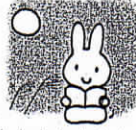


10月17日~23日は
薬と健康の週間です



季節を感じる **ホッと** タイム
秋の夜長

秋は日が短く、夜の時間が長いことを表す言葉です。秋の静かなイメージにぴったりですね。読書をしたり、音楽を聴いたり、ただぼんやりと過ごしたりするのもいいですね。ただし、夜ふかしには気をつけて!!



薬の正しい服用時間…知っていますか?

「薬って食後に飲むものでしょ?」「飲み忘れても気づいたときに飲めばいいよね?」

薬にはそれぞれ服用のタイミングがあります。特別な記載がない限りは以下のように服用しましょう。

Q 正しい服用のタイミングは?

食前	食事前の30分以内に飲みます (胃に食べ物が入っていない時)
食後	食後30分以内に飲みます (胃に食べ物が入っている時)
食間	食事と食事の間に飲みます (前の食事から2~3時間後)
就寝前	寝る30分~1時間前に飲みます

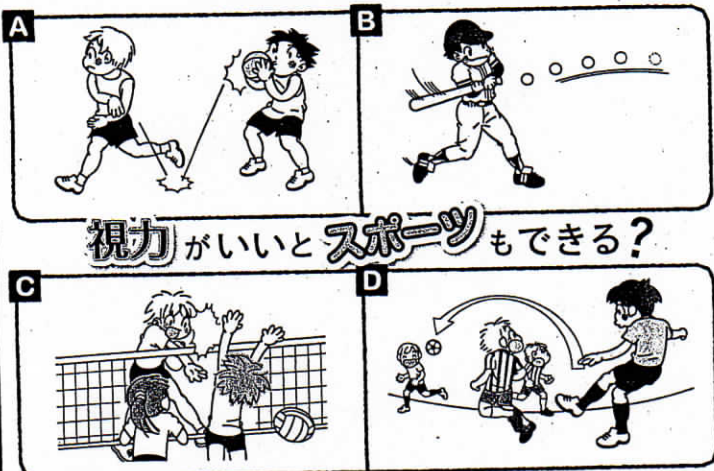
Q 飲み忘れた時はどうすればいい?

忘れた分をまとめて飲むのはやめましょう。飲むはずだった時間からそれほど経っていない場合は服用します。次の服用時間が迫っている時は、1回分を抜かして次からいつものように飲みましょう。



クイズでわかる!

カラダってあもしろい!



視力がいいとスポーツもできる?

4つの場面に必要なチカラは、どれかな?

- ① 動いているものを見るチカラ
- ② まっすぐ見たまま周囲のものを見るチカラ
- ③ さまざまに動いているものを一瞬でとらえるチカラ
- ④ 距離感を正確につかむチカラ

またえは 視力にはいろいろな種類があって、いろいろなスポーツと関わっているよ。

A-③ これは周辺視力 見ている中心の周辺を見る視力です。広範囲に見ることができると、バスケットで相手を見ながら、目の端にとらえた味方にパスを出せるよね。

B-① これは動体視力 2種類あります。左右、上下に動くものを見る視力と、遠くから近づいてくるものを見る視力です。野球のバッティングでは、ボールの速い動きをどれだけ見極められるかで、ヒットの数も変わってきます。

C-② これは瞬間視力 動いているものを一瞬でとらえる視力です。バレーボールのスパイクは、打つ瞬間に相手の動きを見て、拾えない場所をめがけて打ちますね。

D-④ これは深視力 遠近感や立体感を見る視力で、微妙な距離感をつかみます。敵と見方が入り乱れて常に動くサッカーでは、距離感がうまくつかめないと、味方の的確なパスが出せませんね。

香害ってなに?

「汗のイヤなおいを抑えたい!」「いい香りを楽しみたい!」と、制汗剤や汗拭きシートを使っている人もいます。においエチケットとして、まわりに配慮して使っているかもしれませんが、でも、むしろ近くの誰かを苦しめているとしたら?

制汗剤や、ワックスなどの整髪剤、服の香りづけをする柔軟剤には香料や化学物質が含まれています。こうした「香りつき製品」は、人によってはくしゃみや鼻水、頭痛や全身の倦怠感などのアレルギー反応の原因になります。

これらの健康被害は「香害」と呼ばれ、被害があってもなかなか言い出せない人もいます。

香りの感じ方や程度は人それぞれ。その香りは本当に必要か、一度考えてみてください。

