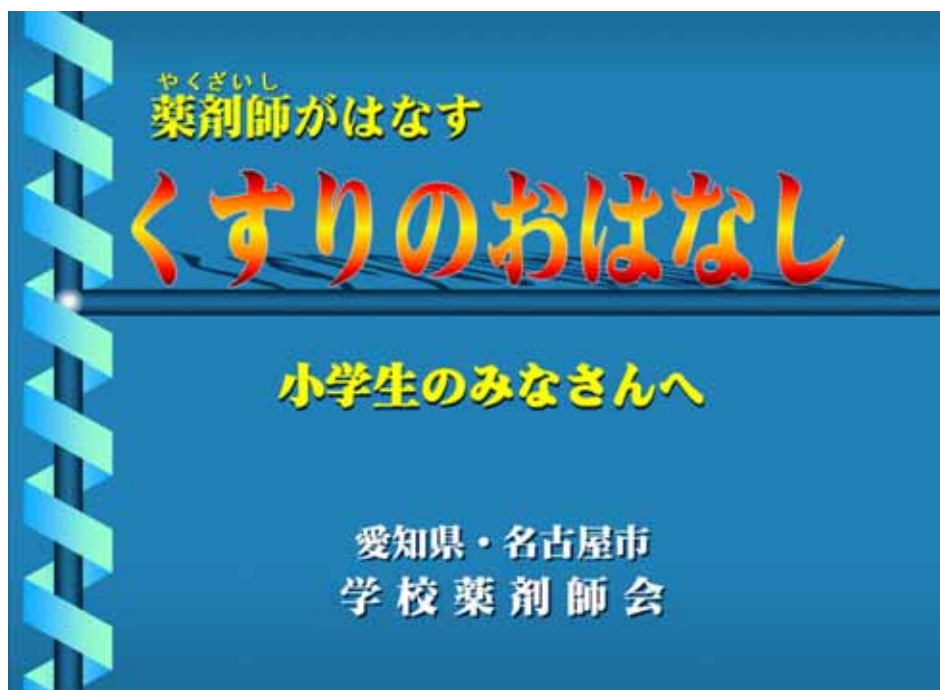


薬剤師が話す

“くすりのお話” テキスト

CD-ROM 版



愛知県・名古屋市

学 校 薬 剤 師 会

【CD-ROMのご利用に当たって】

- ・ 推奨動作環境

OS : Microsoft Windows 98 以降

ソフト : Microsoft PowerPoint 2000 以降

※ Microsoft PowerPoint2000 以降 をお持ちでない方へ

PowerPoint Viewer を使用するとプレゼンテーションを行うことができます。

PowerPoint Viewer をインストールするにはCD-ROMの中にある PPView を実行してください。

PPView をダブルクリックすると、セットアッププログラムが起動するので画面に表示される指示に従って、インストールを完了してください。

- ・ このCD-ROM内のプログラム、データなどを使用した結果発生する直接・間接の被害、損傷については一切の責任を負いかねますのでご了承ください。
- ・ このCD-ROMの内容の一部もしくは全部を無断で転載・複製することとはご遠慮ください。
- ・ CD-ROM及びテキスト中に記載されている会社名・商品名は各社の商標又は登録商標です。

目 次

1. 目 次	・・・・・・・・・・ 1
2. はじめに	・・・・・・・・・・ 2～3
3. 薬剤師が話す 「くすりのお話」	・・・・・・・・・・ 4～14
～ 小学生のみなさんへ ～	
4. 薬剤師が話す 「くすりのお話」	・・・・・・・・・・ 15～28
～ 中学生のみなさんへ ～	
5. 用語解説	・・・・・・・・・・ 29～31
ライフスキル教育	
セルフエスティーム（健全なる自尊心）	
セルフエスティームを考える	
「聴く」 ～ 5つのポイント	
誘われたら	
6. 参考資料	・・・・・・・・・・ 32

はじめに

21 世紀における国民健康作り運動「健康日本 21」、この運動をより強力に推進するための法的基盤として「健康増進法」が平成 15 年 5 月より施行され、この中で学校の役割も明確に示され私たち学校薬剤師にも大きな期待が寄せられています。

日本学校薬剤師会は、文部科学省に平成 16 年 3 月 19 日、以下のような要望書を提出しました。

1. 小学校段階から「医薬品の正しい使い方」に関する内容を学習指導要領に明記する。
2. 教材等、環境整備をして頂きたい。
3. **学校薬剤師が学校において指導**できるよう、啓発活動を行うなどご協力を頂きたい。

要望の理由は

1. ヨーロッパ、北米などにおいては、薬物乱用防止教育とともに医薬品教育が行われ成果を上げていること。
2. 将来の医療費の国民負担を考えると、セルフメディケーションが重要となっていること。
3. 規制緩和により、医薬部外品などが一般小売店で容易に入手できるようになっていること。

昨日まで医薬品であったものが規制緩和によって今日からコンビニでも売られる時代でもあります。自己責任を問うことが求められている以上、これに応える教育もまた当然と考えられます。現在の教育課程では「くすり」に関して高校に入ってようやく行われはじめる状態であり、小中学生からのくすり教育が必要なことは明白であります。

薬物乱用問題では、いまだに覚せい剤乱用により検挙される人の数は増加傾向にあり「薬物乱用防止五ヵ年戦略」を策定し、国をあげて薬物乱用防止問題に取り組んでいます。

青少年の薬物乱用は、特に人格形成の大切な時期に薬物中心の生活に逃避するというのがその後の人生にとって大きな問題となってくることが重要になってきます。

神戸大学の石川先生も次のように指摘しています。

文部科学省は、薬物乱用防止教育を効果的に進めるため、全国の小学校 5 年生から高等学校 3 年生まで約 8 万人を対象に「児童生徒の覚せい剤等の薬物に対する意識調査」を実施しました。薬物を使用することについて「他人に迷惑をかけていないので使うかどうかは個人の自由である」とか「心や体への害がないのなら一回ぐらいは使ってもかまわない」と思う児童生徒が学年が上がるにつれて増加し、高校 3 年の男子では、20%に達するなど、薬物を容認するような態度が見られました。

この調査から分かったことは、学年が上がるほど、児童生徒の薬物に関する学習経験が豊かであり、薬物の使用・所持に対する法律に関する知識や危険性・有害性に関する認識を持っているにもかかわらず、薬物に対する罪悪意識は低く、容認的な態度を示すようになっていきます。このため、薬物乱用防止対策を進めていくには、より正しい知識を普及するとともに、薬物乱用は絶対にしてはいけないし、許されないことだとの意識をもち、薬物に手を出さない態度を身につける必要があることがわかりました。また、私の学校は「乱用者がいない」ので薬物乱用防止教育はいらないとの考えは間違っていることは明確です。と述べられています。

さらに札幌市学校保健会は、平成 16 年 6 月に「心の健康宣言・健全な心の育みを」を出しています。その宣言の趣旨は

私たち大人社会は自戒しつつ、21 世紀社会を担う児童生徒に

- ◎ 生涯にわたって自他の生命を尊重し、心身ともに健康的で明るい社会を築いていく基礎的な知識や態度を育成しなければならない。
- ◎ 健康的な生活習慣（ライフスタイル）を身につけさせ、**健全な自尊心（セルフエスティーム）**を、日常的に高めていかなければならない。

というものです。

宣言文

1. 毎日が、対話と笑いのある楽しい家庭を築こう
2. 生活習慣を見直し、喫煙・飲酒・薬物を使用しない強い心を育もう
3. 性を大切にせる環境を整え、互いに思いやる健全な心を育もう
4. 豊かな交流の中で、他人を思いやる健全な心を育もう

これらのことを踏まえて、私たち学校薬剤師が薬剤師ならではの立場から「くすり」について話し、薬物に対する意識を正しく持ってもらうことで、児童生徒の人格形成についてお手伝いできればと考えます。

そして**健全な自尊心（セルフエスティーム）**を育み、大切な自分自身の為にどんな誘惑にもキッパリ断れる態度を身に付ける教育を念頭におきながら「くすり」のお話を中心に、タバコ、薬物乱用防止まで話すことができるようにとこのマニュアルを作りましたので、有効に利用していただけるよう願っております。

「くすりのお話」マニュアル作成委員会

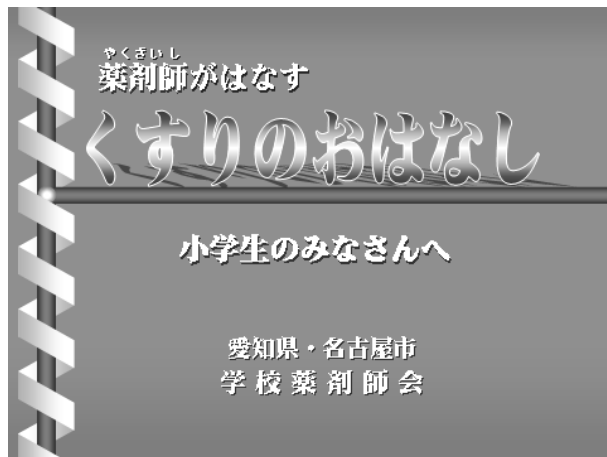
樋口 光司 山口 一丸 木全 勝彦 亀谷 みどり 夏目 章子 竹林 まゆみ
築城 敬直 大橋 伸旭 水野 勉 黒屋 友利

愛知県・名古屋市 学校薬剤師会

薬剤師が話す「くすりのお話」

～ 小学生のみなさんへ ～

1. 前 文



皆さんこんにちは。薬剤師の〇〇〇〇です。
今日は皆さんに「くすりのお話」をするために来ました。

皆さん、薬剤師って知っていますか？

(少し間をあける)

