

合唱コンクールまであと5日!

## 歌のチカラ

合唱コンクールが近づいています。明日は公開リハーサルがあり、9日(水)はいよいよ本番です。先日、武道場で行われていた1年生と3年生の交流練習を見学しました。3年生の合唱は、それぞれのパートがしっかり歌えており、綺麗なハーモニーとなって響き渡っていました。そんな合唱を1年生が真剣な眼差しで聞いていました。先輩の合唱に大きな刺激を受けたのではないのでしょうか。それでも、合唱コンクール実行委員に聞くと「まだまだ修正点がたくさんあるのでもっと上手くなります!」とのこと。本番がとても楽しみです。合唱は、身体や心にも良い影響があるのを知っていますか?今号では歌のもつチカラについて紹介します。

### 体幹が鍛えられる!

お腹を使って歌うことで、体幹が鍛えられて姿勢が良くなります。

### 脳のはたらきがUP!

人前で歌う緊張感と、歌い終わった後のリラックス感が交互に脳に刺激し、脳のはたらきがアップします。

### 感染防止!

歌うと唾液(つば)の量が増えます。唾液には、細菌やウイルスから体を守るはたらきがあります。

### 美容効果も!?

口の周りの筋肉をよく動かすので、表情筋が鍛えられて、顔のラインがすっきりします。

### 身体が元気になる!

唾液(つば)が多く分泌されるので、口臭やむし歯の予防に繋がります。また、全身の血流が良くなるので、免疫力がアップします。

### ストレス解消になる!

歌うとセロトニンやドーパミンといった「幸せホルモン」が分泌され、気持ちが安定して、ストレス解消になります。また、歌が「好き」「嫌い」に関わらず、ストレスホルモンが減ることが証明されています。



ちゃんと知ってる？

# 薬の飲み方



頭痛薬、腹痛の薬、生理痛の薬、花粉症の薬……薬は手軽に飲んで、悩ましい症状を改善してくれる便利なもの。けれど、正しく飲まないで効果が現れないだけでなく、思わぬ副作用が出る危険なものもあります。クイズを通して、薬の正しい飲み方を学びましょう。

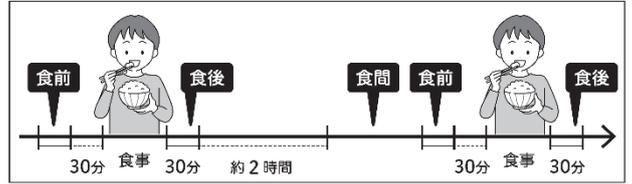
## Q.1 「食後」に飲む薬は、食事の約30分後までに飲むと良い



### A. ○ 「食後」の場合は、食事の約30分後までが最適なタイミング

どの薬も、「食前」「食後」「食間」など飲むタイミングが決まっています。これは胃の状態に合わせて、できるだけ体に負担をかけずに効果を発揮するためです。

最も多いのは「食後」に飲む薬。薬は胃に刺激を与えるものも多いため、胃の中に食べ物がある状態で飲むことで、胃にかかる負担を減らすことができます。



- 食前** 食事の約30分前までに飲む。胃に食べ物がない状態で効果を発揮する
- 食間** 食事の最中ではなく、食事と食事の間。食後2時間程度が目安



## Q.2 飲み忘れた場合、次のタイミングで2回分飲んだほうが良い

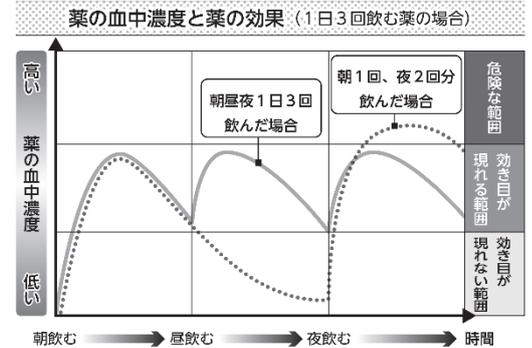


### A. × 副作用の危険があるため、一度に飲む量は必ず1回分に

薬は吸収された後、血液中に溶けて全身を巡ります。この血液中に溶けている薬の濃度を「血中濃度」と言います。

どの薬も、血中濃度が一定に達した時に効果を発揮します。薬の飲む量やタイミングは、この血中濃度をもとに決められています。一度に2回分飲むと、血中濃度が高くなりすぎて副作用が出やすくなり、大変危険です。

飲み忘れた場合は1回分飛ばし、次のタイミングに1回分飲みましょう。



## Q.3 薬はお茶や牛乳、ジュースなど、何で飲んでも良い



### A. × 薬の吸収が遅れたり、効果が強まったりする恐れが、水かぬるま湯で飲むように

薬をお茶や牛乳、ジュースなどで飲むと、飲み物の成分と薬の相互作用により、薬が吸収されにくくなったり、効果が強くなりすぎて副作用が出たりすることがあります。コップ1杯程度の水かぬるま湯で飲みましょう。



お茶やコーヒー (カフェイン)	風邪薬などのカフェインを含む薬と一緒に飲むと、眠れなくなったり、頭痛が現れることがある
牛乳	胃の中のpHが変わり、腸で溶ける薬 (便秘薬など) が胃で溶け、胃痛や吐き気が起こることがある。カルシウムと結合して効果が弱まる薬も
ジュース	胃の中のpHが変わり、薬が吸収されにくくなったり、効果が弱まる場合がある。逆にグレープフルーツジュースは薬の血中濃度を高め、効果を強めてしまうことがある

※pH：酸性・中性・アルカリ性の度合いを表す。胃は通常、強い酸性で、食べ物と一緒に入ってきた細菌などを殺菌する

薬の「量」や「飲むタイミング」にはちゃんと意味があります。添付文書にも目を通し、必ず決められた用量・用法で飲みましょう

## 危険です！オーバードーズ

参考：健康教室 10月号

頭痛や腹痛の時、薬を飲むと痛みが和らいだり、早く治ったりしますね。でも、薬はたくさん飲めばそれだけでよく効いたり、より短時間で病気が治ったりするものではありません。むしろ、悪い影響があります。自分の勝手な判断で、大量の薬を飲むことを「オーバードーズ」といいますが、今この「オーバードーズ」が若い人たちの間で増えていることが心配されています。なぜなら、幻覚や興奮などの副作用が起こったり、病気を悪化させたりする恐れがあるからです。また、乱用を続けると薬が効きにくくなったり、依存症になってしまうこともあります。医師の処方箋がある薬は、医師の指示にしたがって正しい飲み方で適正な量を飲みましょう。

