

ほけんだより



令和3年(2021年)2月発行
 熊本県立翔陽高等学校
 野田幸路 富来優菜
 池部綾音 鳴海凜々花
 内村颯来

～花粉症とセルフメデュケーションについて教えていただきました～

今回は学校医・学校薬剤師の先生方にインタビューをお願いしました。セルフメデュケーションとは、「自分の健康に責任を持ち軽度な不調は自分で手当てすること」ですが、今回は、その中でも市販薬の使用について伺いました。



学校医☆松本先生 花粉症について



Q1. 花粉症と新型コロナウイルス感染症との見分け方はありますか？

一般的に、症状のみでは花粉症と感冒の初期を見分けることが困難な場合が少なくありません。

- | | |
|--------------------------|------------------|
| ◎感冒(ウイルス感染)を疑う症状 | ◎花粉症を疑う症状 |
| ・強い倦怠感、節々の痛み | ・水バタがフグ |
| ・嗅覚・味覚障害(特にコロナウイルスにみられる) | ・眼のかゆみが強い |
| ・ひどい下痢・嘔吐 など | ・外出時に症状がひどくなる など |

Q2. 花粉症があると、新型コロナウイルスにかかりやすくなることはありますか？

花粉症により、くしゃみ・鼻みず・鼻づまりがひどい場合、口呼吸によるのどの炎症がおこりやすくなり、また、症状によるストレス・疲労・睡眠の質の低下等によって免疫力の低下がおこりやすくなります。よって、新型コロナウイルスおとび種々の感染症にかかりやすくなる危険性があると考えられます。花粉症を有する人は症状がひどくならないようにきちんと服薬を行うことが大切です。

Q3. 花粉症は治りますか？

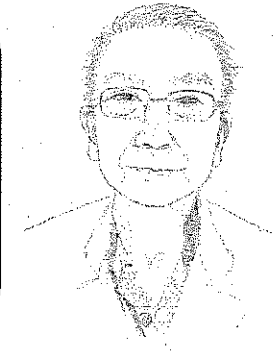


花粉症を唯一治す可能性のある治療がアレルギー免疫療法です。(現在は内服による治療(舌下免疫療法)) スギ花粉エキス製剤を毎日服用し続けることで、体がスギ花粉に対してアレルギーをおこしにくくなる体質改善治療です。最低3～5年間の継続治療が望ましいとされ、現在タニ、スギのみ製剤化されています。



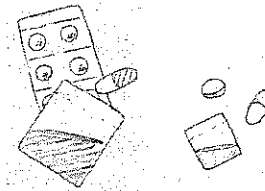
学校医松本先生

菊池市目で
 まつもと耳鼻咽喉科
 科医院を開業され
 ています。毎年、
 健康診断でお
 世話になっていま
 す。



学校薬剤師岩下先生

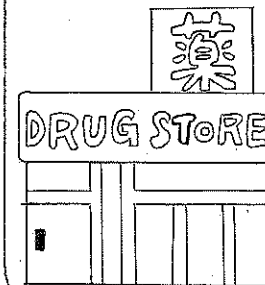
大津岩下薬局を
 開業されています。
 翔陽高校の水質
 や使用している薬
 品の管理など、様
 々な面でお世話に
 なっています。



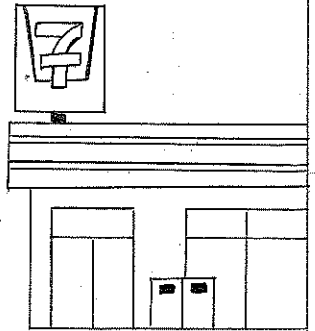
学校薬剤師☆岩下先生 セルフメデュケーションについて



Q1. ドラッグストアやコンビニなどでも気軽に薬を買うことができますが、市販薬を使用するときの注意点について教えてください。



アレルギーや病気のある人
 女性や赤ちゃんまたは授乳している人
 は食欠んだり、見占ったりできない
 薬があるので、それを専門家に
 伝えてから薬を買ってください。



Q2. 偏頭痛で頻繁に市販の鎮痛薬を飲んでいる人や、月経痛の時に友だちから鎮痛薬をもらって飲む人がいます。どのようなリスクがありますか？



軽度かつ歩度度が少ない時に市販薬を服用する。逆に使用過多によって、頭痛を起すことがあります。中等度以上には市販薬ではなく医師の処方薬を服用すべきです。アセトアミノフェン(カロナール)は、1日1500mg以上では、肝機能障害が心配となります。

