No.１２
令和５年１２月２２日
柳生中学校　保健室

先生は、皆さんに自分の健康管理だけでなく、他の人が心や体の不調を抱えているときに、心配してあげたり気遣ってあげたりするなど、他の人の健康にも注意を払ってほしいと思っています。心や体の不調がある人は、誰かがその苦しみを分かってくれたり、寄り添ってくれたりするだけで、少し楽になることがあります。前回、沢山の人が「気象病」と「起立性調節障害」のお便りを読んでくれました。とても嬉しかったです。今回は第２弾！！ぜひ保健のことを知ってほしいなと思います。

★くすりの常識・非常識★

参考：健　くすりの常識・非常識

１　薬同士の飲み合わせ（薬物相互作用）

科をかけ持ちして別々に薬を処方されたら注意！

「かゆみ止め」「鼻水・くしゃみの緩和」
「乗り物酔いの緩和」「睡眠薬の代わり」「精神安定」
・・・これらに「抗ヒスタミン剤」がよく使用されます。違う症状だからと複数の薬を服用すると、抗ヒスタミン剤が重複する可能性があるので注意してください。

生理痛の薬の後に歯痛の薬を飲むときは？

例えば、朝に生理痛の薬を飲んで、登校後歯の痛みが出て鎮痛剤を服用する場合は、成分が重複しないようにする必要があります。１回目に飲んだ薬の１日の服用回数によって、歯痛の薬を飲むタイミングを考えなければいけません。

●皮膚科、小児科、耳鼻科、内科、精神科など、科が異なっていても、処方される薬の成分が重複している可能性があります。

●重複した際の症状は、強い眠気、口渇、ふらつき、転倒、一時的な記憶低下などが出ることがあります。

●予防法としては、複数の医療機関を受診する際は、お薬手帳などを持参すると安心です。

１回目に飲んだ薬が
１日３回の薬　→　４時間以上あける
１日２回の薬　→　６時間以上あける
１日１回の薬　→　８時間以上あける

２　薬と相性が悪い飲みものって？

コーヒー、紅茶、緑茶など（カフェイン）　×　薬

① 喘息や慢性閉塞性肺疾患時に処方されることの多い気管支拡張剤（テオフィリン）を含む薬の場合、中枢神経興奮作用が増強して、頭痛などの症状が出ます。
② 解熱鎮痛薬（アスピリン）と併用すると、あざや出血傾向が高まります。

酸度の高いジュース　×　薬

① 抗生物質（マクロライド系、ペニシリン系、セフェム系）を含む薬の場合、苦みを増強します。
② ドライシロップ製剤の場合は、薬剤のコーティングが分解されて、苦みが出てしまいます。

グレープフルーツジュース　×　薬

子供では抗てんかん薬（カルバマゼピン）、成人では降圧薬、高脂血症の薬、催眠鎮静薬など、様々な薬がグレープジュースとの併用で薬剤の血中濃度を高くすることが知られています。

牛乳や乳製品　×　薬

① 抗生物質（テトラサイクリン系抗生物質）、抗菌剤（ニューキノロン系抗菌剤）の場合、カルシウムを多く含む飲食物はキレートを起こし、薬の効果を弱くします。薬剤服用後２時間程度は牛乳の摂取を控えることが望ましいです。
② アルミニウム塩を主剤とする制酸剤（胃腸薬）の場合、大量の牛乳とアルミニウム塩を主剤とする制酸剤との併用で、高カルシウム血症（軽症：疲労感、脱力感、吐き気など。重傷：意識を失うことも）、アルカローシス（体液がアルカリ性に傾き、意識障害、痙攣などを起こす）等の症状が出ます。
③ 便秘薬（腸で溶けるように製剤設計されているもの）の場合、牛乳は胃の中でｐＨを上昇させアルカリ度を高めるため、腸で溶けるべき下剤が胃で溶け、胃痛や吐き気などを起こすことがあります。

★薬物乱用防止★

違法薬物はたった一度の誤った使用でも危険！

違法薬物は一度でも誤った使用の仕方をすると、急性中毒症状で命を落としてしまったり、依存症になったりする危険性があります。一度だけなら大丈夫という軽い気持ちから、後戻りできなくなることがあり、やがて薬物なしでは生活が送られないようになってしまいます。

