



# ほけんだより 10月号



## 18歳まで、子ども医療費助成制度が使えるようになります！！

今まで、子ども医療費の助成の対象が15歳までだった自治体も、下表のスケジュールのように対象年齢を拡大しました！

9月1日診療分～	よしかわし ・吉川市							
10月1日診療分～	さいたま市 ・さいたま市	かわぐち市 ・川口市	ところざわし ・所沢市	いるまし ・入間市	わこうし ・和光市	さかどし ・坂戸市	さってし ・幸手市	つるがしまし ・鶴ヶ島市

とういことは・・・



今が、医療費の負担がなく病院へ行くことができるチャンス!!

特に学校から受診のすすめをもらった人は、このチャンスを逃さないようにしてください。

今年度18歳の方は、来年の4月にはこの制度が使えなくなってしまうので、急いで!!

※学校管理下における病気やけがなどで、日本スポーツ振興センター災害共済給付制度の対象となる場合は、

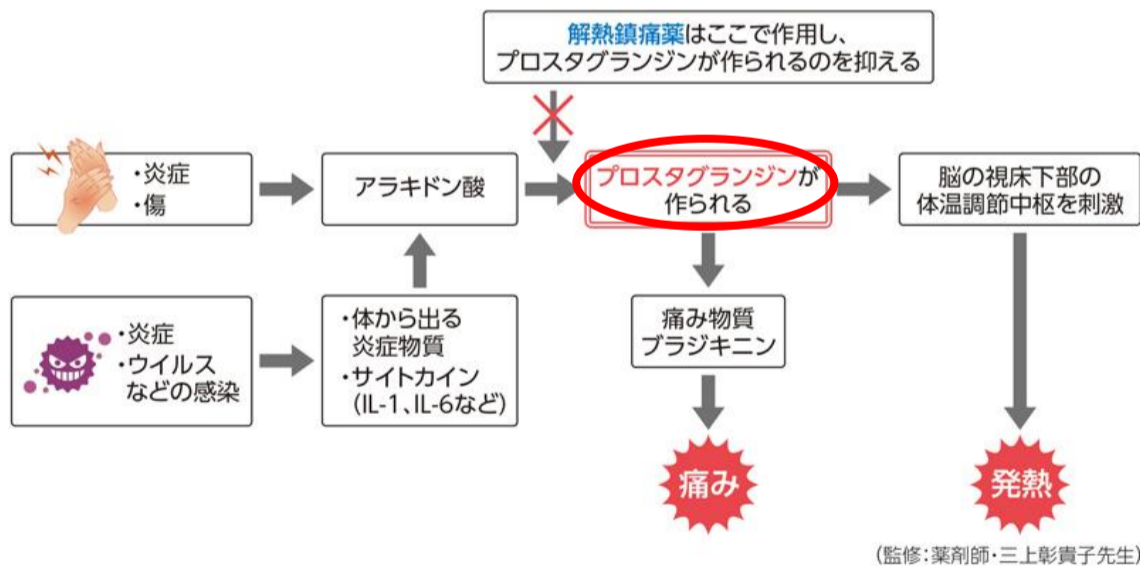
うらやましい...

子ども医療費助成制度を使用しないよう明記している自治体もございます。詳しくは、お住いの自治体のHPをご覧ください。

## 「解熱鎮痛薬」なぜ効くの？

不思議に思ったことはありませんか？なぜ発熱と痛み、どちらにも同じ薬が効くのでしょうか。それでは、下の図を見てみましょう。発熱と痛みに共通して関係

しているのが、「プロスタグランジン」というホルモンです。このホルモンが、神経を通じて脳へ危険を知らせる情報を送ることで、発熱や痛みが起こります。



それによって、私たちは体の異常に気づいたり、病原体の増殖を抑

えたりすることができます。命を守るための防御反応なのです。

ただ、生活の中で発熱や痛みが続いてしまうと困ってしまいますね。

そこでお薬を上手に使うことが大切なのです。

参照: バファリン「その痛み我慢してない? 鎮痛薬の正しい知識」  
<https://www.bufferin.net/knowledge/>

**Q** 我慢できないくらいになったら、薬を飲めばいいですね？

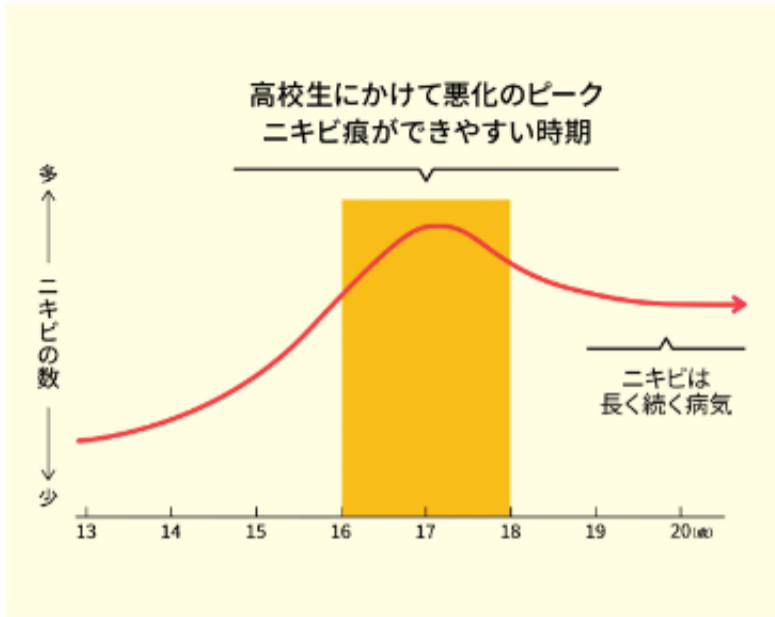
**A** 痛みが強くなってから薬を飲んでも、あまり効果はないよ。薬の効果は、プロスタグランジンの生成を抑えること。既にできたプロスタグランジンを減らすことはできないよ。そのため、痛みを感じたら(プロスタグランジンが少なくないうちに!)、**すぐに薬を飲むことが大切!!**

