

保健体育先生方へ

学校薬剤師は、「医薬品」に関する教育をサポートします！！

<学校薬剤師ができること>

1. 教材・資料の提供

- ①パワーポイント 別紙参照
- ②実験紹介
 - ・カプセル吸着実験
 - ・重曹とジュース
 - ・鉄剤とお茶
 - ・坐薬の溶け方
 - ・ドライシロップ 等
- ③薬の見本提供（一般用医薬品の箱等）
- ④添付文書（くすりの説明書）等提供
- ⑤錠剤・カプセルの大型見本

新学習指導要領が施行され、保健体育等の授業において、国民一人ひとりが自分の健康に対して注意を払い、管理できる能力を身に付けることをねらいとして、医薬品に関する教育が、平成24年度から中学校で始まっています。高等学校については、平成25年度から年次進行により段階的に適用されます。



2. 配布物の提供

①千葉県学校薬剤師会発行 くすりのリーフレット

※T. Tでの実施

打ち合わせ⇒指導案の作成⇒授業実施⇒検討会の流れに沿って行わせて頂きます。
 学校薬剤師の担当 例) 自然治癒力や血中濃度の説明、実験等 薬についての質疑応答

担当学校薬剤師名

連絡先

くすりの正しい使い方 ～中学生用～



千葉県学校薬剤師会

くすりとは

病気の治療や診断、または、
予防の目的で使われるもの。
(薬事法で決められている)

※薬事法とは：日本国における医薬品、医薬部外品、化粧品及び医療機器について品質や安全性を確保するための法律です。

薬の歴史

昔の人たちが病気や痛み、傷などを治すために経験的に自然界に存在する動植物などを使用したのが始まり。紀元前4千年頃のメソポタミアの粘土板に、薬として植物、動物、鉱物などの記録有り。

日本には仏教と共に伝来。聖徳太子は大阪の四天王寺と共に薬草を育て薬を調合する「施薬院」を建てた。鑑真も薬について多くの知識をもたらした。



「薬」は、何のためにあるのですか？

考えてみよう！ こんなとき、どうしましたか？

- ころんでひざをすりむいたとき
- 熱がでたとき
- おなかがいづくなったとき



自然治癒力

病気やけがを乗り越えるために、本来人間が持っている力。病気やけがから回復する時に働きます。

暖かくなって早く寝ていたら良くなった！

自然治癒力ってすごいんだね。



では、薬は何のためにあるのでしょうか？

「自然治癒力」だけでは回復出来ない時もあります。

そこで、薬は病気の原因を取り除いたり、「自然治癒力」を助け、病気やけがが早く治るようにしたり、重くならないようにしたりします。

元気がない時 自然治癒力 体が弱った時 薬の力



くすりの種類



薬の種類は大きく3つに分類されます

- 内服薬**：口からの薬。カプセル、錠剤、シロップ剤。
- 外用薬**：皮膚や目、鼻などの粘膜に使用する薬。軟膏・貼付剤、点眼剤、点鼻剤、消毒薬。
- 注射薬**：皮膚や筋肉、あるいは血管内に直接入れる薬。



市販のくすり・医療用のくすり

一般用医薬品
薬局・薬店で売っているくすり。一般に効果は穏やか。

医療用医薬品
医師の処方せんが必要なくすり。一般に効果が強い。



一般用医薬品



一般用医薬品



一般用医薬品

箱の表 箱の裏

大正漢方胃腸薬 (微粒)



薬の添付文章 (一般用医薬品)



医療用医薬品





医療用医薬品

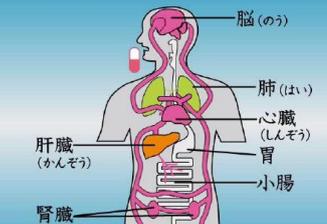


薬剤情報 (医療用医薬品)