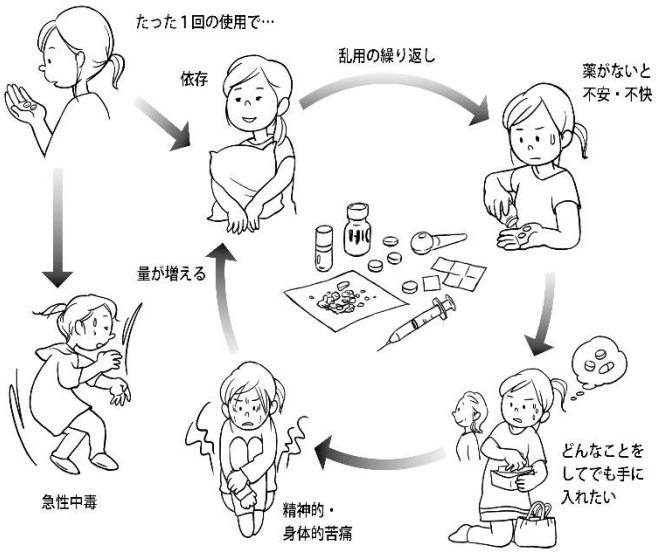
違法薬物は別の名前（隠語）で呼ばれていることがあります！

呼び方や形、用い方が変わっても、薬物の害は変わりません。

大　　麻　→　ハッパ、チョコ、ガンジャ
覚 醒 剤　→　アイス、スピード、エス
コカイン　→　ホワイト
ＭＤＭＡ　→　Ｘ、エクスタシー、ペケ
シンナー　→　アンパン、ガスパン

薬物依存の悪循環

薬物はたった１回の使用でも急性中毒で死亡する恐れがあります。また、依存性があるため、繰り返し使ううちに耐性がつき、より強い薬を欲しがるようになり、やがて薬物なしでは生きていけなくなってしまいます。



主な乱用薬物と健康への影響

大麻

乱用すると記憶や学習能力、知覚が変化します。何のやる気も出ない「無動機症候群」や生殖器官への異常が起こることもあります。

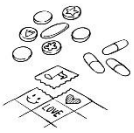
覚醒剤

乱用すると神経が興奮し、一次的に疲労がとれたような気になりますが、薬の作用が切れると、激しい脱力感や幻覚、妄想に襲われます。

コカイン

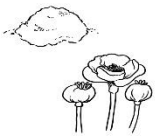
覚醒剤と同様の神経を興奮させる作用があります。強い依存性があり、乱用により幻覚や、虫が皮膚をはい回っているような不快な感覚に襲われることもあります。

LSD・MDMA



合成麻薬の一種で水溶液を紙にしみ込ませたものや錠剤、カプセルなどがあります。乱用により幻覚・幻聴などの作用や興奮作用が現れ、神経に障害を来すこともあります。

ヘロイン・あへん



神経を抑制する作用があり、乱用すると陶酔感や多幸感を覚えますが、依存性が強く、常用により脱力感、倦怠感（けんたいかん）を感じ、やがて精神錯乱状態に陥ることもあります。

有機溶剤（シンナー・接着剤など）

乱用すると、脳の神経細胞が破壊されたり、視力や聴覚が低下したりします。また、歯が溶けたり、末しょう神経に障害を起こしたりすることもあります。

向精神薬

医薬品として限られた疾病に処方されている薬を、本来の目的から外れて乱用することにより、幻覚や妄想、強い依存症を招いたり、急性中毒になったりするおそれがあります。

危険ドラッグ

乾燥させた植物片などになんらかの合成薬物が混ぜてある物です。大麻や覚醒剤に似た症状を起こし、麻薬や覚醒剤以上に危険なことがあります。

薬物が及ぼす社会的影響！

薬物を乱用すると、本人の心身に害があるだけでなく、家族や友人、地域社会にも深刻な影響を及ぼします。

家庭内暴力、家庭崩壊

友人が離れていく、薬物を乱用する仲間から離れられない

薬物を手に入れるために犯罪を犯す

薬物乱用を取り締まる法律

・持っているだけでも罰せられます
・懲役刑などの厳しい罰則があります

大麻取締法
大麻

麻薬及び向精神薬取締法
コカイン、ヘロイン、MDMA、LSD、向精神薬

あへん法
あへん（けし）

覚せい剤取締法
覚せい剤

毒物及び劇物取締法
シンナー、トルエン

医薬品医療機器等法
指定薬物

薬物の胎児への影響

女性が妊娠中に薬物を乱用すると、胎盤を通して胎児に悪影響を及ぼし、死産や早産を引き起こすことがあります。

薬物乱用のフラッシュバック現象

薬物をやめて、普通の生活を取り戻したようでも、突然、幻覚や妄想に襲われることがあります。ストレスや睡眠不足などのささいなことがきっかけとなって起こるこのような症状をフラッシュバック（再燃）現象といい、乱用をやめても後遺症に悩まされます。