**Q** 鎮痛薬を飲み続けると効かなくなるんじゃないの？

**A** 通常、市販の鎮痛薬では耐性(効きづらくなること)はできないよ。ただし、**用法・用量をきちんと守って服用すればの話!!**

空腹時の服用や、長期的(1か月に10日以上)な服用は絶対にしないでね。まずは、医師や薬剤師への相談がオススメだよ。

# ニキビについて一緒に知ろう！



26,648名の一般生活者を対象としたニキビに関する疫学調査(2020年)を元に作成

気づいたらニキビができています…!? そんな経験はありませんか？

高校生の時期は、皮膚を保護するあぶら(皮脂)の分泌が盛んになり、毛穴を詰まらせ

ニキビができやすくなります。左表のように、ニキビ痕が1番できやすいのも、

この時期です。ストレスやホルモンバランスの崩れなども、ニキビの原因となります。

また、アクネ菌(誰もが持っている肌の常在菌)が増えてしまい、それに対抗するために

体の免疫が働いて炎症が起こり、ニキビが赤く腫れてしまうことがあります。

「ニキビくらいで病院に行くなんて…。」そう思っている人はいませんか？

皮膚科で治療できるニキビの種類は、右図のようなニキビです。

あれ!こんな見た目が軽そうなニキビでも治療して良いの!?

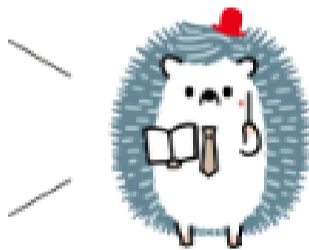
そんな人は、図の下のQRコード又はURLから動画を是非見てください。

ニキビ = 皮膚の病気です。適切な治療を行わないと、20代、30代…と繰り返してしまいます。

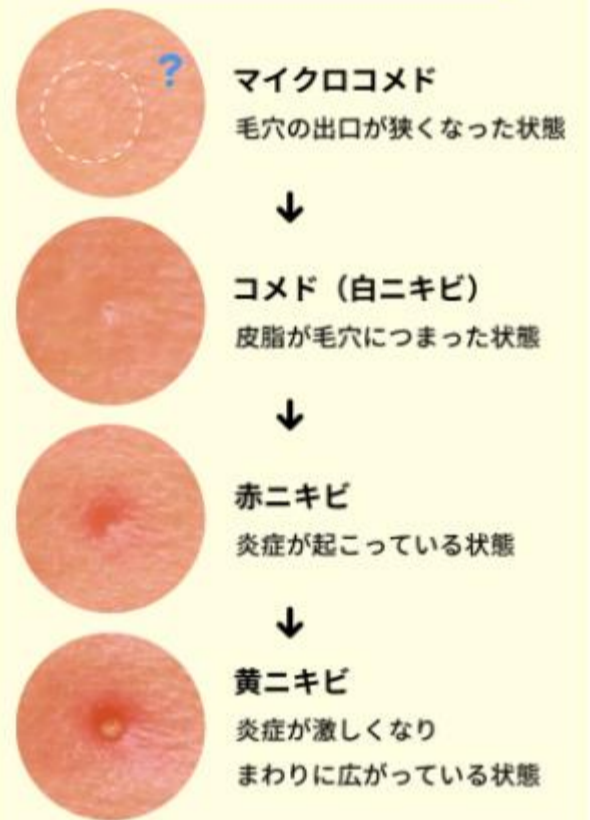
実は2週間ぐらい前、黄ニキビまで悪化してから病院へ行きました。もらった塗り薬や飲み薬を使い、

炎症は治まりましたが、まだ跡は治っておらず…。早く受診すればよかったなあと後悔。

くり返してしまうニキビがあるときは、  
一人で悩まず皮膚科医に相談ですぞ!



## 皮膚科で治療できるニキビの種類



※ コメドは皮膚科で処方される塗り薬で治療できます。  
※ 肌の状態等によってはコメド治療を行えないこともありますので医師と相談しましょう。

## セルフケアやライフスタイルを見直してみよう!

洗顔	洗いすぎやゴシゴシ洗いは×! 肌を傷つけて必要な水分や脂分を落として乾燥の原因に。 泡で優しく包み込むように洗いましょう。お休みの日にメイクをする人は、帰宅後すぐに落とそう!
習慣	ニキビを刺激する行動は、ニキビを悪化させる原因となります。例えば、・マスクや前髪でニキビを隠す・頬杖・ニキビを触る・つぶす など どうしても気になってしまうのは分かります! ただ酷くならないためにも、触らずそっとしましょう。
食事	ニキビの原因・予防となる食品について、科学的に証明されたものはないとのこと!でも皆さん、「これ食べたらニキビができやすいな…。」という食品はありませんか? そういったものは避け、バランスの良い食事をするのが大切です。

参照: 皮膚科学に特化した製薬企業マルホ ニキビ治療の総合情報サイト

「ニキビを一緒に治そう Project」

<https://www.maruho.co.jp/kanja/nikibi/>

ニキビはなぜくり返す? 2分でわかるニキビ治療のすすめ

<https://youtu.be/7FdlNxKG2ak>