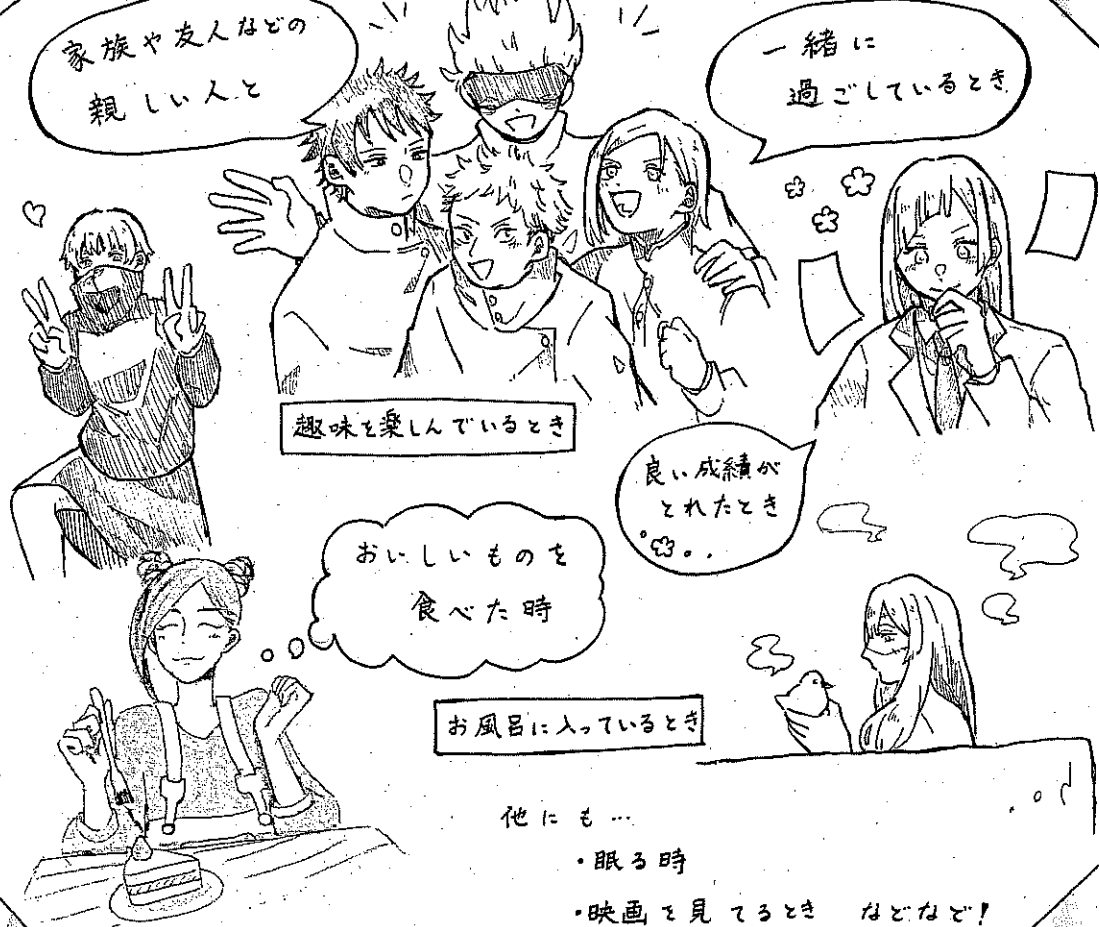
HAPPYを増やそう♪

今年にはコロナに関連して我慢しなければいけないことや暗いニュースも多かったですね。でも、そんな中でも楽しいこと・嬉しいことは増やすことができます。

コロナで大変だったけど、良かったこともありました☆

- ・いつも通りに生活できることのありがたさを知れた
- ・友人と会えることが嬉しかった。

あなたはどんな時に幸せを感じますか？



幸せの4つの因子を知ろう♪

よりよい自分になるために、目標を見つけて頑張る。

やってみよう
因子

ありがとう
因子

失敗してもひきずらないで、上手くできていることにも目を向けたり、「次は上手くいこう!」と楽観できる気持ちを持つ。

なんとかなる
因子

ありのままに!
因子

感謝する気持ちや他者に親切にし、誰かの役に立ちたいと思う気持ちを持つ。

人と比べない! 上手くいかないことがあっても、周りのせいにはしない。

この4つの因子を覚え、満たすよう心がけていると、誰でも幸せを感じることはできます。そして、幸せはうつるもので、循環していきます。幸せの4つの因子も、1つの因子が実現できれば2つめの因子も実現できるそうです。できそうなところから... 早速、今日誰かに「ありがとう」と伝えてみましょう!

