



ほけんだより

～学校保健委員会 特別号～

令和6年9月12日
新宿区立牛込第一中学校
校長 畔柳 徹朗
保健室

9月5日（木）、学校保健委員会を開催しました！

学校保健委員会とは、学校における心身の健康問題について考えたり、保護者や地域、学校がそれぞれの立場で協議したりする会です。健康問題の解決や健康づくりの推進に、それぞれが協力し取り組むことを目的に、牛一中では年に一度開催しています。

今年度は1学年を対象とし、本校学校薬剤師の
林裕子先生に、ご講演をいただきました。

今日のお話

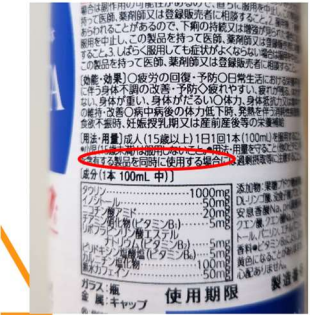
- お薬とは
- お薬の選び方
- お薬の使い方
- 健康な毎日を過ごすために

薬の飲み方について実験しました！

	ペタペタ実験	飲み合わせ実験 ① ＜重曹が含まれる胃薬＞	飲み合わせ実験 ② ＜鉄剤のシロップ薬＞
方法	① 湿った指でカプセルを触る。 ② 水に入れたカプセルを指で触る。	① 水に重曹を入れる。 ② グレープフルーツジュースに重曹を入れる。	① 鉄剤と水を入れる。 ② 鉄剤とお茶を入れる。
	① 指にくっつく。 ② 指にくっつかない。	① 水に重曹が溶ける。 ② グレープフルーツジュース（酸性）に重曹（アルカリ性）を入れると中和反応が起こる。	① 水に溶ける。 ② 鉄分とお茶のタンニンが反応し、変色する。
結果	飲み物の量が少ないと、指先と同じように薬が喉や食道に張り付いて炎症を起こしたり、胃まで届かなかったりすることがあります。 薬を飲む時は十分な量の飲み物が必要です。	本来、胃酸と重曹が反応し胃酸を抑えることができます。ジュースで飲むと、胃に届く前に中和してしまい、胃の中で胃酸と中和できません。思ってもいない反応が起きることがあるので、薬は水で飲みましょう。	鉄とタンニン（お茶に含まれる渋み成分）がくっついて、鉄の効果がなくなると言われていましたが、現在では、効果はそこまで減弱しないと言われています。しかし、この反応で口の中（歯に）色が付きます。

講演会で関心が高かった話題

1. 栄養ドリンクとエナジードリンク



用法・用量
5～14才1日1回1本（50mL）
を服用してください。
※ノンカフェイン

※15才未満は服用しないでください。



飲料種別	100mL 中のカフェイン量(mg)
カフェインを多く添加した清涼飲料水	32-300mg
コーヒー（濃抽出）	60mg
紅茶（濃抽出）	30mg
せん茶（濃抽出）	20mg

※1製品によってカフェイン濃度が異なる（32～300mg）
※2抽出法：コーヒー粉末 10g、熱湯 150mL
※3抽出法：茶 5g、熱湯 360mL、15分～4分
※4抽出法：茶 10g、90℃40mL、1分

（出典）カフェインを多く添加した清涼飲料水は、市販4製品の成分表示等（2017年5月29日、一般社団法人全国清涼飲料工業会調べ）より引用
コーヒー、紅茶、せん茶は、文部科学省「日本食品標準成分表 2020年版（八訂）」より引用
※出典：消費者庁ウェブサイト
（http://www.ssa.go.jp/policy/policy/consumer_safety/food_safety/food_safety_partial/other/contents_002/）

20代、眠気覚ましに大量摂取か
カフェイン中毒死

カフェインの摂取許容量は個人差があるため、日本では定められていません。海外での目安では大人で1日0.4g コーヒーマグカップ3杯程度とされています。どのくらい飲んでもよいかわからないものは、体に入れないようにしましょう。

エナジードリンクには、たくさんのカフェインが含まれていて、錯覚作用や興奮作用があるとも言われています。皆さんにとって、エナジードリンクは身近な清涼飲料水のようにですが、カフェインを摂取した場合は、健康面で気を付けなくてはならない点があります。

- ① 過剰摂取すると、心拍数の増加、激しい吐き気やめまい、下痢、興奮、不安、震えが起こる。
- ② 多量摂取が習慣化すると、いつの間にか依存症に陥っている可能性もある。
- ③ 糖分が多く、むし歯のリスクも高い。
- ④ 最悪の場合、命に係わる。



