



令和5年12月1日
練馬区立大泉中学校
12月号 保健室

12月に入り、本格的に冬を迎えました。
冷えは、体にも心にも様々な影響を与えます。
体中をめぐる血管が集中している首、手首、足首の「3つの首」を温めて、寒い冬を元気に乗り切りましょう！

薬、「正しく」
飲めていますか？



頭痛、腹痛、風邪…さまざまな場面で薬を飲むことがあると思います。みなさんは「正しく」薬を飲むことができますか？用法や用量を守って服薬しないと、薬の効果が強く出すぎたり、副反応が現れたりする危険性があります。正しい薬の飲み方を再確認してみましょう！

① 「食前」「食間」「食後」っていつのこと??

【食前】

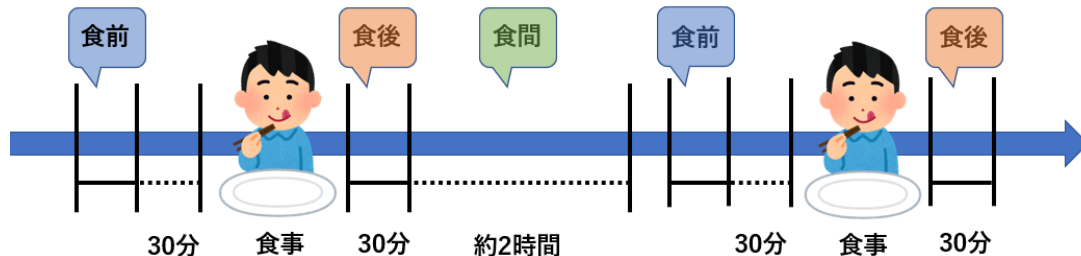
食事の20～30分前のこと。
食欲増進剤や食後の吐き気を抑える薬は、食前に飲むと効果的。

【食間】

食事の約2時間後が目安。
空腹の状態飲むと吸収が良い薬や胃の粘膜を保護する薬など。

【食後】

食後30分以内のこと。
食後は胃の中に食べたものがあるため、胃への刺激が少なくなる。



② 薬は、水またはぬるま湯で飲みます

一般的に飲み薬は、コップ1杯（約200cc）の水、またはぬるま湯とともに服用します。

「おなかの中で他の物と混ざるから、何で飲んでも一緒」と思うかもしれませんが、それは間違いです。

× 水なしで服用 ×

錠剤やカプセル剤を水なしで飲むと溶けにくいので、吸収が遅れて十分な効果が現れにくくなってしまいます。

食道に引っかかったり、くっついていたりすることもあります。

※水なしで服用可能な薬あり。

× 緑茶や紅茶で服用 ×

緑茶や紅茶はカフェインを多く含んでいます。薬の作用が強くなって、不眠や震え、吐き気などを起こすことがあります。

× 牛乳で服用 ×

カルシウムが含まれているため吸収が遅くなったり、薬の成分が壊されたりして、薬の効果が弱くなります。



東京都から、新型コロナウイルス感染症の後遺症に関するリーフレットが出ています。
右のQRコードからも読み取れます。ぜひご覧ください。



後遺症とは

コロナ感染症の罹患後症状（いわゆる後遺症）は、コロナ感染症に罹患した後に、感染性は消失したにもかかわらず、他に原因が明らかでなく、罹患してすぐの時期から持続する症状、回復した後に新たに出現する症状、症状が消失した後に再び生じる症状の全般をさしています。
本紙ではコロナ感染症の罹患後症状について、「後遺症」と記載しています。

※ 出典：厚生労働省 新型コロナウイルス感染症の罹患後症状（いわゆる後遺症）に関するQ&A Q1



WHO（世界保健機関）では「新型コロナウイルス感染症に罹患した人に見られ、少なくとも2か月以上持続し、また、他の疾患による症状として説明がつかないもの」と定義しています。

後遺症の症状

✎ 後遺症の症状は、多岐にわたります

気になる症状があるときはかかりつけ医や専門医での受診・診断が大切です。
回復にかかる期間は、個々で異なり、1年以上かかることも報告されていますが、多くの場合、時間の経過とともに改善していきます。

後遺症対応
医療機関は
次のページ

倦怠感・疲労感

集中力低下

ブレインフォグ*

頭痛

関節痛

咳・息切れ

脱毛

記憶障害

嗅覚障害

味覚障害

睡眠障害

Aさんの場合

疲れやすい



軽症 小学5年生

コロナ感染後、疲れやすいという症状が続き、体育の授業は見学するようになった。学校から帰ってくると疲れてしまって、今までしなかった昼寝をしている。

▶ 1～3か月程度で回復

Bさんの場合

頭がぼーっとして*集中できない



中等症 中学2年生

コロナ感染中から、頭がぼーっとして集中できない症状が続き、登校再開後、学校の授業を理解できなくなった。2か月近く経つが、集中できない状態が続いている。

*ブレインフォグ：頭の中に霧がかかったようになる症状。

▶ 1～6か月程度で回復

Cさんの場合

体に力が入らず、動けない



重症 高校1年生

コロナ感染時に、熱はすぐ下がったが、倦怠感が強く、脚に力が入らなくなった。自力で立ち上がれなくなり、病院に入院した。退院時も車いす移動で、その後も倦怠感や頭痛が続いている。退院後は学校に相談して、オンラインを活用した学習を行っている。

▶ 1年程度で回復

（上記の事例は、複数の症例を参考に作成したものです）

✎ 症状がある場合の対応

主治医の指導のもと、家庭では次のことに気を付けて生活します。ただし、無理は禁物です。無理をすると体調や症状によっては悪化を招くこともあります。

☑ バランスよく食べる

☑ 夜更かしを避け、十分な睡眠をとる

☑ できる範囲で少しずつ体を動かす

必ず主治医と相談しながら、体調や症状に合わせて、日常の活動と休養のバランスをとっていきます。