスや雑菌がいつまでも空気中に漂っていることから、感染症にかかりやすくなることは、もう「耳にタコ」ですね。

換気① 対角線上の天窓、窓側・廊下側1ヶ所づつ、常時10cm程開けておく。

換気② 教室を連続して使用する場合は、休み時間になったら、窓と出入口を1分間全開にする。(二酸化炭素濃度は1500ppm以内に)

各クラス、もう一度換気についてみんなで確認をしてください。

