

# 保健室だより

発行日 2015.10.6

関西看護医療大学保健室

薬について・野菜を食べていますか？・保健室からのお知らせ

過ごしやすい季節になりましたが、気温の差が大きく、体調を崩しやすい時期でもあります。寒くなれば、インフルエンザも流行してきます。元気に毎日を過ごせるよう、うがい・手洗い・マスクなどの感染予防を各自でしっかり行ってください。

## 薬について

体調が悪くても休めないとき、薬に頼ることも多いのでは？保健室にも、薬をくださいと来室する人が多いです。ですが、薬には効果とともに副作用もあります。自分では気づいていないアレルギーを持つ人もいるかもしれません。安易に薬に頼らず、まずは体調を崩さないための予防をしっかり行い、崩してしまった時にはゆっくり休養と栄養をとるようにしたいものです。とはいえ、忙しい毎日。薬を使うときは、できる限り医師や薬剤師に相談し、自分に合った薬を使用しましょう。

### Q. 薬って、病気を治すもの？

自然治癒力の3つのはたらき

- 傷ついたり古くなった細胞を修復したり、新品にしたりします
- からだに入ってきた細菌などの外敵を退治します
- からだの代謝や機能のバランスを正常に保ちます

薬の役目は、大きく分けて2つ

- 細菌などの病原菌を、退治します
- 症状をやわらけて、自然治癒力の働きを補助します (カゼ薬はこのタイプ)

最近使用している人の多い『ロキソニン』。薬局で手軽に購入できるようになりましたが、ロキソニンは『第1類医薬品』。『その副作用等により日常生活に支障を来す程度の健康被害が生ずるおそれがある医薬品のうち、特に注意が必要なもの』に該当します。購入時は薬剤師さんと相談し、効果と副作用を理解した上で使用してください。

A. つまり、けがや病気を治すのはからだの『自然治癒力』。薬は、その力を補助するものです

↑↑↑ 自然治癒力を高めるには…

- 十分な睡眠
- バランスのいい食事
- 適度な運動

## 薬 正しく使っていますか？ 10月17日～23日 薬と健康の週間

### 受け取る とき

#### ■自分の状態を伝える

- ・何のために必要な薬か
- ・現在の症状、状態
- ・ほかに飲んでいる薬
- ・食べものや薬によるアレルギー …など。

#### ■薬について分からないことを聞く

- ・飲み忘れたとき、どうするか
- ・いっしょにとってはいけない食べもの・飲みもの
- ・注意が必要な副作用
- ・いつまで飲むか…など。

#### ■名前を確認

薬の名前を確かめましょう。また、医療機関の処方箋の場合、まちがいをなく自分の薬かどうか、フルネームで確認しましょう。

### 飲む とき

#### ■量

たくさん飲めば、よく効くというものではありません。説明書をよく読んで、必ず量を守って飲みましょう。

#### ■タイミング

- ・食前：食事の30分前
- ・食後：食後30分以内
- ・食間：食事と食事の間

#### ■飲み方

コップ1杯の水がぬるま湯で飲みます。お茶やジュース、牛乳、コーヒーなどで飲むと、薬の効き目が弱くなったり、強くなりすぎたりする場合があります。

### 気をつける こと

#### ■貸し借りはダメ

一人ひとり体質が違うので、飲み慣れた薬が安全です。また、医療機関で処方された薬は、あなた専用のものですから、貸し借りをしてはいけません。以前処方された薬を、同じ症状だからといって自己判断で飲むのもやめましょう。

#### ■見た目の似ている薬に注意

目薬と点鼻薬、液状の皮膚薬などは、見た目が似ているのでまちがえないように気をつけて。

#### ■使用期限をチェック

薬にも使用期限があります。ときどき期限をチェックして、古い薬は処分しましょう。

## 野菜、食べていますか？

### 毎日野菜をプラス一皿に挑戦しよう

私たちのカラダは食べたものでつくれ、食べたもので元気に活動しています

#### たんぱく質

カラダの組織を作る

筋肉、骨、内臓、血液、髪、皮フなどの、カラダの材料になります。またホルモンや酵素、免疫細胞にもなります。

#### 糖質（炭水化物）

エネルギー源になる

カラダや脳を動かすエネルギーになります。

#### 脂質

エネルギー源になる

エネルギーになる他に、体温を保ちます。細胞膜や臓器、神経などの成分にもなります。

#### ビタミン

カラダの調子を整える

代謝をよくし、カラダの働きを整えます。また、血管や粘膜、皮ふ、骨などの健康を保ちます。

#### ミネラル

カラダの調子を整える

カラダの調子を整えたり、骨や歯の成分になります。

どの栄養もバランスよく食べることが大切なのですが、今とくに不足がちだと言われるのが、ビタミン、ミネラルをたくさん含む野菜です。

一つ一つ未来も健康で過ごすために、毎日野菜をプラス一皿

**野菜を食べるとこんないいこと**

- かむ回数が増える
- 満足感を感じて、食べすぎを防ぐ
- むし歯や歯周病を防ぐ
- 便秘を防ぐ
- 肌や髪にうるおいをあたえる
- 血圧や血糖値を整えて、成人病を予防する

### 自分でもできる！

こんな工夫始めてみよう

おうちで...

ラーメン

いためた野菜のせラーメン



コンビニやスーパーで...

おにぎり + からあげ + カップ麺

おにぎり + からあげ + 野菜サラダ

パン3個 + 炭酸飲料

パン2個 + 野菜入りスープ

とんかつ弁当 → 野菜も入った弁当



ファストフード店で...

ハンバーガー + ポテト + 炭酸飲料

ハンバーガー + サラダ + 野菜ジュース

牛丼大盛

牛丼並盛 + サラダ



## 保健室からのお知らせ

### ①平成27年度インフルエンザ予防接種について

日時：①10月28日（水）14：10～15：10【2年生・②に受けられない3年生・教職員】

②11月6日（金）14：10～15：10【1年生・3年生・4年生・教職員】

場所：保健室

代金：3300円（税込）

★事前申し込みが必要です。申込時、接種代金3300円を保健室まで持参してください（事前支払い制となります）。

★接種当日までに予診票の配布や説明などを行います。掲示板をよく確認して下さい。

★学外で予防接種を受ける人は、11月20日（金）までに接種を証明するものを保健室まで提出してください。

★インフルエンザワクチンには、感染後に発病する可能性を低減させる効果と、重症化予防効果があるといわれています。ワクチンを接種すれば100%感染を予防できるというものではありません。ワクチンを接種したからと油断をせず、うがい・手洗い・咳エチケット（マスク着用）・抵抗力を高めるために睡眠時間の確保と栄養バランスのとれた食事を心がけ、感染を予防しましょう。

### ②感染症にかかったときは

インフルエンザを含め、学校保健安全法に指定されている感染症は出席停止となり登学してはいけません。指定されている感染症については2015年度学生便覧51・52ページを確認してください。もしかかったときは、『感染症治癒後・登校許可証明書』（学生便覧53ページをコピーまたは大学ホームページからダウンロード可能）を医師に記入してもらい、大学事務局教務係へ提出してから登学開始となります。