2. 規則正しい生活

健康な毎日を過ごすために
自然治癒力アップには、「食生活、運動、休養」の3つの
バランスが大切です

この3つのバランスが
健康な体づくりに大切なんだ！

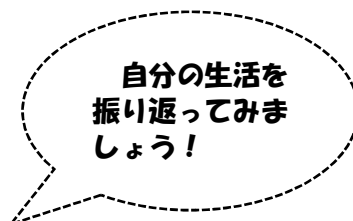
ストレスを
溜めない

1日3食
バランスの
良い食事を
摂る

睡眠をとる

適度に
運動する

健康な体をつくる 健康3原則



規則正しい生活を習慣付けることが、健康に過ごすためのポイントであると学びました。

知識を得ても、実践し続けることはなかなか難しいものです。自分の生活に取り入れやすく、無理せずできることを続けてみるようにしましょう。

薬剤師さんから回答が届きました！～ 一部を紹介します♪ ～

<薬について>

質問 1	炭酸で薬を飲んだらどうなりますか？
回答 1	お薬それぞれによってどうなるかは異なります。一緒に飲む炭酸の量や種類によっても異なります。薬の吸収が悪くなり、効き目が悪くなることもありますし、副作用が出やすくなることもあります。 先日の実験は、あくまでも『ある薬とある飲み物』の一例で、お薬はすべて違う成分なので全て同じ反応が起きるわけではないのです。 どうなるかわからないので、お水で飲むようにしましょう。

質問 2	ビタミンや鉄分のサプリメントを飲む時も、水の方が良いですか？
回答 2	サプリメントも水で飲んだ方が良いでしょう。油に溶けやすい成分の場合、食後の方が吸収が良いですし、胃への負担を考え一般的には空腹時より食後が良いとされています。 サプリメントは薬ではなく食品なので、どのように飲むかはお薬のようにしっかりと記載されません。

質問 3	処方箋に書かれた薬がなかった時は、どうするのですか？
回答 3	近所の薬局に薬があればその薬局に薬を買いに行き、薬を準備することがあります。時間がかかりますが卸さんに注文し後日お渡しすることもあります。 現在、薬の流通が悪くどこの薬局でもどうしても手に入らない薬が多くなっています。 他の薬局や卸でも必要な日までに手配ができない場合は、準備できる似た薬に変更してもよいか、医師に電話で相談し処方薬の変更の許可をいただき準備します。 今すぐ飲まなければいけない薬の場合には、薬を持っている薬局を患者さんに紹介することもあります。本当は自分の薬局でお渡ししたいですが、患者さんのためにはそのような判断が必要になることもあります。

<生活習慣について>

質問 4	早く寝るコツはありますか？
回答 4	やりたいこと、やらなければいけないことなど色々あるので時間の管理は難しいですね。 今日寝るまでにやらなければいけないことがわかれば、逆算できるかもしれないですね。 長く寝すぎてリズムが崩れるのも、体には負担になると言われていますので、早く寝るというよりは何時に寝るか決めておくといいかもしれないですね。私は大学の寮生活の時に、明日の試験勉強が終わっていなかったのですが寝る時間なので寝ました。信じられないと友人に起こされましたが、勉強が手につかずやっぱりいつも通り寝ました。

質問 5	睡眠不足の解消法はありますか？
回答 5	ある程度、日の光を浴びることと、体を動かした方が自然な眠気が出てくると思います。 お風呂に入り体を温め、体温が下がった時に眠くなるそうですので入浴時間も遅くならないようにするといいいですね。寝だめをするとリズムが狂うので、お休みの日も毎日決まった時間に寝るのがいいですね。難しい時は、睡眠不足が毎日続かないように気を付けることも良いのではないのでしょうか。睡眠不足が続くと、肥満のリスクが高まったり、心の健康に影響したり、学業成績が低下したり、幸福度が低下する報告がされています。

<その他>

質問 6	どうしたら薬剤師さんになれますか？
回答 6	薬剤師になるには、大学の薬学部を卒業する必要があります。薬学部の卒業見込みとして薬剤師の国家試験を受験し、合格すると薬剤師になることができます。 科目は、数学や化学を勉強しておく必要があります。これからは機械化が進み AI の時代が来ると言われているため、活躍する薬剤師になるためには知識だけではなく色々な人とコミュニケーションを取る能力が重要になると思っています。 薬剤師になった後も、毎月のように新薬が販売されるため日々勉強していく必要があります。新しいことを知ることが楽しくもなってきます。

質問 7	カフェインが入っている飲み物は、他にもありますか？
回答 7	玉露、コーヒー、紅茶、煎茶、ほうじ茶、ウーロン茶などのお茶類やコーラーやココアにも含まれています。 麦茶、ハーブティー、ルイボスティーなどにはカフェインが含まれていないので季節に合わせて選択すると良いでしょう。



「自分」をつくる 生活習慣	免疫と生活習慣と自然治癒力 免疫は、体に侵入した細菌やウイルスなどの異物から体を守ろうとする働きのことです。免疫の強さは人それぞれ違います。免疫を強くするためには、早寝早起き、旬の食材を取り入れバランスよく食べる、運動をして休息を取る、ストレスをためない、楽しい時には笑うと良いとされています。 良い生活習慣を取り入れて、自然治癒力を高めてください。
------------------------------------	--