<薬剤師紹介は一例（各自工夫）>

家の近くの薬局や病院内の薬局にいて、くすりの販売や調剤をしています。

調 剤とは・・・？

お医者さんからでた処方箋に従って皆さんの症状に合ったくすりを作ることをいいます。

それから、おじいちゃんやおばあちゃんなど、いろいろな人のくすりの相談や健康相談も行っています。 そう、薬剤師はくすりや健康の専門家なのです。

さて、皆さんの中で今までにくすりを飲んだり使ったことがない人はいますか？

(児童の参加型授業)

(答え) いる ……健康であることを褒める（拍手）
いない

くすりは、ほとんどの人が飲んだり使ったりするものです。飲んだことがない人もこれから使う場合が出てくるかもしれませんので一緒に勉強しましょう。

さあでは、くすりとはいったいどんなものなのでしょう。

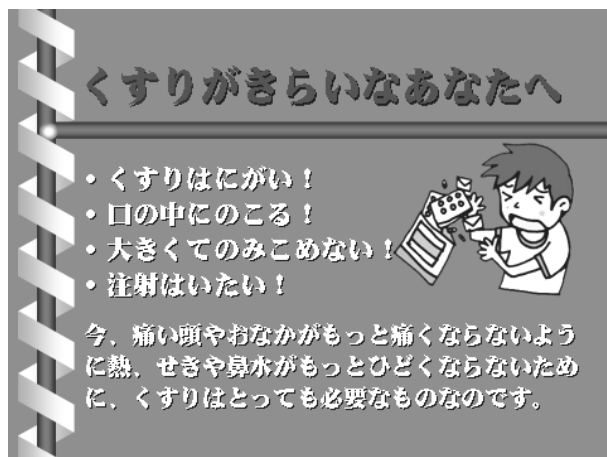
(いよいよ話が始まるぞ！という気持ちにさせる)

皆さんの健康を保つのに必要なもののようですが、使い方を間違えると危険なものでもあるようです。では、お話を始めますよ。 よ～く、聞いてくださいね。

では、まず・・・

くすりが嫌いな人、それからあまり飲みたくないと思っている人はいますか？（挙手させる）

2. くすりがきらいなあなたへ



くすりは苦いものが多いですね！ 口の中に残ったりもします。錠剤やカプセルなどは大きくて飲み込めないものもあるでしょう。

それから注射は痛いですよ！

(少し間をあける)

でも、皆さん、
今痛い頭やおなかをもっと痛くならないように、熱、咳や鼻水が今よりももっとひどくならないためにくすりはとっても必要なものなのです。

さて、反対にくすりが好きな人はいますか？

(挙手させる)

3. くすりが好きなあなたへ

くすりが好きなあなたへ

- ・痛みがとれる！
- ・せきも鼻水も出なくなる！
- ・早くげんきな体になれる！



くすりはなんでも飲めばいいわけではない
くすりには、何にきくのか？
いつ、どれだけ飲むのか？
きちんと決まっています

くすりを飲むと痛みがとれる。咳も鼻水も出なくなる
早く元気な体になれる
などなどいいことがたくさんありますよね！

(少し間をあける)

でも、くすりはなんでもいいから飲めばいい。
というわけではありません。

くすりには、何に効くのか？

いつ飲むのか？ どれだけの量、回数を飲むのか？
きちんと決められているのです。

では、くすりとはこういったものなのでしょう。

4. くすりってなに？

くすりってなに？

どうして《くすり》を使うのですか？

- 熱を下げるため
- 下痢を治すため
- 痛みをやわらげるため
- 鼻水をとめるため



↓

体を健康なもとの状態にもどすため

皆さんはどうしてくすりを使うのですか？

(少し考えさせる)

例えば、

熱を下げるため

下痢を治すため

痛みを和らげるためや鼻水を止めるため

など様々ですね。

くすりは体を元の健康な状態に戻すために使うもの
なのです。

では、どんな種類があるのでしょうか？

5. 例えば…

たとえば…

- ・ 原因に作用するもの (原因療法)
→ 細菌をやっつける (抗生物質)
- ・ 病気の症状に作用するもの (対症療法)
→ 熱を下げる (総合カゼ薬など)
- ・ 長くのみ続けるもの
→ 喘息を治療する
- ・ その時だけのむもの (とんぷく)
→ 下痢をとめる



くすりは病気の種類によって使い方が違います。

例えば「病気の原因に作用するもの」これを原因療法
と呼びます。

これは、かぜの時の咳やのどの痛みなど。その原因と
なる細菌類をやっつけます。まさに原因を取り除くく
すりで抗生物質が代表です。

この抗生物質の働きは、細胞膜を破壊して細菌を消滅
させたり、細胞分裂を阻止して細菌の増殖を抑えたり
するものです。おもしろいでしょう！

次は、「病気の症状に対して作用するもの」これを対症
療法と呼びます。

これは、熱を下げる、咳を止める、鼻水を止める、痛みをやわらげるなどといったものがあげら

れます。まさに、症状を抑えるくすりで総合のかぜ薬が代表です。

それから、喘息やアトピー性皮膚炎のように長く飲み続けるくすりもありますし、下痢を止めたり、吐き気を止めたりなど、その時だけ飲むくすりもあります。これらを、「頓服」と言います。このように、くすりにはいろいろな使い方があります。

では、くすりを服用すれば症状が治まるというのは本当でしょうか？

6. くすりはサポーター



サッカーにはサポーターという言葉がありますね。選手と一体になってスタンドで応援する人のことを言います。

人間の体は「自然治癒力」といって、自分で病気や炎症を治そうという力を持っています。

例えば、

出血したときにその血が止まるのは「血小板」という成分が出血している場所で血が固まるように働いています。

病原菌が体内に入ったときには「白血球」という成分が体内でその病原菌と戦っています。

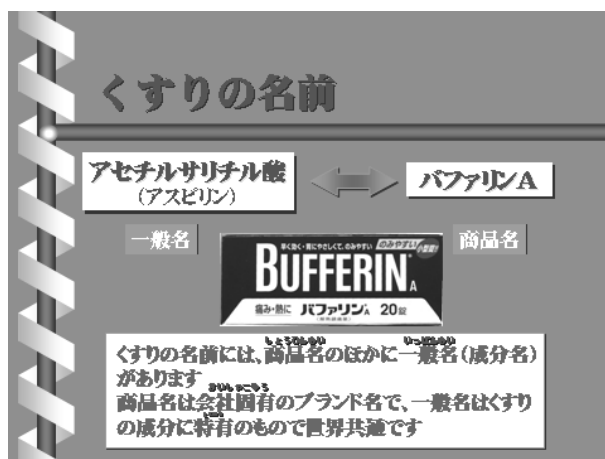
これらは、まさにサッカー選手です。

(この後の文は、ゆっくり説明するとよい)

くすりは病気を直接治すものではなく、早く良くなるように人間の自然治癒力を助けるものなのです。したがって、くすりを飲んだからといって過信は禁物です。病気になったらゆっくり体を休めることが早く病気を治すコツと言えるでしょう。

次はくすりの名前についてです！

7. くすりの名前



皆さんはくすりの名前について考えたことがありますか？

たとえばこの写真のくすりは見たことがありますか？

(挙手させる)

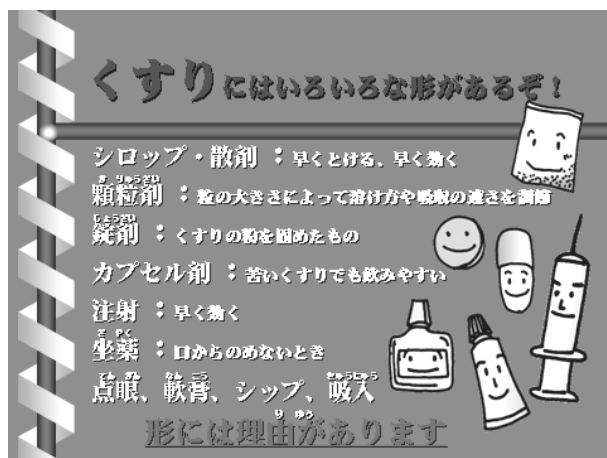
これは、よく知られている「バファリンA」というくすりです。この名前がいわゆる商品名です。

くすりの名前には、商品名の他に“一般名”(成分の名前)があり、この場合、

「アセチルサリチル酸(別名アスピリン)」となります。この“一般名”はくすりの成分に特有のもので、実は世界共通のものです。

さて、こうしたくすりはいろいろな形をしていますよ！

8. くすりにはいろいろな形があるぞ！



「くすり」と一言と言ってもいろいろな形のものがあります。(以後、実物(プラセボ)を見せながらすすめる)

シロップ剤や散剤、顆粒剤は、皆さん飲んだことありますよね。錠剤やカプセル剤もあると思います。見たことありますか？
これらは口から飲むもので、内服薬と呼ばれています。

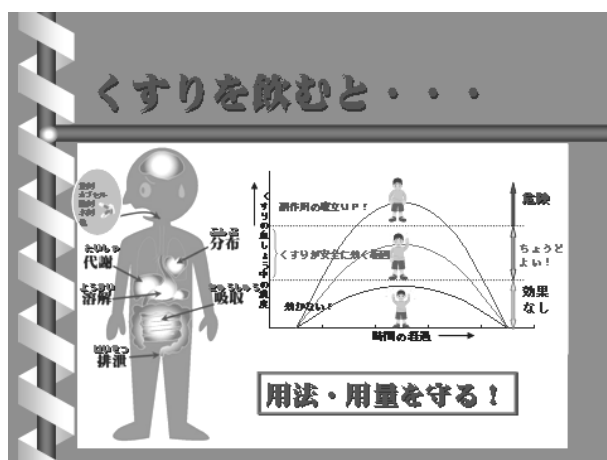
シロップ剤は皆さんやもっと小さい乳幼児にとって飲みやすく、吸収も早いものです。散剤もおなかの中で早く溶けるので早く効きます。顆粒剤は、粉を小さな粒状にしたもので、粒の大きさによって溶ける時間や効き始める時間をコントロールできます。

