

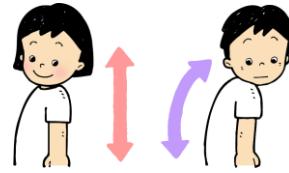


# レインボーランド

令和3年度  
10月号 NO.6  
京都西山高等学校  
保健室

だんだんと気温も下がり、秋が深まってきたましたね。秋といえば、みなさんにとっては何の秋でしょうか。私は毎年、「食欲の秋」です。サツマイモに栗、サンマなど、秋はおいしいものがいっぱい、幸せな気持ちになります。しかし、今年は「スポーツの秋」も楽しみたいと思っているところです。

季節の変わり目は、寒暖差が大きく体がとても疲れやすい時期でもあります。美味しいものをたくさん食べて、適度な運動をして、〇〇の秋を楽しみながら、健康づくりもできたらいいですね。



## 背筋ピンッ！がカッコいい！！

背中が丸まっているよりも、背筋がピンッと伸びている方が、見た目もとても格好良いですよね。でも、見た目だけではないのです！背筋をピンッとすると良いことがいっぱいあります。反対に、姿勢が悪いと心配なことがいっぱいです。

### ◎良いこといっぱい良い姿勢



良い姿勢

- やる気が起こる
- 脳の働きが良くなる
- 集中力が上がる
- 内臓の働きが良くなる
- バランスが良くなる
- など



### ◎心配いっぱい悪い姿勢

悪い姿勢

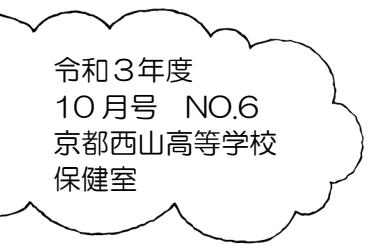
- 背骨がゆがみやすい
- 肩こり・腰痛の原因
- 視力低下
- 疲れやすい
- 内臓の働きが悪くなる
- 集中できない
- 歯並びが悪くなる
- など

姿勢の  
セルフチェック

### こんな姿勢していませんか？



左の4つの座り方に当てはまる人は要注意です。ときどき意識して、姿勢を正すようにしてみましょう。正しい座り方は…  
机とお腹の間にグーがひとつ入り、足は床にペタンとつけ、背中はピンッと伸ばします。

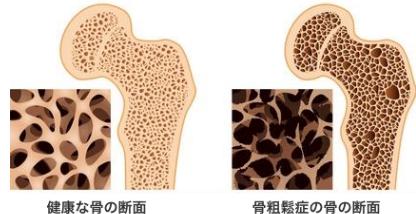


## 「骨粗鬆症」って知ってる？

健康な骨は中身が詰まっていて(密度が高く)丈夫です。骨の中身がスカスカで密度が低い状態だと骨はもろくなり、骨折しやすくなった状態を「骨粗鬆症」といいます。

骨粗鬆症は、男性と女性では「2:8」で圧倒的に女性に多いです。骨密度は年齢とともに低下します。中高年に多いため、今から骨粗鬆症予防と言われてもしつこないかもしれません、

密度の高い丈夫な骨を作るのは20歳までが大切なのです！

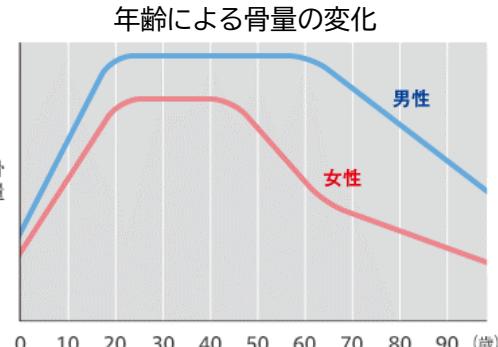


※イメージイラスト

### コツ 骨コツ貯金をしよう

骨量が増えるのは、0~20歳までの時期だけなのです。20歳ごろに骨量はピークを迎え、40歳ごろまではその骨量が保たれます。その後女性は閉経後に急激に骨量が減少します。

このように、大人になってから頑張って骨に良い食事や生活をしても、骨量が減少する速さをゆっくりにすることはできますが、骨量を増やす(=骨を丈夫にする)ことは難しいのです。だから、今のうちから「コツコツ」骨量を増やすことが大切なのです。



### ◎骨コツ貯金のポイント

1.運動



2.バランスのよい食事



3.日光浴



### 骨が喜ぶレシピ ~鮭のチーズちゃんちゃん焼き~

#### ◆材料

- ・生鮭の切り身：2切れ (160g)
- ・塩：少々
- ・玉ねぎ：1/4個 (50g)
- ・パプリカ 1/4個
- ・キャベツ：100g
- ・しめじ：1/2パック (50g)
- ・油：小さじ2
- ・みそ：大さじ1.5
- ・みりん：大さじ2
- ・ニンニクすりおろし：小さじ1/4
- ・スライスチーズ：2枚