くすりの形には理由があります

- シロップ・散剤：早く飲む
- 顆粒剤：薬の大きさによって溶け方や吸収の速さを調整
- 錠剤：くすりの効果を強めるための
- カプセル剤：飲みやすい形がしやすい
- 注射：早く効く
- 坐薬：早く効く、口からのめられないとき
- 点眼、軟膏、シップ、吸入

脳(のう) 肺(はい) 心臓(しんぞう) 胃 小腸 肝臓(かんぞう) 腎臓(じんぞう)

2-1-3

くすりの使い方



クイズ

1日3回食後に飲む薬を朝食飲み忘れてしまった。夕食前に2回分のみだ。○か×か

×

Q

くすりの「血中濃度」という言葉を知っていますか？

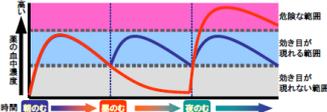
血中濃度



～薬の決まりを知るために～ 薬の血中濃度

薬の効き目は「体の中の薬の量」で決まります。血液にのけている薬の濃度を血中濃度といいます。血中濃度によって薬の効き目の現れ方が決まります。

● 1回の薬の量が多いと 危険なことがあります

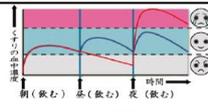


危険な範囲 効き目が現れる範囲 効き目が現れない範囲

時間 最初の薬 2回目の薬 3回目の薬

「効かないからもう1錠」や「痛みが軽いから半分だけのむのはダメ！」

大切!



朝(飲む) 昼(飲む) 夜(飲む)

服用したくすりが多いと、決められた量や回数より多いと、血中濃度が高くなり副作用を起こす場合があります。また少ないと、効かなくなったり効き目が現れない場合があります。



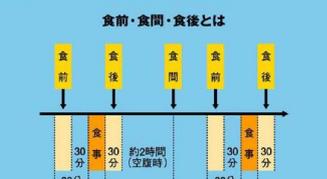
クイズ

くすりに「食間にのみ」と書いてあったので、食事をしている間にのみだ。○か×か

×

食前・食後・食間っていつ？

食前・食間・食後とは



食前 食後 食間

食前 食後 食前 食後

30分 30分 約2時間(空腹時) 30分 30分

60分 60分

クイズ

どんな時でも水ばかり飲んで薬を飲んでる。○か×か

×



② コップ1杯の水かぬるま湯で飲む

水の量が少ないと、のどの途中でとまってはれたり痛くなったりするんだ。



～水でのむ理由～

- お茶：薬の効果が弱くなることがあります。
- 牛乳：薬の効果が発揮されるのに時間がかかり過ぎることがあります。
- コーラ、コーヒー：カフェインの作用により、眠れなくなることがあります。
- ジュース：果物や野菜の成分は目的とする効果を変えてしまうことがあります。



クイズ

今年の夏、7月の後で使った目薬が残った。来年もつかおうと思い、冷蔵庫に保存してある。○か×か

×



④ 前にもらったくすりは使わない！

同じ症状でも原因が違うことがあるし、くすりに「**使用期限**」があるんだよ。

飲む量を守ろう (用量)

1歳「約1」
5歳「約2」
12歳「約3」

くすりを正しく服用する

名前とくすりの種類・数量を確認しよう！

くすりは、病気が治るのを助けるだけで、**体に悪影響を与えないの？**

すべての薬には、「**主作用**」と「**副作用**」があります。

副作用
本来の目的以外の好ましくない働き

では、くすりに、どんな副作用があるのでしょうか？

眠くなる
体がかゆく
胃がムカムカする
赤い発疹が出る
お腹が痛くなる

気持ちが悪い
胸がドキドキする
頭がフラフラする
ひどい下痢
…などなど

※通常はほとんど出ることはありません。

くすりを服用した後は、自分の体の状態をよく観察しましょう

具合が良くなったか？
変わっていないか？
いつもと違って何か変な具合になっていないか？

これは服用した本人にしか分からない大切なこと!!