錠剤はくすりの粉を固めたものです。錠剤では、とっても苦いくすりを砂糖でまわりをカバーして飲みやすくすることもできます。また、カプセル剤は飲みにくい散剤や顆粒剤をすぐ溶けるカプセルにつめたものです。こうすると、苦いくすりでも飲みやすいですね！

それから、注射！ 痛いですが、体内に直接入っていくので早く効きます。熱が高かったり、気持ちが悪くて口から飲めない時には坐薬があります。胃を通らないので効き目が強いです。他にも点眼薬、軟膏、シップや吸入など、くすりにはその目的に応じていろいろな形をしています。
このように、くすりの形にはそれぞれ理由があるのです。

では、飲んだくすりは身体の中でどうなるのでしょうか？

9. くすりを飲むと

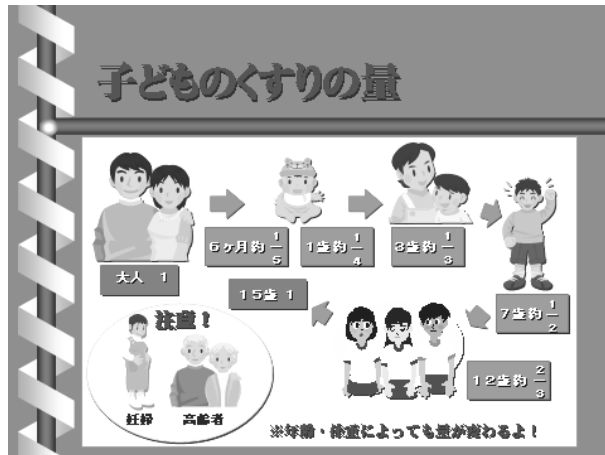


体の中に入ったくすりの多くは、胃で溶解し、小腸で体内に吸収されます。その後、肝臓を通して血液中に入り、心臓の力で全身へと送られていきます。さて、その時に血液に含まれるくすりの量“濃度”が大事になってきます。

右の緑のグラフを見てください。くすりを飲むと血液の中にくすりが増えていきます。そして、くすりが安全に効く範囲に達します。このちょうど良い範囲にすることが大事なのです。それとは別に赤いグラフはくすりの量が多すぎる場合で、これは副作用が現れる危険が高くなります。逆に青いグラフのように飲む量が少なすぎると、せっかく飲んだのに効果がないということになるのです。

こうしたことからくすりは用法(飲む方法)や用量(飲む量)を守る必要があるのです。

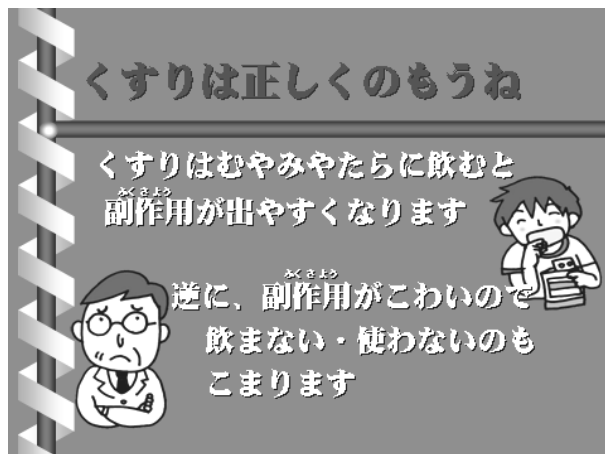
10. 子供のくすりの量



表は飲みくすりで、おおまかな大人と子どものくすりの量の関係を見たものです。
大人を1とした場合、15歳未満まではそれぞれ少ない量になっています。
年齢や体の大きさにあったくすりの飲み方が必要で、子供は大人に比べてくすりの飲む量は少なくなります。

妊婦さんは赤ちゃんのことを考えなければなりませんし、高齢者は体力が低下しているのでくすりの量に注意する必要があります。

11. くすりは正しく飲もうね



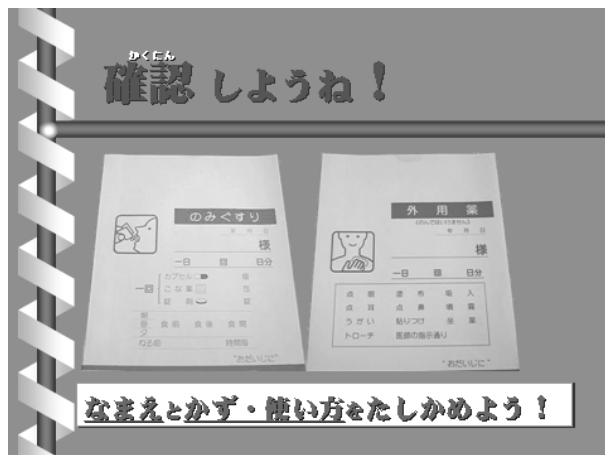
(よく言い聞かせること)

今説明したように、くすりはむやみやたらに飲むと副作用が出やすくなります。また、逆に副作用が怖いからといって飲まない・使わないのも困ります。

「くすりを正しく飲む」ということは、今日特に覚えておいてほしいことの一つです！

では、くすりを飲む前にやることは何でしょうか？

12. 確認しようね



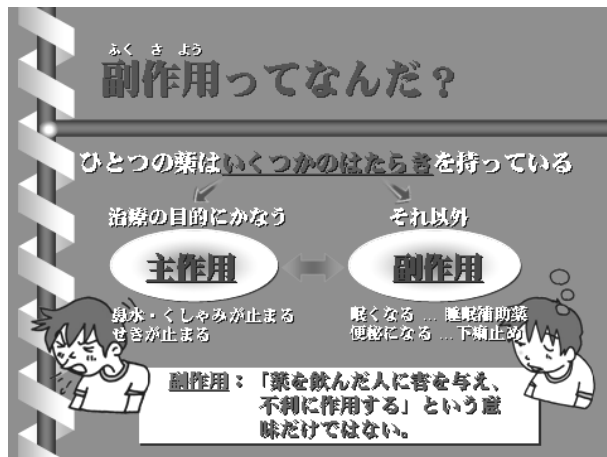
くすりを飲む前にやってほしいのは・・・

まず、**名前の確認**です。本当に自分のくすりかどうかを確かめてください。

それから、**飲む数や使い方**も確認しましょう。飲み過ぎないように！ということです。

では、先程出てきた副作用についてお話します。

13. 副作用ってなんだ？



「副作用」という言葉は聞いたことがありますか？

(挙手させる)

今日は正しく覚えてください。今から間違った説明をしますよ！

“副作用とは「くすりを飲んだ人に害を与え、不利に作用する」という意味である。”

皆さん、「あれっ？」と思ったでしょう？

一つのくすりは複数の働きを持っています。

そう！くすりの働きは一つではないのです！

くすりの持っている働きの中で治療の目的にかなうものを「主作用」といいます。それに対して、治療の目的以外の作用を「副作用」と呼ぶのです。

どういことでしょうか？ (少し間をあける)

例えば、総合感冒薬（かぜ薬）で説明してみましょう・・・

「かぜ薬を飲むと眠くなる」 経験したことありますか？ (少し間をあける)

これは、かぜ薬の中に含まれている抗ヒスタミン薬という成分によるものです。

これをかぜの治療として使えば、鼻水やくしゃみが止まります (これが主作用)。

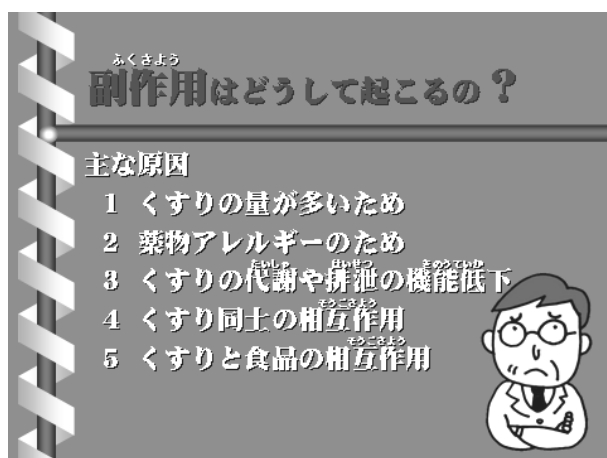
と同時に、脳にも作用する場所があって、そこに作用すると眠くなってきます (これは副作用)。

このように、くすりが作用する場所によって異なる作用がおこります。これが主作用と副作用と呼ばれるものです。

他にも、ある種の咳止めのくすりは、咳を止める働きがあるのと同時に便秘になってしまうものがあります。ただ、逆にこれらの副作用は睡眠補助薬として利用したり、下痢止めとして使えば治療の目的にかなうことになり主作用にもなるのです。

