



2026年10月藤井寺高校

長かった暑さも少しずつ落ち着き、過ごしやすい季節になってきました。気温差や疲れが原因で体調を崩しやすい時期でもあります。勉強や部活動、学校行事と忙しい毎日だからこそ、自分の心と体のサインに目を向け、健康に秋を楽しみましょう。

10月17日～23日は薬と健康の週間



□「食後」に飲む薬は、食後の約30分までに飲む

どの薬も、「食前」「食後」「食間」など飲むタイミングが決められています。これは胃の状態に合わせて、できるだけ体に負担をかけずに効果を発揮するためです。最も多いのは「食後」に飲む薬。薬は胃に刺激を与えるものも多いため、胃の中に食べ物がある状態で飲むことで、胃にかかる負担を減らすことができます。

□飲み忘れたから2倍飲む？それは絶対にNG！

薬は吸収されたあと、血液中に溶けて全身を巡ります。この血液中に溶けている薬の濃度を「血中濃度」と言います。薬の飲む量やタイミングは、この血中濃度をもとに決められています。一度に2回分飲むと、血中濃度が高くなりすぎて副作用が出やすくなり、大変危険です。飲み忘れた場合は、次のタイミングに1回分飲みましょう。



□薬は必ず水かぬるま湯で飲む

薬をお茶や牛乳、ジュースなどで飲むと、飲み物の成分により、薬の効き目が弱くなったり、逆に効き目が強くなりすぎて副作用が出たりすることがあります。コップ一杯程度の水かぬるま湯で飲みましょう。

□使用期限を確認する

使用期限が切れている薬は、変質したり効果が薄れていたりすることがあります。期限の切れた薬は、未開封であっても、使わず処分するようにしてください。

※保健室に内服薬はありません！

「頭が痛くなりやすい」「生理痛が辛い」など、普段から薬を使うことがある人は、必要な薬をポーチなどに入れて持ち歩く習慣をつけておきましょう。急に必要になったときに「持っていてよかった！」と思えるように、自分に必要なものは自分で準備しておくことが大切です。



その薬、何と一緒に飲む？



ポイント 薬は必ず水かぬるま湯で飲む

10月10日は「目の愛護デー」



スマホやゲームで目を酷使していませんか？ 自分の生活を振り返り、目をいたわりましょう。

その症状ドライアイかもしれません

- | | | |
|----------------------------------|-----------------------------------|-------------------------------------|
| ☐ 目が疲れやすい | ☐ 目が痛い | ☐ 光がまぶしく感じる |
| ☐ ゴロゴロする | ☐ 目に違和感がある | ☐ 白っぽい目やにが出る |
| ☐ 涙が出る | ☐ かすんで見える | |

💧 ドライアイとは、涙の量が不足したり、涙の質が低下したりするなど、目の表面に涙が均等に行きわたらなくなる病気です。

放っておくとどうなるの？

ドライアイが進行すると、目の表面が傷つき、痛みや見えづらさ、開けづらさなどの症状が現れるほか、目の感染症にもかかりやすくなります。「気のせい」「大したことないから」と後回しにせず、おかしいと思ったら早めに受診しましょう。



治療・家でできること

- ・点眼：涙を増やす・涙の質を安定させる点眼や、ヒアルロン酸で保湿する点眼があります。点眼の種類によってはコンタクトレンズの併用が可能です。
- ・コンタクトレンズの改善：保湿効果の高いコンタクトレンズを使用することで症状が軽減することがあります。（可能であれば眼鏡で過ごす時間を増やすことが理想的です。）
- ・目を温める：蒸しタオルなどで目を温めることで、マイボーム腺（まぶたにある特殊な皮脂腺）が柔らかくなり、詰まった油分が溶けて涙の表面に油の膜が形成されます。これにより涙の蒸発が抑えられ、ドライアイの改善につながります。

インフルエンザの流行に備えましょう



例年、インフルエンザは秋の終わりから冬にかけて流行が始まりますが、今年は例年になく早さで流行が始まっています。大阪府では、9月10日にインフルエンザの流行期入りが発表されました。過去10シーズンと比較しても2番目に早い流行期入りとなっています。

これから受験、修学旅行、部活動の大会など、さまざまな行事が予定されています。大切な予定を元気に迎えるためにも、手洗い、換気、咳エチケット、十分な休養・栄養など、日頃から感染予防を心がけましょう。

また、インフルエンザワクチンの接種も始まっています。今年は早い時期から流行しているため、接種を希望する人は、医療機関に接種時期や予約状況を確認し、早めの接種を検討してみてください。