

# ほけんだより

令和5年10月号  
埼玉県立上尾橋高等学校  
保健室

10月とは思えない暑い日が続いていましたが、急に朝晩冷え込むようになったので、かぜをひいたり、なんとなく体調が悪くなっている人もいるかもしれません。特にこの時期は気圧の変化により体調が悪くなる人もいますので、いつもより早く寝るようにしましょう。

また、新型コロナウイルス感染症やインフルエンザ、感染性胃腸炎などが増えてくるかもしれません。手洗い・換気・規則正しい生活を続けるようにしてください。



## 原因不明の体調不良、スマホのせいかも？「デジタルデトックス」に挑戦！！

保健室には、頭が痛い、だるい、夜眠れないという生徒がやってきましたが、病院に行っても治らない、薬を飲んでもよくなる体調不良で困っている人はいませんか？もしかすると、スマホやゲームなどの使い過ぎで、体や脳が疲れているのかもしれません。その人はぜひ、デジタルデトックスを試してみましょう。やり方は簡単！！夕食後から、布団に入って朝起きるまで、パソコンやスマホ、ゲームを見ないだけです。(特に夜眠れない人にお勧め)夜寝る前にスマホを使うのをやめると、薬物依存症のように最初はイライラしたり、スマホが気になってよけいに夜眠れなかったりすることもあるようですが、とりあえず一週間続けてみませんか？実際にやってみた人によると、一週間くらい続けると夜も眠れるようになり、体調もかなり良くなったそうです。



## <デジタルデトックスってなに？>

デジタルデトックスというのは、スマホなどのデジタル機器を、全く使わないようにしようとするのではなく、自分自身でスマホやゲーム機、パソコンなどのデジタル機器を使う時間を減らすことにより、健康的な生活をとりもどそうとするものです。



## 高校生のインターネットの平均利用時間=1日約5時間45分

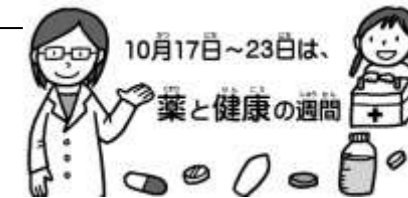
↑内閣府の「令和4年度青少年のインターネット利用環境実態調査」の結果(速報)より

## 「インターネット利用による高校生の生活や健康の変化の割合」 複数回答可

↑「東京都教育庁の「令和4年度児童・生徒のインターネット利用状況調査」より

- ①目が悪くなった →42.6%
- ②寝不足になった →35.3%
- ③(宿題など)家で勉強する時間がなくなった →25.6%
- ④本や新聞を読む時間が減った →22.6%
- ⑤夜なかなか眠れなくなった →16.6%
- ⑥人と話したり、外出するのがめんどろに思うようになった →9.5%

心当たりがある人はぜひ1度、デジタルデトックスにチャレンジしてみてください。



10月17日から23日は「薬と健康の週間」で、医薬品を正しく使用することの大切さ、そのために薬剤師が果たす役割の大切さを一人でも多くの方に知ってもらうために、厚生労働省や薬剤師会などがポスターなどを使って薬の使い方についていろいろとお知らせをしていました。

その一方で、一部の人が薬を正しい使い方をしないで(薬物乱用)、薬の副作用で具合が悪くなったり、意識を失って救急車で運ばれたり、市販薬の依存症になってしまったりしていることが問題になっています。国立精神・神経医療研究センター 薬物依存症センター 松本俊彦センター長によれば、10代の薬物乱用依存患者の約7割は市販薬だそうです。

薬物を乱用する人は多くはないと思いますが、知らないで間違った使い方をしないように、薬の正しい使い方を確認しておきましょう。

## NG 牛乳やジュースで飲む

おなかに入れば いっしょでしょ？



## NG 食事と一緒に飲む

食間？食事中？

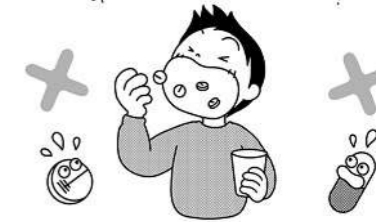


食事中=食間ではありません！ それぞれ決められたタイミングがあります。

## 薬の使い方NG集

### NG たくさん飲む

早くお飲みください！

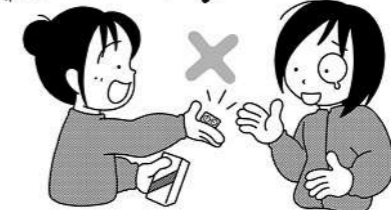


急性薬物中毒など、最悪の場合、命に関わります。

間違った使い方はリスクでしかありません。説明書をよく読んで、用法・容量を守って正しく使いたしましょう。

### NG あげる

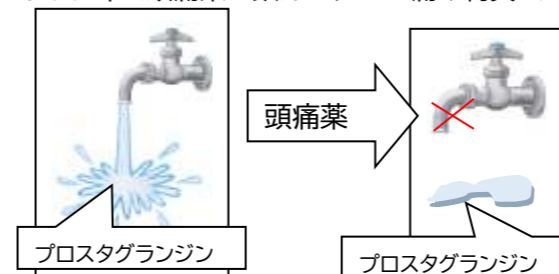
わたしの、あげる〜♪



医師から処方されたものを人にあげることは法律で禁止されています。市販薬でも、はじめて飲む場合はアレルギーなどの心配があります。

## <頭痛薬、効く？効かない？>

市販されている頭痛薬は、「痛み物質 プロスタグランジン」が脳で作られるのを防ぐものです。逆に言えば、できてしまった「痛み物質 プロスタグランジン」を消すことはできないので、ひどい頭痛になってから薬を飲んでも、作られてしまった「痛み物質 プロスタグランジン」が消えるまでは痛みが続くことになります。薬が早く効くためには、蛇口を閉めるように早く頭痛薬を飲んで、この「痛み物質 プロスタグランジン」が作られるのを防ぐことが大切です。



ただ薬には副作用があり、特に頭痛薬は週に3回以上飲むと、「薬剤の使用過多による頭痛」になってしまい、飲めば飲むほどひどくなります。またスマホの使い過ぎ、睡眠不足、目の疲れ、肩こりから来る頭痛の場合は、頭痛薬は効かないことが多いようです。頭痛がひどい時はまず病院で診てもらいましょう。体に異常が無い場合は、早寝早起きなど生活習慣を変えたり、デジタルデトックスも試してみましょう。