くすりの働きは一つだけではないので、副作用はどんな薬にもあります。ただ、副作用はいつも出るわけではありません。症状にあった薬を正しく飲むことが大切です。

14. 副作用はどうして起こるの？



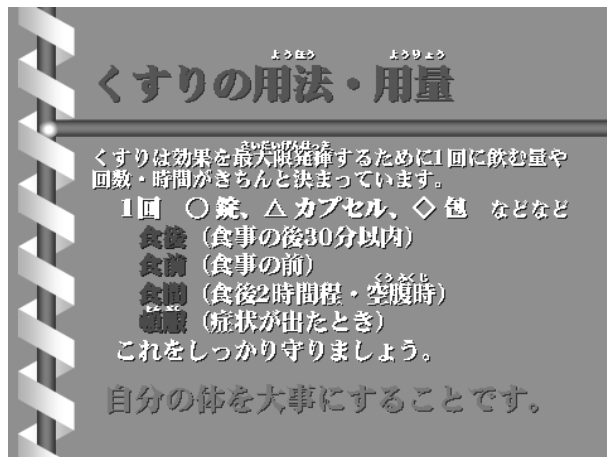
副作用が起こりうる原因は、おおよそこの通りです。

- 1 「くすりの量が多いため」ですが、薬を多量に服用した、決められた回数よりも多く服用した場合に起こります。
- 2 「薬物アレルギーのため」は、個人差がありますが、その薬に対して発疹やかゆみなどを起こすことがあります。
- 3 「くすりの代謝や排泄の機能低下」ですが、くすりが体の外に出ていかないためです。主に高齢者があてはまります。したがって、高齢者は副作用が出やすいので注意が必要です。
- 4 「くすり同士の相互作用」は、2種類以上のくすりを服用した場合、効果が強くなりすぎたり、逆に効きが悪くなって病状を悪化させることもあります。

5 「くすりと食品の相互作用」ですが、くすりと食品の飲み合わせによっても4と同じことが起こる場合があります。ちょっと怖いですね。

以上のことから、くすりは病状にあったくすりを決められた飲み方で服用する必要があります。

15. くすりの用法・用量



くすりは効果（主作用）を最大限発揮するために、またなるべく副作用が出ないように1回に飲む量、回数や時間がきちんと決められています。そのことをくすりの用法・用量といいます。

1回に ○錠 △カプセル ◇包 などなど
それから、時間ですが・・・

(それぞれ説明する) 食前・食後・食間・頓服
これはおおよその目安ですからよく覚えておいてください！

そしてくすりを飲むときは、まずはこの用法・用量をしっかりとってください。これは、自分の体を大事にすることにつながります。

16. くすりを飲んだ後・・・



くすりを飲んでから、1～2時間は体の状態に注意します。

- ・くすりは効いていますか？
それは症状が軽くなってきたか？ ということです。
- ・今までに経験したことのないような症状はでていませんか？ それは副作用はないか？ ということです。

体の調子がいつもと違ったら、すぐに医師・薬剤師などに相談してください。また、3～4日の服用で効果がない場合は医師等に相談してください。

これも、自分の体を大切にすることです。

さて、次からタバコ・アルコール、違法薬物のお話になります。皆さんの体に深刻な影響を及ぼすものです。よく聞いてください。

17. 薬は体にとって異物です



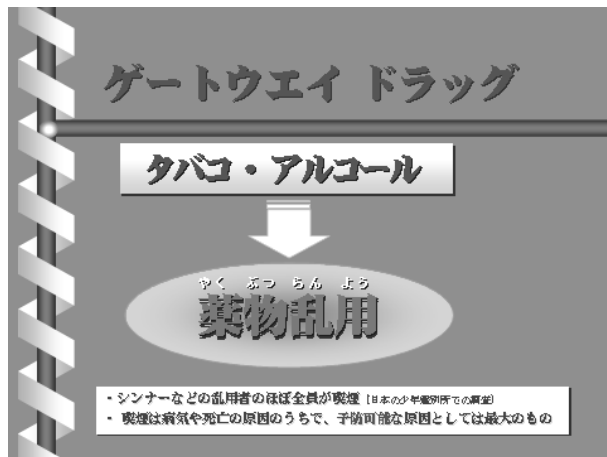
くすりは本来、体にとって異物なもの（体内に存在しないもの）です。

くすりのみならず、体の中に入ったものは良くも悪くも何らかの反応を示します。先程の説明のように、血液中に溶解し全身をめぐるります。

「しまった！」と思っても、体の中から取り出すことはできないのです。特に問題なのは、人間にとって一番大事な脳に作用するということです。

さあ、まずはタバコ・アルコールから話をしましょう。

18. ゲートウェイドラッグ



タバコが原因でガンなどの病気になり、亡くなる人がとてもたくさんいるのです。
生涯にわたって喫煙しないことが自分の寿命を縮めないことになります。

タバコやアルコールは皆さんも知っているように 20 歳未満禁止になっていますね。これは、未成年の体や心の発達に悪影響を及ぼすとされているからです。

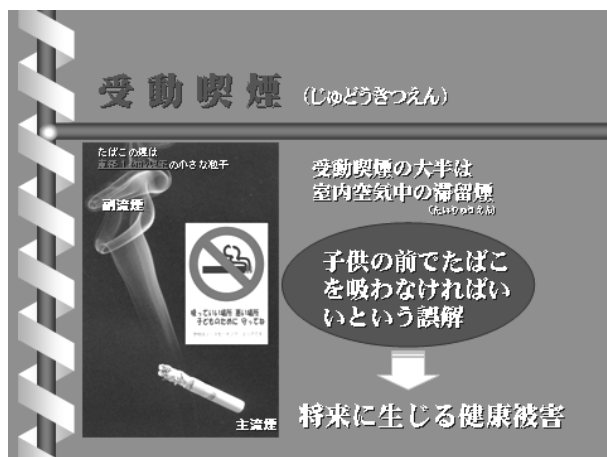
このタバコ（喫煙）・アルコール（飲酒）は薬物乱用につながるものとされています。

「ゲートウェイ」とは「入り口」という意味です。少年鑑別所での調査ですが、シンナーなどの乱用者のほぼ全員が喫煙を経験していたという結果があります。もちろん未成年ですよ！

約束や規則を守れないような心の弱い人間になってはいけません！

もう一つ、タバコ（喫煙）は病気や死亡の原因の中で自分で予防ができる最大のものとされています。

19. 受動喫煙



それから、受動喫煙という言葉、聞いたことがありますか？

皆さんがタバコを吸わないで健康に気をつけていて
も・・・

家族の人が家の中で吸ったり、同じ室内で他人が吸ったりした場合、自分も吸ったことと同じことになるということです。

こんな迷惑なことはないのではないのでしょうか！

皆さんには「吸わない権利」＝「健康を害されない権利」があるのです。

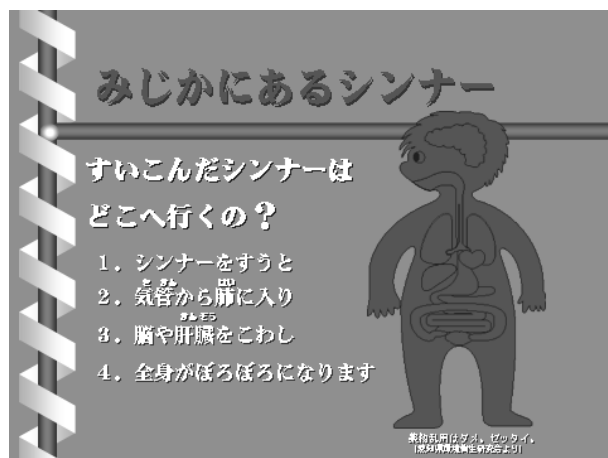
20. 乱用される薬物



乱用される薬物の主なものです。皆さんは、この中の植物に関しては今後見る可能性が低いと思いますのでよく見ておいてください。

さあ、次にこの中にあるシンナーの恐ろしさについて紹介します。

21. 身近にあるシンナー



吸い込んだシンナーはどこに行くのでしょうか？

次々に赤く変わっていきますよ！

- (クリック) 1 シンナーを吸うと
- (クリック) 2 気管から肺に入り
- (クリック) 3 脳や肝臓を破壊し
- (クリック) 4 全身がぼろぼろになります

22. シンナーの体への影響



体に対する影響について見てみましょう。

(歯、脳、食道・胃、手足のしびれ等について説明すると良い)

さあ、違法薬物についてお話してきましたが、どうしてそんなに厳しく規制されているのでしょうか？

23. 依存症の仕組み



それは、心にも身体にも**薬物への依存**が強く現れるからなのです！

普通の生活から一度こうしたサイクルの中に入ると、元の生活に戻るのには本当に大変なのです。

いえ、戻れない人が多いのです。

好奇心や強いストレス、そして甘い誘いに不幸にもものってしまうと薬物を求めるようになります。 **薬物乱用**です。一度だけでも薬物乱用でしたね。

強い作用を持っていて、乱用すると次第にその量が増えていきます。そしてまた使いたくなり、より多量の薬物を求めるようになり、深みにはまってしまうのです。ここにあるように、シンナー、大麻、覚せい剤、MDMA、麻薬そしてアルコールなどの薬物は、作用が極めて強力です。

強力ですから、量を間違えて急性中毒などで死亡する場合もあるのです。そして、その害は一生残ることがあります。大事な体がどんどん壊れていくのです。そして、薬物欲しさや金欲しさのために犯罪を引き起こすことがあります。 恐ろしいものです。

24. 罰則



もちろん違法薬物には特別に法律が定められていて、厳しい罰則も設けてあります。ここにもあるようにいわゆる逮捕・懲役になることがあります。

更に、違法薬物は持っているだけでも犯罪になり、逮捕の対象になるため注意が必要です。

25. セルフエスティーム

セルフ・エスティーム

自分をだいにすること
となりのお友達を大切に思うこと

健全な自尊心を持つこと

- ・自分自身を好きであること
- ・自分自身を大切にすること
- ・自分に自信を持っていること

仲間はずれにならないために、

くすりは薬物で依存症の危険を心配しながらも、目の前の喫煙、飲酒、やく
ふつ乱用を拒否することがあります。ありのままの自分が好きで、自分自身が
大切な価値ある存在であることを十分認識して、

仲間からの誘いをキッパリとことわる。

最後にちょっと怖い薬物乱用の話をしましたが、医薬品も含めた「薬物」というのは体にとっては異物であり、常に危険と隣り合わせと言えるのです。

（本日のセカンドイベントです（セルフエスティーム）

（気持ちを込めて話してあげてください。きっと伝わります。）

皆さん、自分を大事にしてください。
くすりを正しく服用するということは、自分の体を大事にすることです。
そしてそれができる人は隣にいるお友達も大切にできるといえる人です。