くすりを服用して副作用が出たら、どうしたら良いのですか？

副作用が出たら、すぐに**医師・薬剤師**に相談しましょう

- すぐに、保護者や身近な人に話しましょう。
- くすりを処方した医師や薬剤師に対応方法を聞きましょう。

そのくすりの服用量を減らす、使うのを止める、他の同じ効き目のくすりに変えるなどの方法が考えられます。

くすりに「**飲み合わせ**」と言って、食べ物や飲み物によって、効き目が変わることがあります

納豆
牛乳
お茶

サプリメント(健康食品)でも、同じことが起こる場合があるから気を付けよう！

飲み合わせの例①
牛乳

抗菌薬の効き目が弱まる(牛乳に含まれるカルシウムがテトラサイクリン系の抗生物質と結合するから)

飲み合わせの例①
グレープフルーツ

血圧降下薬の効き目が強まる(グレープフルーツに含まれる成分が、血圧降下薬の代謝を抑制するから)

飲み合わせの例③
タバコ

タバコの煙の中に含まれるニコチンなどの成分が、肝薬物代謝酵素の誘導を起こし、薬が分解されやすくなり、たとえば、喘息の薬「テオフィリン」の効果が弱まる場合があります。

「薬とサプリメント(健康食品)の飲み合わせ

健康のために飲むサプリメントですが、薬との飲み合わせの良くないものもあります。特に、もともと薬として使われていたハーブ類には薬効成分が多く含まれているため、薬との飲み合わせには注意が必要です。サプリメントだからといって、たくさん飲めば効果が大きくなるわけではなく、定められた用量を守る点は、薬と同じです。

かかりつけ薬局とお薬手帳

かかりつけ薬局を決めましょう

かかりつけ薬局・薬剤師 記入

薬剤師に症状や体質を話してどのくすりが良いのか相談しましょう

「かかりつけ薬局」を持つ理由

- 同じ効き目の薬の重複や、飲み合わせのチェックしてくれる。
- いつも同じ薬局に相談していると、自分の体質を知ってもらうことにより、一般用医薬品の選択してもらえたり、健康管理してもらえたりする。

「お薬手帳」を、知っていますか？

「お薬手帳」とは…

いつもと違う病院に行ったりする時や、2ヵ所以上の病院を受診する時に、これを見せることで従来の病歴、医薬品歴が理解され、治療方針を決めるのに役立ちます。

薬の名前、服用時間、回数、量、服用方法の注意書きを記入しましょう。

市販のくすり(一般用医薬品)、サプリメント(健康食品)を飲んだ時は、名前や、何回服用したかを書いておきましょう。

くすりの副作用やアレルギーが起きた時は、その内容を書いておきましょう。

薬は、正しく使いましょう！

- 薬を子どもだけで勝手にのんだり使ったりしてはいけません。
- 薬は一人ひとりの症状などに合わせて使う必要があります。

友達から薬をもらったり、友達にあげたり、おうちの人が病院からもらった薬を他の人が使ったりするのは良くないよ

同じ症状のようでも原因が違っていたり、副作用とは身体の状態が異なっていたりすることもあるから、買った薬[※]はのんでは駄目だよ

※薬には「使用期限」があります。この点からも、買った薬は使用しない下さい。

スポーツにおける薬物の不正使用

ドーピング

Q ドーピングとは？

A ドーピングとは

- (1) 競技者の健康を害する
- (2) フェアプレイの精神に反する
- (3) 反社会的行為である
- (4) スポーツの未来の形をくす

「する」くて、「危険」な行為を容認することはスポーツの健全な発展を妨げる。

うっかりドーピング

市販の医薬品やサプリメントの中にもドーピングの対象となる成分が含まれているものがあり、知らずに服用するとドーピング違反となります(うっかりドーピング)。

服用する場合には、必ず医師または薬剤師(スポーツファーマシスト)に相談してください。

おわり

くすりの正しい使い方は理解できたでしょうか？

ご静聴ありがとうございました。