様々な姿でしのびよる薬物！

嫌なことや辛いことがあったときに「スッキリするよ」とか、遊びに行って開放的な気分のときに「ちょっと試してみない？」などと声をかけられて、心に隙があるときに手を出してしまう恐れがあります。ちゃんと誘いを断れることができる勇気と断り方を知っておく必要があります。

薬物の誘いは断ろう

理由を言ってきっぱり断る

興味がないことを示す

薬物は意外に身近なところに潜んでいます。友だちや先輩から誘いを受けることもあるかもしれません。そんなとき、嫌だなと思っても断りきれずに手を出してしまう人もいます。でも、自分を大切にするためには、はっきりと断ることが大切です。どうすればうまく断れるかを、考えてみましょう。

話題を変える・とにかくその場を離れる

★すすめられたタバコ･･･上手に断るテクニック★

タバコが体に悪いことは、皆さんもよく知っているはずですね。では、なぜ体に悪いと分かっていても吸ってしまう人がいるのでしょうか？

タバコを吸い始める原因を調べてみると、その多くが「友達に勧められたから」だそうです。あなたは友達に勧められたとき、しっかり断ることができるでしょうか？

勧めてきた友達に注意する意志の強さと断り方を知ってほしいと思います。･･･でも中には「自信ないな･･･」という人もいるかもしれませんよね。そんな人に、タバコを上手に断るためのテクニックを紹介します。

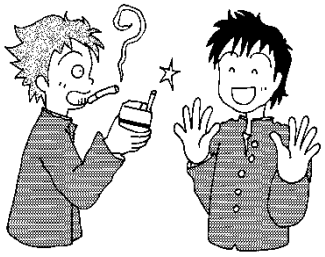
【その１】とりあえずその場から離れる
「ちょっと今急いでいるから」
「サンキュー、でも今はいいや」など

【その２】体に対する悪影響を話す
「風邪を引いてのどが痛いから」
「部活のとき体力がなくなるから」など

【その３】仲間や家族の迷惑になるから
「彼女（彼）にやめろって言われてるんだ」
「バレて部活停止になったらヤバイ」など

【その４】外見的なことも理由に
「肌が荒れるから」
「今時タバコなんてクールじゃないよ」など

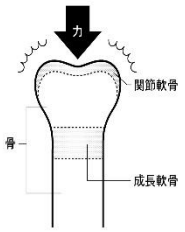
【その５】こんな理由だってあるよ
「味が嫌いなんだ」
「歯が黄色くなるから」
「くさいから嫌い」



★スポーツによるケガ・故障★

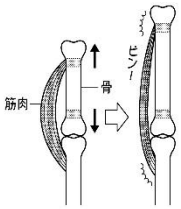
けがや故障を起こしやすい成長期

理由①　**成長軟骨がある**



背がぐんと伸びる成長期は、成熟していない「成長軟骨」が残っていて、強い負荷をかけると傷つくことがあります。

理由②　**筋肉が硬い**



骨は筋肉より早く伸びるので、筋肉は引っ張られて硬くなり、骨の筋肉が付いている部分に大きな負担がかかります。

理由③　**個人差が大きい**

骨や筋肉が成長途中の人は、十分成長している人に比べて故障しやすいので、同年齢で同じ練習をしていても負担が大きいです。

疲労骨折とは？？

針金の曲げ伸ばしを何度も繰り返すと、最後には折れるように、骨も同じ箇所にストレスがかかり続けると折れてしまいます。

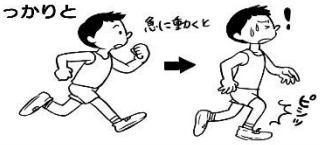
スポーツのけがや故障を予防するための５か条

①体を休めよう

へとへとに疲れている状態で運動を続けていたり、毎日運動して体を使い過ぎたりするとけがをしやすくなります。途中に休みを入れ、運動をしない日を作って体を休めることも大切です。