今日、最後に覚えてもらいたいこと、
健全な自尊心を持ってください。
自分自身を好きになってください。
自分自身を大切にしてください。
自分に自信を持ってください。

（けっして威張るということではありませんよ）

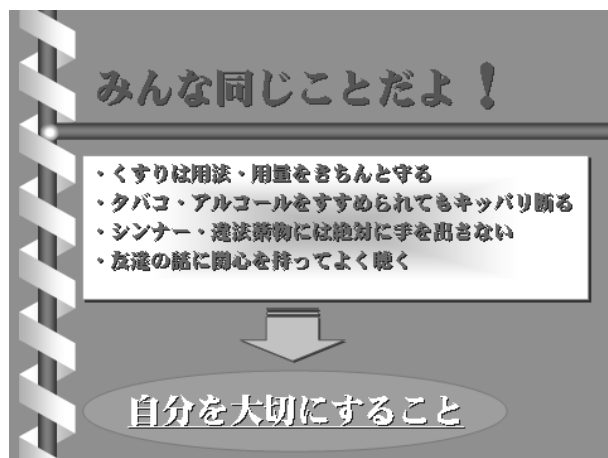
あなたはあなたのままで美しいのだから、すばらしいのだから。もっとありのままの自分に自信を持ってください。“自分を本当に大切に思う心” その心が隣の人存在を認める心の広がりにつながります。

そしてこれから先、今よりももっともっと立派な人を目指してください

なににも全員が総理大臣になれとか、ノーベル賞をとれとかプロスポーツ選手になれと言っているのではありません。

今の自分よりももう少し、もっと素敵な自分を目指してほしいということです。

26. みんな同じことだよ



今日はくすりの話をしてきました。
くすりは決められた量や回数をきちんと守ることを知りましたね。
タバコやアルコールはきっぱり断わりましょう。
シンナー・違法薬物には絶対に手を出さない！
そして、友達の話に関心を持ってよく聞いてください。

全ては自分を大切にすることにつながっているのです。

そして、あなたのことを大切に思っている人がいるということを常に忘れないでください。

27. おわり

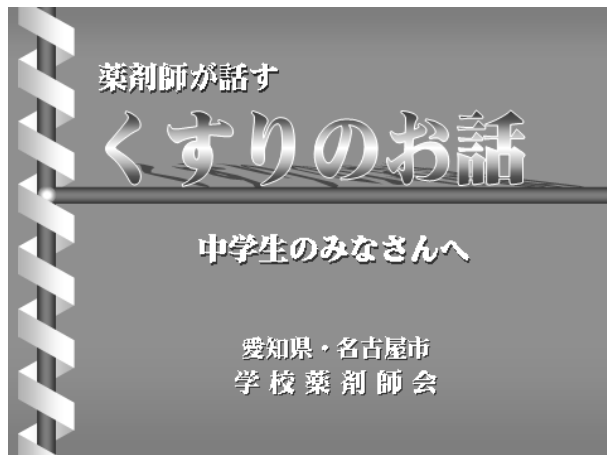


では皆さん、
これからも健康な心と体を保ったまま、勉強にスポーツに頑張ってください。

薬剤師が話す 「くすりのお話」

～ 中学生のみなさんへ ～

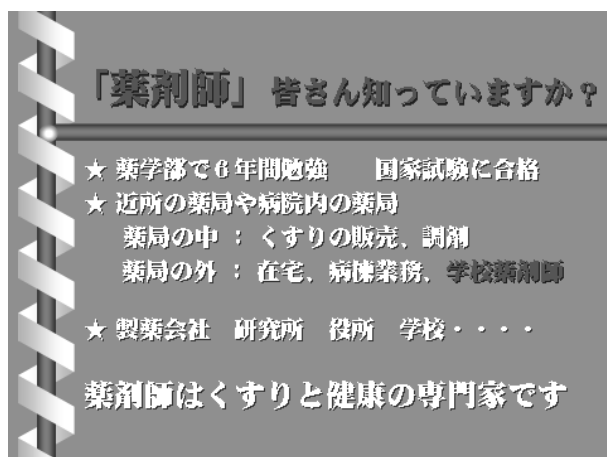
1. 前 文



皆さんこんにちは。私は薬剤師の〇〇〇〇です。
今日は皆さんに「くすりのお話」をするために来ました。

皆さん、薬剤師って知っていますか？

2. 薬剤師の仕事



簡単に紹介すると、（以下は一例）

薬剤師になるには大学の薬学部に行き、そこで医学部や歯学部や獣医学部と同じ6年間勉強します。卒業すると薬剤師国家試験があり、その試験に合格すると薬剤師として働くことができますようになります。

薬学部での勉強は、病気やくすりについてはもちろんですが、それ以外にも食品衛生、また水質汚染や大気汚染のような環境衛生についても勉強します。そのため、薬剤師はいろいろな分野で活躍をしていますが、多くは、皆さんの近所にある薬局や病院内の薬局にいてそこで、くすりの調剤や販売などを行っています。

調 剤とは・・・？

お医者さんからでた処方箋に従って皆さんの症状に合ったくすりを作ることをいいます。

他に、「在宅」といって、自宅で寝たきりの患者さんがいる場合、家まで行って薬の説明をしたり、病院では「病棟業務」といって、入院患者さんのベッドサイドへ行って薬の相談にのったりもします。また、製薬会社や化粧品会社、役所（医薬安全課、保健所、衛生試験所など）や研究所などでも働いていますし、学校薬剤師として皆さんの学校の環境を守るという仕事もあります。さらに、高齢者の患者さんをはじめ、いろいろな人のくすりの相談や健康相談も行うなど、薬剤師はくすりや健康の専門家（スペシャリスト）として活躍しています。

ところで、皆さんは、小学生のときに「くすりのお話（小学生編）」を聞いていますね。聞いてない人もいるでしょうから、今日は、最初にもう一度基本的な「くすりの飲み方や副作用について」を復習しながら、その後、セルフメディケーション、自分自身で服用するくすり（一般用医薬品）を選ぶ時に注意することや、医師の処方による医療用医薬品とはどういうものか？ また“「薬物乱用防止」について”など、具体的なお話をしていきます。

さて、皆さんは中学生ですから、自分の体はある程度自分で管理することを学ぶ必要があります。
「健康管理」いわゆる自分の体は自分で守るということ！ は、これから皆さんが本当の意味で
の“大人”になっていく上でとても重要なことなのです。
ですから、今日はくすりに対する知識や考え方を十分覚えていただきたいと思います。
では、まず復習からいきましょう！ 皆さんの中でくすりが嫌いな人はいますか？

3. くすりがきらいなあなたへ

くすりがきらいなあなたへ

- ・くすりは苦い！
- ・口の中に残る！
- ・大きくて飲み込めない！
- ・注射は痛い！

今痛い頭やおなかをもっと痛くならないように
熱、咳や鼻水がもっとひどくならないために、
くすりはとっても必要なものなのです

くすりは苦いものが多いですね！ 口の中に残ったり
もします。錠剤やカプセルなどは大きくて飲み込めな
いものもあるでしょう。

それから注射は痛いですよ！

(少し間をあける)

でも、皆さん、
今痛い頭やおなかをもっと痛くならないように、熱、
咳や鼻水が今よりもっとひどくならないために、く
すりはとっても必要なものなのです。

さて、反対にくすりが好きな人はいますか？
(挙手させる)

4. くすりが好きなあなたへ

くすりが好きなあなたへ

- ・痛みがとれる！
- ・咳も鼻水も出なくなる！
- ・早く元気な体になれる！

くすりはなんでも飲めばいいわけではない
くすりに、何にきくのか？
いつ、どれだけ飲むのか？
きちんと決まっています

くすりを飲むと痛みがとれる咳も鼻水も出なくなる
早く元気な体になれる
などなど、いいことがたくさんありますよね。

(少し間をあける)

でも、くすりはなんでもいいから飲めばいい、
というわけではありません。

くすりに、何に効くのか？

いつ飲むのか？ どれだけの量、回数を飲むのか？
きちんと決められているのです。

では、くすりとはどういったものなのでしょう。

5. くすりってなに？

くすりってなに？

どうして《くすり》を使うのですか？

- ・熱を下げるため
- ・下痢を治すため
- ・痛みを和らげるため
- ・鼻水を止めるため

↓

体を健康な元の状態に戻すため

皆さんはどういう時にくすりを使うのでしょうか？
(少し考えさせる)

例えば、
熱を下げるため
下痢を治すため
痛みを和らげるためや鼻水を止めるため
など様々ですね。
くすりは体を元の健康な状態に戻すために使うものな
のです。

では、どんな種類があるのでしょうか？

6. 例えば…

例えば…

- 原因に作用するもの（原因療法）
→ 細菌をやっつける（抗生物質）
- 病気の症状に作用するもの（対症療法）
→ 熱を下げる（総合感冒薬など）
- 長くのみ続けるもの
→ 喘息を治療する
- その時だけ飲むもの（頓服）
→ 下痢を止める



くすりは病気の種類によって使い方が違います。

例えば「病気の原因に作用するもの」これを原因療法と呼びます。

これは、かぜの時の咳やのどの痛みなど。その原因となる細菌類をやっつけます。まさに原因を取り除くくすりで抗生物質が代表です。

この抗生物質の働きは、細胞膜を破壊して細菌を消滅させたり、細胞分裂を阻止して細菌の増殖を抑えたりするものです。おもしろいでしょう！

次は、「病気の症状に対して作用するもの」これを対症療法と呼びます。

これは、熱を下げる、咳を止める、鼻水を止める、痛みをやわらげるなどといったものがあげられます。まさに、症状を抑えるくすりで総合のかぜ薬が代表です。

それから、喘息やアトピー性皮膚炎のように長く飲み続けるくすりもありますし、下痢を止めたり、吐き気を止めたりなど、その時だけ飲むくすりもあります。これらを、「頓服」と言います。このように、くすりは使用する目的が決まっています。

