

# ほけんだより 1月

新しい1年が始まりました。今年の十二支は辰（たつ）。辰年は陽の気が動いて万物が振動するので、活力旺盛になって大きく成長し、形がととのう年だといわれています。また、たつ（竜、龍）は十二支の中で唯一空想上の生き物で、権力や隆盛の象徴であることから、出世や権力に大きく関わる年といわれています。ひとりひとりの“大きな成長”が果たせるよう、保健室からも応援しています！



風邪薬は症状を和らげるもの。  
真の風邪薬ができればノーベル賞!?



## ～ 風邪とは？ ～

医学的には、風邪は「自然によくなるウイルス性の上気道感染症」とされています。風邪を引き起こすウイルスは200種類以上存在します。これらのウイルスに共通して効果のある抗ウイルス薬が、“真の風邪薬”ということになります……

「それができたらノーベル賞!!!」と言われるほど実現困難なことです。世界中が新型コロナウイルス感染症の対応に苦戦しているように、ウイルスを倒す抗ウイルス薬を作ることは、とても難しいのです。

## ～ 風邪薬とは？ ～

私たちが普段目にする風邪薬は、ウイルスを倒す薬ではなく、風邪の症状を抑えるための対症療法薬です。風邪の症状は「咳・鼻水・のどの痛み」の3つです。これに加えて、風邪に伴う全身症状として、「熱・倦怠感・関節痛・筋肉痛」があります。風邪薬は、これらの症状を少し和らげてくれる程度で、飲んだからといって早く治るわけではありません。

風邪薬を使用する上で大切なことは、風邪の症状を薬でゼロにしようと思わないことです。なぜなら、症状は風邪を治そうとする体の防御機構だからです。例えば、熱が出るのはウイルスの増殖を防ぐためですし、咳が出るのは体内に入った微生物やウイルスの死骸などを外に出すためです。そのため、症状を止めてしまうと、かえって症状が長引いたり、こじらせて二次的な細菌感染症を引き起こしたりする危険があります。

症状を抑えるために風邪薬を使用する場合は、総合感冒薬より(風邪のあらゆる症状に効果がある→あらゆる症状に効果があるのは、不要な成分が含まれていることもあり、副作用も出やすい。)咳・鼻水・のど・熱の症状のうち、特に強く現れている症状にピンポイントで効果があるものを選ぶのがおすすめです。

## ～ 風邪の特効薬は？ ～

“休養”です！必要であれば風邪薬で症状を和らげ、薬に頼りすぎず、ゆっくり休むことが、風邪を早く治す1番の近道です。



## 冬も大切な水分補給



私たちの体は普通に生活していても、1日に約2.5リットルもの水分を失っています。体の水分量を維持することは体調管理に欠かせませんが、夏だけでなく感染症のリスクが高まる冬にも注意が必要です。

人の体にはウイルスへの感染を防ぐ機能が備わっています。体内への異物の侵入を防ぐバリア機能（物理的バリア機能）と、侵入した異物を排除する免疫システムです。2つの防御機能の中でもバリア機能は最初の防衛ラインで、①皮膚の角質層で病原体をブロックしたり、②涙や尿によって異物を排出するほか、③気道内では「線毛」が、気づかぬうちに鼻やノドから入り込むウイルスの体内への侵入も防ぎ、防御機能の中でも重要とされています。

皮膚を乾燥から守ったり、線毛の動きを活発にするために、水分補給は大切です。感染性胃腸炎やインフルエンザでの脱水予防にもつながります。意識して1日に最低でも1.2リットルの水分を補給するよう心がけましょう。

## 冬の生理はつらいから……

生理痛はそんなに気にならないという人もいれば、寝込むほどつらいという人もいます。また先月は大丈夫だったのに今月はつらい……というように、人それぞれ体調によっても変わります。あまりにも生理痛が重く、日常生活に支障がある人には病院受診を勧めています。また寒い時期は冷えにより、症状が強くなる人が多いです。10代のみなさんはまだ生理周期が安定していませんよ。生理がいつ来ても困らないように、準備をしっかりしておきましょう。

## 生理の時に持っている安心なもの

1. 飲み慣れた痛み止め
2. 携帯用のカイロ（特に寒い時期）
3. ナプキンは多めに（学校なら、ロッカーに入れておきましょう。）



あまりの痛さに耐えきれず、椅子から倒れ落ちて頭を強打し、救急車で運ばれた人もいました。そんなつらい経験をしないよう、日頃から注意しましょう。