



平成 25 年 12 月 19 日
伊丹市立西中学校保健室

学校保健委員会を開催しました

12月16日(火)に学校保健委員会を行いました。参加してくださったのは、原校医先生、喜多村学校薬剤師の先生、PTA役員の保護者の方々、各学年保体委員、そして先生方、約50名でした。今回は、本校の学校薬剤師 喜多村 貞子先生に『知って得するくすりの話』というテーマで講話を聞きました。



～講話から～

◎みなさん、薬を飲むとき、何で飲んでいますか？ お茶？ジュース？

水で飲まないといけないことは、何となくわかっていると思いますが、なぜ水が適しているのでしょうか？ 演示実験していただきました。

◆実験その① 胃薬の中に入っている

重曹(ジュウソウ)を使って

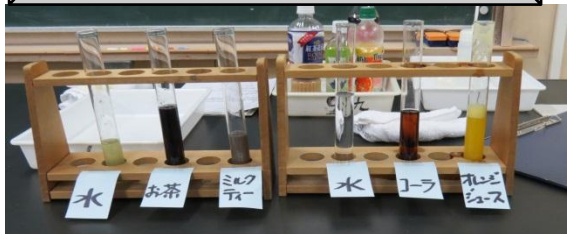
水	+	重曹	→変化なし
コーラ			→発砲(泡)
オレンジジュース			→発砲(泡)

ジュースの酸性と重曹のアルカリ性が反応して泡が出て、二酸化炭素が発生し、薬効がなくなります。

◆実験その② 貧血の薬、鉄剤を使って

水	+	鉄剤	→変化なし
お茶			→黒くなる
ミルクティー			→黒くなる

お茶と薬の成分が化学変化をおこし黒くなり、薬効がなくなります。



質問がありました；麦茶はいいですか？
回答：お茶に含まれているタンニンと鉄が反応する実験をしました。タンニンが含まれているもの(紅茶・コーヒー・緑茶)には反応します。麦茶も少ないですが、タンニンが入っていますので、鉄剤を服用するときはお水かお白湯がいいです。

学校薬剤師の先生は、プールやウォータークーラーの水質検査、教室の空気や照度の検査等をしていただいています。

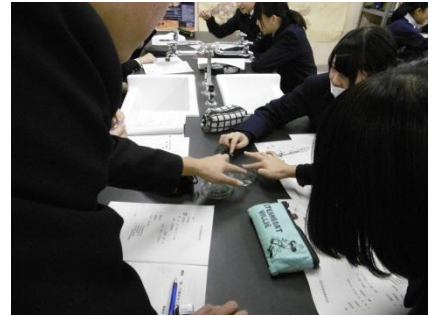
◎それでは、どれぐらいの水で飲めばいいのでしょうか？

少量の水を指につけて、カプセルを触ってみました。少量の水では、カプセルが手にくっつきます。水の量が十分でないと、薬が胃に届くまでに、食道で止まってしまい、食道に、悪い影響を及ぼします。

薬は、コップ1杯の水で飲みましょう。

◎サプリメントについて

飲めば飲むほど、よいものではありません。成分が凝縮してあるので、副作用があることもあります。ほかの薬と一緒に飲むと影響し合い、飲み合わせによって反応が強くなり弱くなりすることがありますので、薬剤師に相談してください。お薬手帳をうまく活用して、薬の管理をしてください。



校医の原先生からのコメントです

鉄は人の体で再利用されたり食物からも補給されたりしますが、体に吸入されにくいものです。お薬は吸収されやすい形にしています。お茶で反応してしまうと、吸収されずに便に出てしまいます。インフルエンザの予防には、自分の抵抗力を作り、体を弱らせないことが大切です。手洗いうがい、体に入るウィルスを少なくすること。特に手洗いをしっかりしてください。

★保体委員のみなさんの感想の一部を紹介します★

○薬は、果実入りジュースや炭酸、お茶、ミルクティーなど水以外と一緒に飲むと、効果が落ちると言うことを初めて知りました。薬は水と一緒に決められた量だけ飲むことが大切なんだと思いました。

○今日は薬のいろんなことを知ることができました。まさかコーラやオレンジジュースに薬を入れるとあんなふうになる（発泡する）なんて全く知りませんでした。これからは普通に水で飲むようにしたいと思います。

○いつも薬を飲むときは、だいたい野菜ジュースで飲むので、これからは水で飲みたいと思います。

○カプセルは、水につけるとすぐ引っ付くことがわかり、びっくりしました。

○薬にはいろんなことが起きるんだなと思いました。身近なお茶でもあんな色（黒）になるなんてとてもびっくりしました。やっぱり水で少し多めの量で飲まないといけないことを知りました。

○今日の講話で薬を飲むとき、少量の水で飲んだら食道に悪いことや、水以外で飲んだら薬の効果が薄れることなどを知りました。この知識を生かしていきたいです。