では、くすりを服用すれば症状が治まるというのは本当でしょうか？

7. くすりはサポーター

くすりはサポーター

自然治癒力
ヒトは本来自分でなおそうとする力を持っている
出血→血がとまる（血小板）
病原菌→菌をこわす（白血球）

くすり
病気をなおすものではなく、
早く良くなるように自然治癒力を高めるもの



サッカーにはサポーターという言葉がありますね。選手と一体になってスタンドで応援する人のことを言います。

人間の体は「自然治癒力」といって、自分で病気や炎症を治そうという力を持っています。

例えば、

出血したときにその血が止まるのは「血小板」という成分が出血している場所で血が固まるように働いています。

病原菌が体内に入ったときには「白血球」という成分がその病原菌と戦っています。

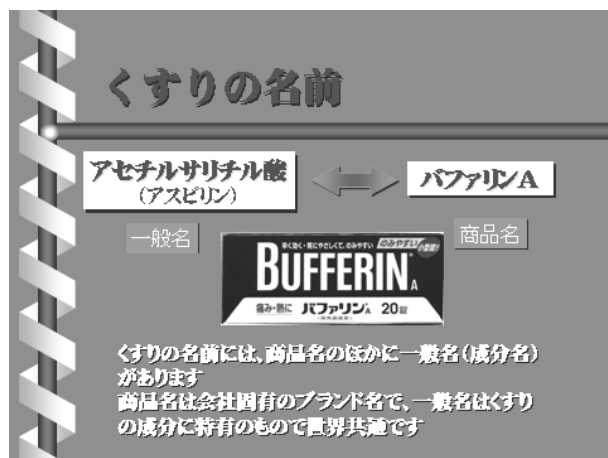
これらは、まさにサッカー選手です。

（この後の文は、ゆっくり説明するとよい）

実は、くすりは病気を直接治すものではなく、早く良くなるように人間の自然治癒力を助けるものなのです。したがって、くすりを飲んだからといって過信は禁物です。病気になったらゆっくり体を休めることが早く病気を治すコツと言えるでしょう。

次はくすりの名前についてです。

8. くすりの名前



皆さんはくすりの名前について考えたことがありますか？

たとえばこの写真のくすりは見たことがありますか？

(挙手させる)

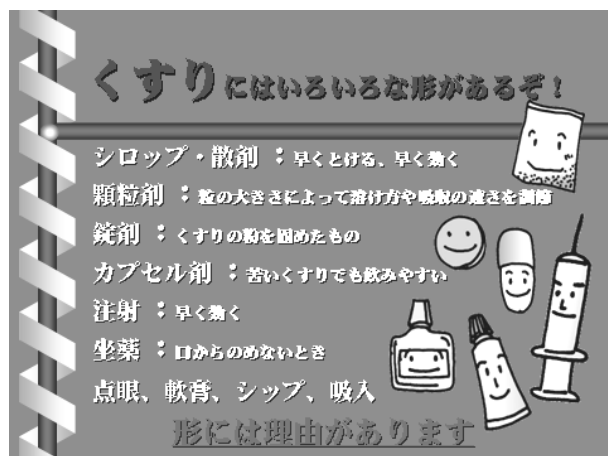
これは、よく知られている「バファリンA」というくすりです。この名前がいわゆる商品名です。

くすりの名前には、商品名の他に“一般名”(成分の名前)があり、この場合、

「アセチルサリチル酸(別名アスピリン)」となります。この“一般名”はくすりの成分に特有のもので、実は世界共通のものです。

さて、こうしたくすりはいろいろな形をしていますよ！

9. くすりにはいろいろな形があるぞ！



(実物(プラセボ)を見せながら説明)

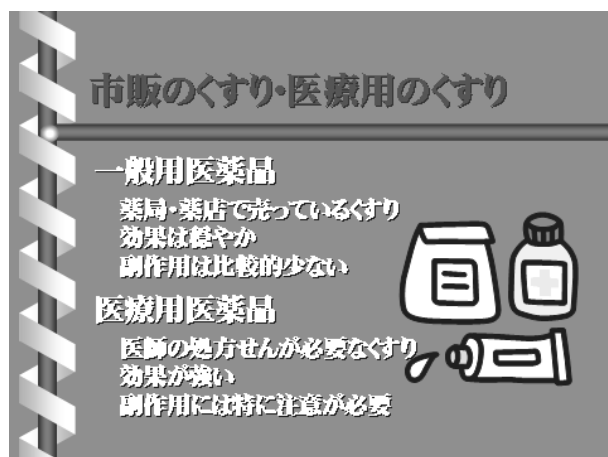
これを見てください！

シロップ剤や散剤・顆粒剤、そして錠剤やカプセル剤。皆さん見たことがありますよね！

シロップ剤や散剤は早く溶けて早く効きます。錠剤やカプセル剤は苦いくすりでも飲みやすくなるように工夫されています。

それから、注射や坐薬は効果が早くて強いものです。点眼や軟膏にシップ、そして吸入剤といろいろな形があり、これらは主に使った場所で効果を発揮するものです。このようにくすりの形にはそれぞれ理由があるのです。

10. 市販のくすり・医療用のくすり

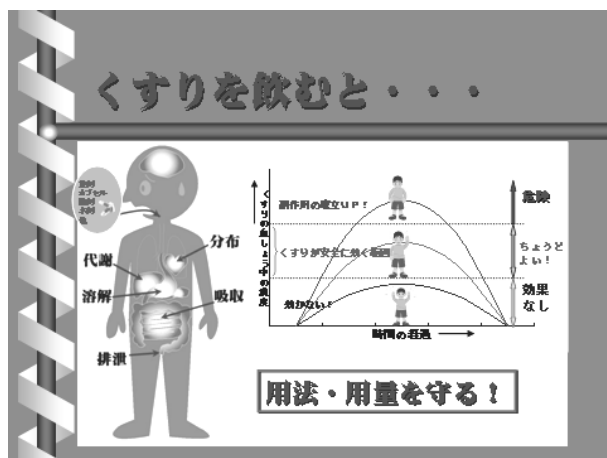


ここで、市販のくすりと医療用のくすりについてお話ししておきます。

「市販のくすり」は一般用医薬品と呼ばれ、薬局・薬店やドラッグストアで直接購入できる薬です。効果は穏やかで、副作用は比較的少ないものです。それに対し「医療用のくすり」とは、医師の処方せんが必要なくすりでも効果が強く、副作用に対し注意が必要になってきます。

では、飲んだくすりは身体の中でどうなるのでしょうか？

11. くすりを飲むと



体の中に入ったくすりの多くは、胃で溶解し、小腸で体内に吸収されます。その後、肝臓を通して血液中に入り、心臓の力で全身へと送られていきます。さて、その時に血液に含まれるくすりの量“濃度”が大事になってきます。

右の緑のグラフを見てください。くすりを飲むと血液にくすりが増えていきます。そして、くすりが安全に効く範囲に達します。このちょうど良い範囲にすることが大事なのです。それとは別に赤いグラフはくすりの量が多すぎる場合で、これは副作用が現れる危険が高くなります。逆に青いグラフのように飲む量が少なすぎると、せっかく飲んだのに効果がないということ

になります。

こうしたことからくすりは用法（飲む方法）や用量（飲む量）を守る必要があるのです。

12. 子供のくすりの量



表は飲みくすりで、おおまかな大人と子どものくすりの量の関係を見たものです。

大人を1とした場合、15歳未満まではそれぞれ少ない量になっています。

年齢や体の大きさにあったくすりの飲み方が必要で、子供は大人に比べてくすりの飲む量は少なくなります。

妊婦さんは赤ちゃんのことを考えなければなりませんし、高齢者は体力が低下しているのでくすりの量に注意する必要があります。

13. クスリ vs リスク

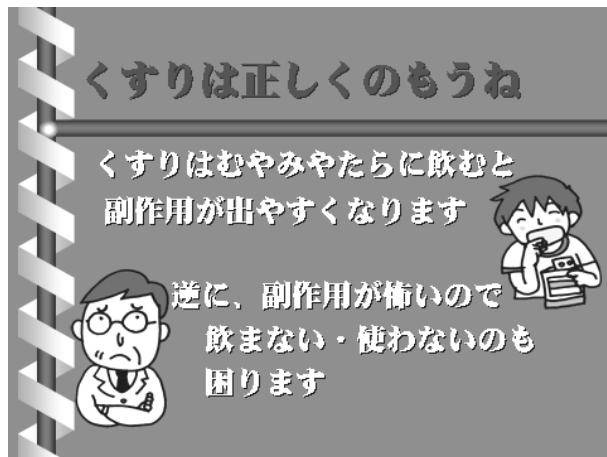


くすりという字は「くさかんむり」に「楽」と書きます。その昔、草木の成分をくすりとして使っていたことによるものです。

また、くすりをカタカナで書くと「クスリ」、これを反対から読むとなんと「リスク（危険）」という言葉になります。

さあ、少し副作用について覚えましょう！

14. くすりは正しく飲もうね

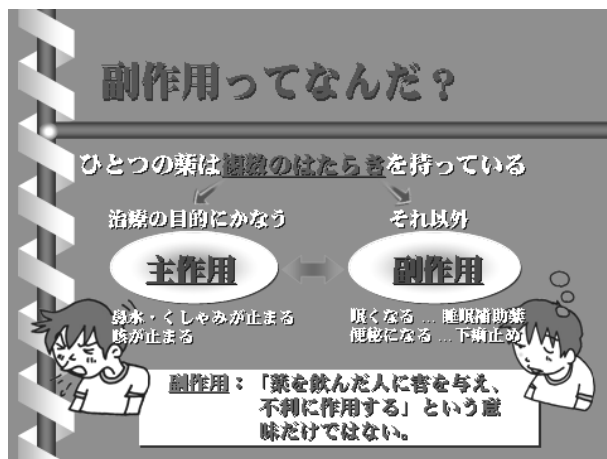


(よく言い聞かせること)

