ほけんだより 10月

狭山緑陽高校保健室
令和８年 10 月発行

10月になり、暑さが少し和らいで秋を感じるようになりました。1日の中で寒暖差が出てきます。服装で調節し、風邪をひかないよう気を付けましょう。

気象痛に悩んでいない？

「気象痛」は、気温や気圧などの気候の変化によって引き起こされます。台風や低気圧が近づいたり、急に気温が変化したりすると、頭が痛くなったり、むくみを感じたりする人が多いようです。

「気象痛」対策には、生活リズムを整えることが大切です。「気象痛」にストレスや疲れ、睡眠不足など不規則な生活習慣が重なると、自律神経の乱れがさらに悪化するからです。

事前に天気予報もチェックして、体調が悪くなりそうなときは早めに体を休めましょう。

パソコンやスマートフォンの画面を見ていて、「なんだか目がショボショボする」「目が乾いている」と感じたことはありませんか。それは、涙の量が不足したり、質が変わったりすることで、目の表面に障害がおこる「ドライアイ」かもしれません。「ドライアイ」を予防するために、次のことに注意しましょう。

- まばたきを意識して増やす。
- 目薬を差す。
- 室内の空気が乾燥しないようにする。
- 目とスマホの距離に気を付ける。（30ｃｍ～40ｃｍ離す）

デジタル機器は私たちの生活に欠かせないものになっています。だからこそ、今まで以上に目を大切にしていきましょう。

「薬と健康の週間」は、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、ポスターなどを用いて積極的な啓発活動を行う週間です。

薬について気になることがあればかかりつけ薬剤師または薬局に相談しましょう。

こんな薬の飲み方は、NGです！

カプセルを開ける錠剤をかみくだく

薬によっては、効き方が変わることがあるため、勝手に開けたりくだいたりしない。

家族や友達の薬をもらって飲む

薬は年齢・体重・病気に合わせて処方されているため、他人の薬を飲むのはNG。

水以外の飲み物で薬を飲む

飲み物によっては薬の効き方に影響するため、基本は水またはぬるま湯で飲む。

飲み忘れたので、次にまとめて飲む

飲み忘れても、2回分をまとめて飲まない。説明書や薬剤師・医師の指示を確認。

こむらがえりが起きたら

こむらがえりになった（＝足がつった）ことはありますか？こむらがえりは、ふくらはぎや足の裏、太ももなどに起こる筋肉のけいれんです。睡眠中や、激しい運動中や筋肉を使い過ぎた後に起こりやすく、激しい痛みがあります。

こむらがえりのときは、水分を摂ったり、マッサージをして筋肉を和らげたりしましょう。また、カリウムやカルシウム、マグネシウム不足が原因の一つと考えられているので、食事にも気をつけましょう。こむらがえりは誰にでも起こりますが、病気が隠れていることもあるため、心配なときは、医療機関に相談しましょう。