



# 保健だより

2月号



令和4年2月4日  
下関商業高等学校 定時制

感染力の強いオミクロン株により全国的に感染者が増加し、山口県では「まん延防止等重点措置」の期間が延長されました。マスクの着用、手洗い、換気、毎日の検温など一人ひとりができる予防策をしっかり守っていきましょう。

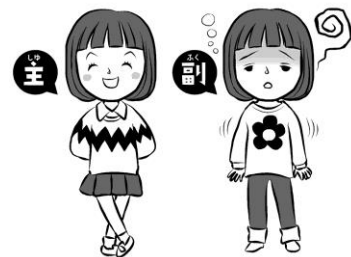
卒業まで残りわずかです。自身の健康について振り返り、4月から始まる新しい生活に向けて準備を始められるといいですね。

## 薬の副作用

かぜを引いたときやおなかが痛いときに、薬を飲むことがあると思います。熱が下がったりおなかが痛いのが治ったりして、薬ってすごいですよね。薬は、体調が悪いときに治すことを助ける力がありますが、一方で体にとってよくない場合もあります。

### 薬の副作用って？

薬は、飲むと血液から全身に行きわたります。具合の悪いところだけでなく、なんともないところにも薬の成分が届きます。そのため、すべての薬は主作用と副作用があります。例えば、頭痛薬を飲んで頭の痛いのが治ったら主作用、眠くなったら副作用です。



#### 〈副作用の症状の例〉

- 眠くなる
- かゆくなる
- めまいがする
- 喉が渇く
- 蕁麻疹が出る
- 下痢をする

### 薬でアレルギー？

薬は主作用と副作用の他に、アレルギーをおこすこともあります。薬によるアレルギーは、誰にでもおきる可能性があります。

#### 〈薬によるアレルギーの症状〉

- 皮膚のかゆみ
- 蕁麻疹
- 声のかすれ
- くしゃみ
- 喉のかゆみ
- 息苦しさ



### 副作用を防ぐために

他の方法でその症状を和らげることができる場合は、簡単に薬に頼ることがないようにしましょう。副作用には、体調や薬の使い方、性質などが関係していることがあります。薬を飲むときは自分の体調をよく考え、「たくさん飲めば早く治るかな」などと、決められた量よりも多く飲むことがないようにしましょう。また、他の人が病院で出してもらった薬をもらって飲んだり使ったりすることはやめましょう。



## 2月20日はアレルギーの日

### 【食物アレルギー】

食物アレルギーには、食物を摂取した直後～1時間以内に蕁麻疹や腹痛などの症状が出る「即時型」と、数時間以上経過してから湿疹（アトピー性皮膚炎）の悪化や下痢などがみられる「遅延型」があります。

#### Q.どんな反応が出るの？

A.蕁麻疹のほか、咳や喘息、嘔吐などの反応が出ます。

頭痛、ぐったりする、等

神経症状

くしゃみ、鼻水、等

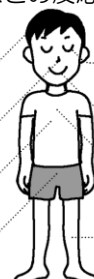
鼻の症状

頻脈、手足が冷たい、等

循環器症状

腹痛、おう吐、下痢、等

消化器症状



目の症状

結膜の充血、かゆみ、まぶたの腫れ、等

口腔の症状

口の中の違和感、かゆみ、等

呼吸器症状

咳、喘息発作、等

皮膚の症状

じんましん、紅斑、浮腫、等

### アレルギーとなる食べ物の例

乳製品、チョコレート、卵、マヨネーズ、アイスクリーム、そば、小麦、大豆、ゴマ、落花生、エビ、カニ、イカ、サケ、イクラ、キウイ、リンゴ、モモ、メロン、バナナ、トマト