先ほど説明したように、くすりはむやみやたらに飲むと副作用が出やすくなります。また、逆に副作用が怖いからといって飲まない・使わないのも困ります。

では、副作用とはどういうものなのでしょうか？

15. 副作用ってなんだ？



「副作用」という言葉は聞いたことがありますか？

(挙手させる)

今日は正しく覚えてください。今から間違った説明をしますよ！

“副作用とは「くすりを飲んだ人に害を与え、不利に作用する」という意味である。”

皆さん、「あれっ？」と思ったでしょう？

一つのくすりは複数の働きを持っています。

そう！くすりの働きは一つではないのです！

くすりの持っている働きの中で治療の目的にかなうものを「主作用」といいます。それに対して、治療の目的以外の作用を「副作用」と呼ぶのです。

どういうことでしょうか？(少し間をあける)

例えば、総合感冒薬(かぜ薬)で説明してみましょう・・・

「かぜ薬を飲むと眠くなる」経験したことありますか？(少し間をあける)

これは、かぜ薬の中に含まれている抗ヒスタミン薬という成分によるものです。

これをかぜの治療として使えば、鼻水やくしゃみが止まります(これが主作用)。

と同時に、脳にも作用する場所があって、そこに作用すると眠くなってきます(これは副作用)。

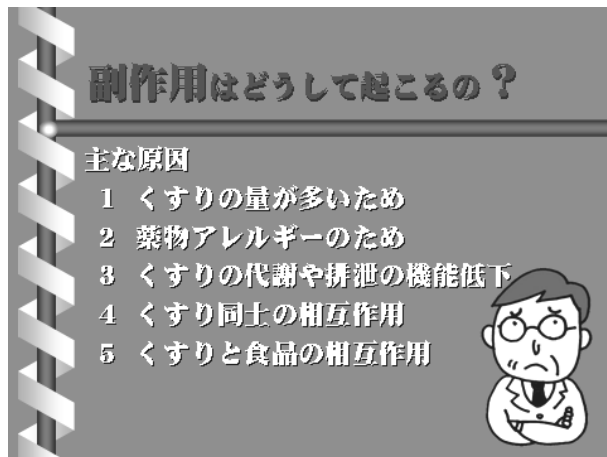
このように、くすりが作用する場所によって異なる作用がおこります。これが主作用と副作用と呼ばれるものです。

他にも、ある種の咳止めのくすりは、咳を止める働きがあるのと同時に便秘になってしまうものがあります。ただ、逆にこれらの副作用は睡眠補助薬として利用したり、下痢止めとして使えば治療の目的にかなうことになり主作用にもなるのです。

くすりの働きは一つだけではないので、副作用はどんな薬にもあります。ただ、副作用はいつも出るわけではありません。

症状にあった薬を正しく飲むことが大切です。

16. 副作用はどうして起こるの？



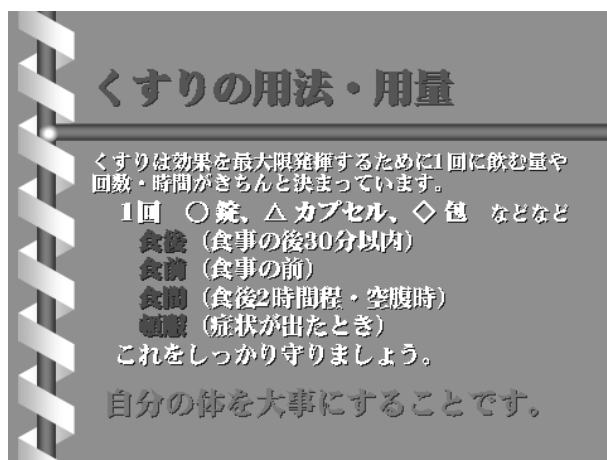
副作用が起こりうる原因は、おおよそこの通りです。

- 1 「くすりの量が多いため」ですが、薬を多量に服用した、決められた回数よりも多く服用した場合に起こります。
- 2 「薬物アレルギーのため」は、個人差がありますが、その薬に対して発疹やかゆみなどを起こすことがあります。
- 3 「くすりの代謝や排泄の機能低下」ですが、くすりが体の外に出ていかないためです。主に高齢者があてはまります。したがって、高齢者は副作用が出やすいので注意が必要です。
- 4 「くすり同士の相互作用」は、2種類以上のくすりを服用した場合、効果が強くなりすぎたり、逆に効きが悪くなって病状を悪化させることもあります。

5 「くすりと食品の相互作用」ですが、くすりと食品の飲み合わせによっても4と同じことが起こる場合があります。ちょっと怖いですね。

以上のことから、くすりは病状にあったくすりを決められた飲み方で服用する必要があるのです。

17. くすりの用法・用量



くすりは効果（主作用）を最大限発揮するために、またなるべく副作用が出ないように1回に飲む量、回数や時間がきちんと決められています。そのことをくすりの用法・用量といいます。

1回に ○錠 △カプセル ◇包 などなど

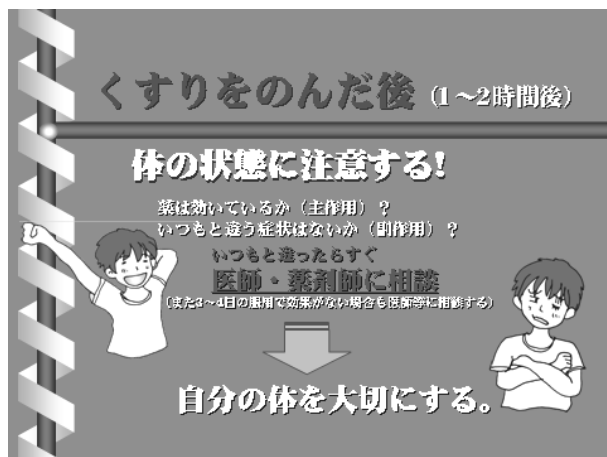
それから、時間ですが・・・

(それぞれ説明する)・・・食後・食前・食間・頓服

これはおおよその目安ですからよく覚えておいてください！

くすりを飲むときは、まずはこの用法・用量をしっかりと守ってください。これは、自分の体を大事にすることにつながります。

18. くすりを飲んだ後・・・



くすりを飲んでから、1～2時間は体の状態に注意します。

・くすりは効いていますか？

それは症状が軽くなってきたか？ ということです。

・今までに経験したことのないような症状はでていませんか？ それは副作用はないか？ ということです。

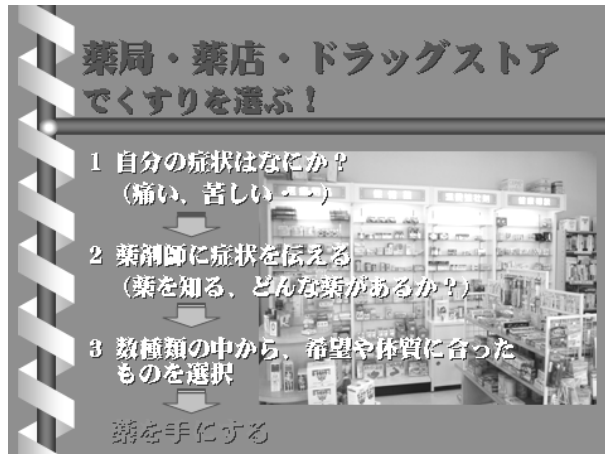
体の調子がいつもと違ったら、すぐに医師・薬剤師などに相談してください。また、3～4日の服用で効果がない場合は医師等に相談してください。

これは、自分の体を大切にするということです。

さて皆さんは中学生ですから、体の調子が悪いときに自分で薬局へ行ってくすりを買ったり、医療機関を受診したりすることがあると思います。

まずは、薬局へ行ってくすりを買う場合についてお話します。これは、一般用医薬品やOTCと呼ばれているものです。

19. 薬局、薬店、ドラッグストアでくすりを選ぶ



- 1 まず、今現在の自分の症状を把握してください
例えば、“痛み” どこが痛いのか？ (頭、目、胃、下腹部、関節など) また、その痛みは持続的なのか？ 時々なのか？
苦しい場合。安静でも苦しいのか？
運動すると苦しいのか？

- 2 こういう症状を薬剤師に伝えてください
薬剤師は胸に名札をつけています。
そこで、どんなくすりがあるのか教えてもらいましょう。
この後が大事です！

- 3 いくつかある薬の中で自分の希望や体質にあったものを選んでください。

意味がわかりますか？

自分の希望というのは先ほど説明した形です。飲み薬で考えると・・・

シロップ剤がいいのか、粉薬がいいのか？ また、錠剤がいいのか、カプセル剤がいいのか？
それから飲む回数です。1日1回のもの、2回のもの、3回のもの。いろいろあります。