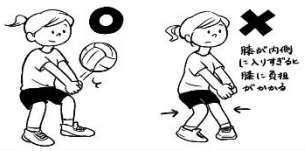
②ウォームアップ・クールダウンをしっかりと

いきなり激しく体を動かしたり、急に運動を止めたりすると、体に大きな負担がかかります。ウォームアップ→運動→クールダウンを１つの流れとして行うようにしましょう。



③上手な体の使い方を身につけよう

自分のフォームや動き方をチェックして、体に負担をかけない動きを身につけることができるようにしましょう。



④バランスよく運動しよう

１つのスポーツだけを長くし続けたり、同じ向きの動きばかり続けたりすると、体の一部に負担がかかってけがや故障の原因になります。全身をバランスよく使うようにしましょう。

⑤自分の体をチェックしよう

けがや故障を防ぐためには、自分の体の変化に早めに気づくことも大切です。変わったところはないか、ときどき自分でチェックしてみるようにしましょう。

ストレッチを行うときのポイント

効果的なストレッチは、体を柔軟にしてけがや故障を防ぎ、疲労をとることができます。

①ゆっくりと呼吸をしながら行います。

②息を止めると筋肉が緊張して効果が薄れます。

③ひとつひとつの動作に20秒以上かけます。短すぎると効果がありません。

④強くやりすぎると、逆に体が硬くなったり、けがをしたりすることがあります。

中高生に起こりやすいスポーツによるけが・故障！

野球ひじ

野球で球を投げる動きによって、ひじの骨や靭帯（じんたい）が傷ついて痛みが生じることがあります。日頃からひじを触ったり、曲げ伸ばししたりして、違和感や痛みがないか、動きに左右差がないかなどをチェックしましょう。

起こりやすいスポーツ
野球
テニス
など

オスグッド病

まだ、骨が成長途中にあるときに、ランニング、ジャンプ、キックなどのひざを伸ばす動作をし過ぎると、ひざのお皿に付着した腱（けん）に力がかかり、骨の一部がはがれて出っ張り、痛みが生じることがあります。

起こりやすいスポーツ
サッカー、
バレーボール、
バスケット
ボール
など

※骨が発育段階にある 10 代前半に起こりやすい

ジャンパーひざ

ランニング、ジャンプ、キックなどのひざを伸ばす動作をし過ぎると、ひざのお皿の骨の上下の腱や靭帯に炎症が起こって痛みます。ストレッチで太股の筋肉をよく伸ばしておくことが予防として大切です。

起こりやすいスポーツ
サッカー、
バレーボール、
バスケット
ボール
など

＊ 10 代後半ぐらいから起こりやすい

腰椎分離症

成長期に、ジャンプや腰をひねる動作を過度に繰り返し行って、腰の骨にストレスがかかって起こる疲労骨折です。悪化すると骨が前や後ろへすべり出す腰椎すべり症になることがあります。

起こりやすいスポーツ
バレーボール、
野球、
バスケット
ボール
サッカー
など

ひざ靭帯（じんたい）損傷

着地や急な切り返しをするとき、衝突したときにひざ関節の中央や内側・外側にある靭帯に大きな力がかかって傷つくけがで、ひざが腫れて痛みます。着地や切り返しの動作のときに負担のかからない動きができるようにすることが予防として大切です。

起こりやすいスポーツ
柔道
サッカー
ラグビー
バスケット
ボール
など

半月板損傷

ひざをねじったときに、ひざの関節にある半月板という軟骨に負担がかかって傷つき、痛みを感じたり、ひざが伸びなくなったりすることがあります。一度亀裂が入ると治りにくいため、運動前にスクワットなどで柔軟性を高めて予防することが大切です。

起こりやすいスポーツ
サッカー
バスケット
ボール
など

運動性無月経

毎日のように激しいトレーニングを行っている女子は、心身のストレスや体重（体脂肪）の減少がホルモン分泌に影響して、月経が遅れることがあります。月経がちゃんと来ないと、女性ホルモンの不足から骨がもろくなってしまうため、栄養バランスのとれた食事をとり、不要な食事制限はしないことが大事です。月経異常がある場合は早めに医師に相談しましょう。