#### ◆作り方

1. 生鮭の切り身に塩で下味をつける。
2. 玉ねぎとパプリカを1cm幅に切る。キャベツはざく切り、しめじは石づきをとり小房に分ける。
3. フライパンに油を入れて鮭を焼く。
4. 2をフライパンに入れて混ぜた後、「\*」を全体にかけ、蓋をして7~8分蒸し焼きにする。
5. チーズをのせて再び蓋をして、チーズが溶けるまで蒸し焼きにする。



# 知っておきたい！薬の知識



毎年10月17日～23日の1週間は「薬と健康の週間」となっています。医薬品を正しく使用することの大切さ、そのために薬剤師などの専門家が果たす役割の大切さを一人でも多くの人に知ってもらうために実施されている啓発活動です。

## 薬の形の意味



薬は、効率よく安全に効かせるために、さまざまな形があります。

### ◇粉ぐすり(散剤・顆粒剤)



体内で溶けやすく早く作用する。むせて飲みにくいこともあるため、散剤を粒状に加工したもののが「顆粒状」。

### ◇カプセル剤



粉末や顆粒状の薬を、ゼラチン素材のカプセルに入れたもの。中身を出したり、噛んだりしないで飲む。

### ◇錠剤



成分を安定化するために散剤を圧縮加工したもの。かみ砕かずに飲むのが基本。

### ◇貼付薬(シップ)



毛細血管を通して吸収され、痛みや炎症がある部分にダイレクトに効くため、体への負担が少なく、安定した効果が得られる。

## 薬を飲むタイミング



「食前」「食後」など、薬を飲むタイミングの指示は、薬の効果がスムーズに発揮されるように決められています。

### ◇食前

食事の30分くらい前のこと。

### ◇食直前

食事のすぐ前のこと。

### ◇食直後

食事のすぐ後のこと。

### ◇食後

食事の30分くらい後のこと。

### ◇食間

食事を終えてから2～3時間後が目安。

### ◇就寝前

午後9～10時くらいが目安。少なくとも寝る20～30分前。

## 病院でもらった薬が残ったときは…



お医者さんは、患者さんの体と病状に合わせて最適な薬を処方しています。そのため、病院でもらった薬は、その時限りのものと考えるのが基本です。

同じような症状の家族にあげたり、後日自分が同じような症状が出たときに自己判断で飲むのは禁物です。

未使用の薬を処分するのがもったいなくてできない！という場合は、きちんと保管をしておき、次に風邪等をひいて診察を受けるときに、その薬を持って行き、使えるものをお医者さんに選んでもらいましょう。

## 海外サイトでの薬の購入には要注意



海外サイトでの購入（いわゆる個人輸入）する医薬品は、日本の法令に基づく品質・安全性・有効性の確認がなされておらず、期待される効果が得られなかったり、思わぬ副作用で健康被害を生じたり、偽造医薬品の場合もあります。

- ⚠ 健康被害が生じた場合などに、公的な救済制度の対象にならない可能性があります！
- ⚠ 薬を本来の用途以外で広告・販売していることもあります。  
副作用や健康被害につながる可能性があり、大変危険です！



## 薬剤師さんって？

～薬剤師は、薬の安全な使用を通して、患者さんの健康を守る人～

薬剤師は、医薬品について幅広い知識をもつ薬の専門家です。

薬剤師の代表的な仕事は「調剤」です。

調剤とは…

お医者さんが出した処方箋（治療に必要な薬の指示書）を確認して、薬を準備することです。処方箋に書かれた内容に間違いがないか、薬の量や飲み合わせに問題がないかチェックし、疑問があるときには必ずお医者さんに確認をします。

勤務先はいろいろ

薬剤師というと、薬局や病院で働くイメージが強いかもしれません。医薬品関係の企業や行政機関、大学、警視庁、化粧品メーカー、食品メーカーなどで活躍する薬剤師さんもいます。

## 視力 2.0 への挑戦～あなたは、どこまで見えるのか～

健康診断では、視力 1.0 までしか検査をしていません。

1.0 が見えているあなた、あなたはどこまで見えるでしょう。

保健室の視力計では 2.0 まで計測できます。どこまで見えるか挑戦してみませんか？

挑戦をしたい人は、保健室で「視力検査をしたいです」と伝えてくださいね。

1.0 以下の視力で詳しく知りたい人も検査できますよ。

### ◎約束

- ・昼休みや放課後の時間に余裕があるときに来てください。  
(授業前ギリギリのときはできません)
- ・体調不良等で保健室に来ている人が多いときはできません。

