



10月17日から23日は「薬と健康週間」です。

私たちが日々健康に過ごすために、薬は欠かせないものとなっています。しかし、飲み方・使い方を間違えると、かえって健康を害することにつながってしまいます。説明書をよく読み、使用方法・使用量を守った使い方をしましょう。



## 薬は指定されたタイミングを守って飲む



## 身近な薬と薬物乱用

「薬物乱用」というと、覚せい剤や大麻、たばこ、アルコールなどといった、法律で所持や使用が禁止・制限されているものを思い浮かべるかもしれませんが、確かにこれらは依存症をはじめとして身に深刻な影響を及ぼすものが多く、その乱用の広がりには大きな社会問題になっています。

では、私たちの身近にある薬はどうでしょうか？ 実は一般的な誰もが使っている薬でも同じようなことは起こりうるのです。ドラッグストアやコンビニなど、最近では

薬はいっそう手に入りやすくなり、私たちの生活に浸透してきました。しかし、用法や用量を守らなったり、本来の目的からはずれた使い方をしたりすれば、こうした薬でもやはり「薬物乱用」にある可能性があります。

薬はどんなものでも「リスク」を伴うということを忘れてはいけないと思います。



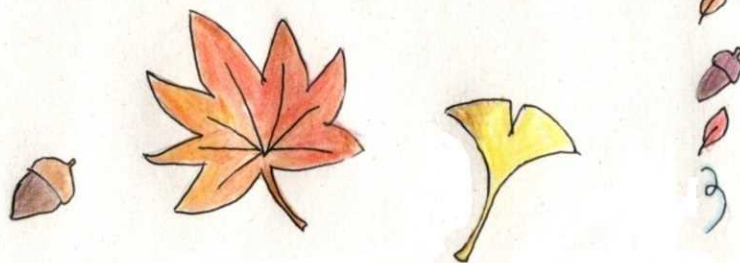
## 寒暖差に注意しよう

### 寒暖差疲労

私たちの体は、気がつかないうちに寒暖差によってダメージを受けています。寒暖差疲労がたまると、特に心当たりがないのに不調を感じたりします。

### おすすめの対策

ゆくりとお風呂に浸かることです。体を温めて、リラックスをしましょう。



### 衣替えのシーズン

衣替えの目安は25℃。

体の声にじと身を傾け、衣服で温度調節をして快適に過ごしましょう。



自分で判断・対応

健康教室 2023 10月号  
東山書房

## さまざまな生物の「目の不思議」

### 光る！ネコの目

暗い場所で光るネコの目。光を反射する「タペタム」という仕組みの働きで、ネコは暗闇でも目が見えるのです。

### たくさん！昆虫の目

トンボやチョウの目は細かい網のようですが、1つひとつがすべて目です。広範囲が見えエサや敵を感知します。

### 閉じない？魚の目

多くの魚の目にはまぶたがなく、常に開いています。もちろん、ときどき眠っています。目は開けたままなのです。