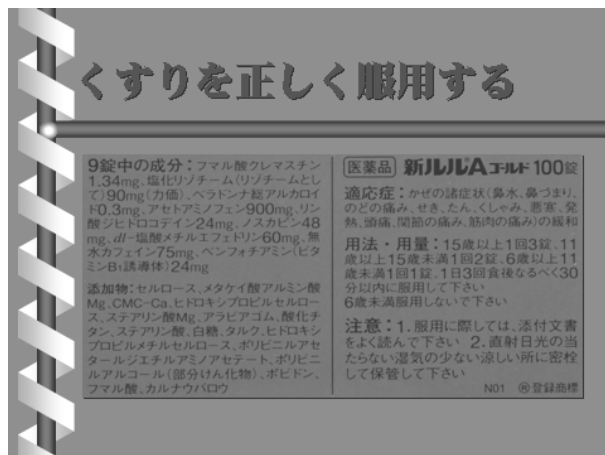
また、早く効くもの、眠くなりにくいもの、苦味の少ないものも選択できます。

相手に言われるがままではなく、主体性を持ってほしいと思います。

それから体質というのは、前にあるくすりを飲んで蕁麻疹がでたり、気持ちが悪くなったことがある場合、そのくすりには特に注意して同じくすり、もしくは同じ成分のものを選ばないようにしなければいけません。(覚えていないと困ることになる場合がありますよ！)

以上の点に注意して、自分に合ったものを選んでください。

20. くすりを正しく服用する



さあ、くすりを手にしたら飲むことになりますが、「くすりは正しく服用する」でしたね。

これは、くすりの箱の写真です。左側には、このくすりに含まれている成分が表示されています。右側をみてください。くすりの箱や中に入っている説明書には、どんな症状に効くのかという“適応症”が記載されています。この場合は、風邪の諸症状(鼻水、鼻づまり、のどの痛み、せき、たん・・・)

などと記されているのがわかります。

次に用法・用量です。

これは、いつ、どの位の量を服用するか？ということです。

この場合、15歳以上1回3錠、11歳以上15歳未満1回2錠・・・

1日3回食後なるべく30分以内に服用して下さい。 と記されています。

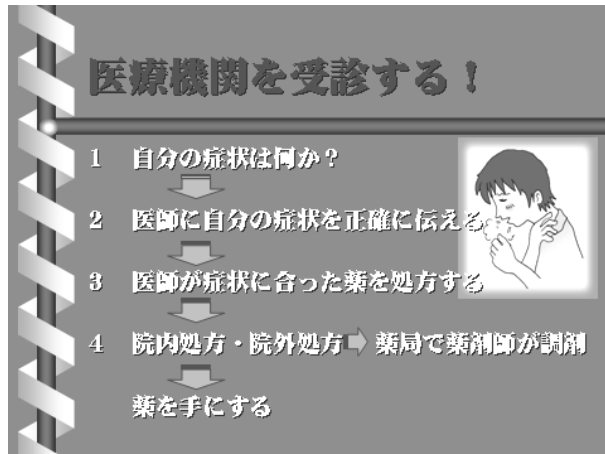
このように、どんな症状の時に、どの位の量を服用するのかをしっかりと守って服用してください。それと、最後に保管について書いてあります。

“直射日光の当たらない湿気の少ない涼しい所に密栓して保管して下さい。”

くすりのほとんどはこの方法で保管するとよいでしょう。

坐薬や水剤などの一部で冷蔵庫に保管するものがあります。

21. 医療機関を受診する



さあ、続いて医療機関にかかる場合について説明します。スタートは一緒です。

- 1 自分の症状はなんなのか？
- 2 医師に自分の症状を正確に伝えてください。
- 3 医師は、今のあなたの症状にあった薬を選びます。
これを「処方する」といいます。

この処方された薬は医療用医薬品と呼ばれ、作用が強力なものが多く単一の成分になっています。そのため、誰にでも効果があるというわけではなく、今のあなたの症状を治すためのものなのです。

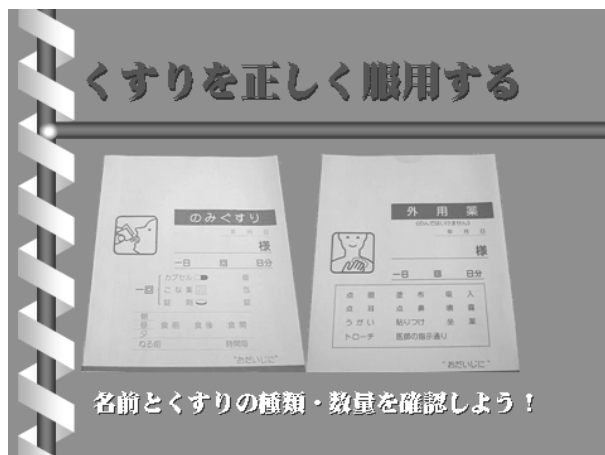
- 4 さて、くすりは院内でもらう場合と、院外でもらう場合と両方あります。

(この後、医薬分業の利点について説明する)

院内でもらう場合は、便利ですが診察からくすりをもらうまでの待ち時間が長くなるといった欠点があります。

院外の場合は、医師が処方した薬の指示書「処方せん」を持って薬局へ行くことになります。薬局では薬剤師が調剤し、医師の処方したくすりが正しいかどうかもう一度チェックされます。また、いつも行っているかかりつけの薬局であれば、皆さんが今までに服用した薬の記録が保管されていて何か体調変化などがあった時には安心だと思います。それから、先程のくすり同士の相互作用（一緒にとってはいけないもの）やくすりと食べ物との相互作用もチェックしてくれますから、より安全にくすりを服用できるというメリットがあります。

22. くすりを正しく服用する



さあ、こうして手にしたくすりは、たいがい写真のような袋に入っているでしょう。薬局によってはビニール袋の場合もあるようです。

(自分の薬局のものを持参しても良い)

ここで見てほしいのは、まず名前です！

他の人のくすりでないかどうかチェックしてください。先ほども説明したように、処方薬はあなたのために選ばれた薬なのです。

次に用法・用量です。これは先ほどと一緒です。1日に何回、1回にどれだけ飲むのか？ 指示通りに飲まなくてはなりません。

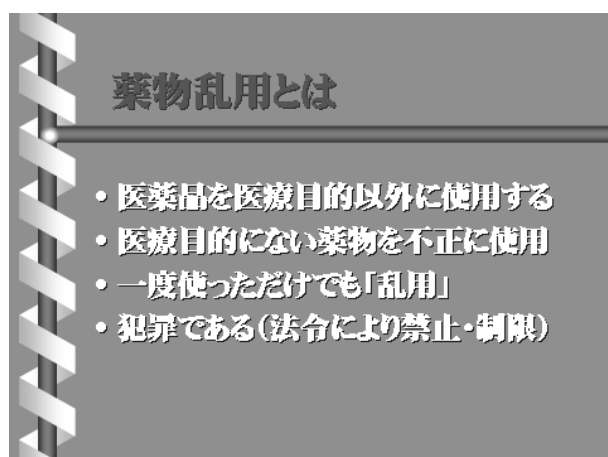
23. 薬は体にとって異物です



くすりは本来、体にとって**異物なもの**（体内に存在しないもの）です。くすりのみならず、体の中に入ったものは良くも悪くも何らかの影響を及ぼします。アルコールやタバコ、シンナーや違法薬物（麻薬、大麻 MDMA・・・）などは、皆さんにとって悪いほうの代表と言えるでしょう。体に取り返しのつかない害を及ぼし、特に脳に障害が及んだ場合取り返しがつきませんね！

この後は、恐ろしい違法薬物のお話をします。皆さんの体に深刻な影響を及ぼすものです。よく聞いてください。

24. 薬物乱用とは



皆さんは「薬物乱用」という言葉を聞いたことがありますか？

薬物乱用とは、医薬品を医療目的以外に使用する。あるいは医療目的にない薬物を不正に使用することをいいます。もともと医療目的の薬物は治療や検査のために使われるものです。それを遊びや快感を求めるために使用した場合は、たとえ一回使用しただけでも乱用に当たります。

「薬物の乱用は犯罪である」という認識を持つことが必要で、特別な法律もあります。

25. 化学物質



もともと私達の周りに化学物質と呼ばれるものは二千万種類以上あります。

その中で、医薬品の成分数で約 2400 種類（商品名で 17000 種類程度）ありますが、実際にこれほどの数が必要かどうかは難しいところです。

他の化学物質は、工業用などで使われています。こうした物質についても、使用に危険を伴うことから様々な規制がとられています。

さあ、まずはタバコ・アルコールから話をしましょう。

26. ゲートウェイドラッグ



タバコが原因でガンなどの病気になり、亡くなる人がとてもたくさんいるのです。
生涯にわたって喫煙しないことが自分の寿命を縮めないことになります。

タバコやアルコールは皆さんも知っているように 20 歳未満禁止になっていますね。これは、未成年の体や心の発達に悪影響を及ぼすとされているからです。

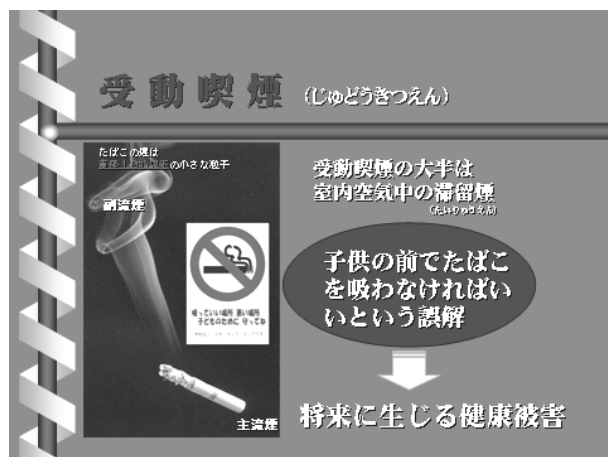
このタバコ（喫煙）・アルコール（飲酒）は薬物乱用につながるものとされています。

「ゲートウェイ」とは「入り口」という意味です。
少年鑑別所での調査ですが、シンナーなどの乱用者のほぼ全員が喫煙を経験していたという結果があります。
もちろん未成年ですよ！

約束や規則を守れないような心の弱い人間になってはいけません！

もう一つ、タバコ（喫煙）は病気や死亡の原因の中で自分で予防ができる最大のものと言われています。

27. 受動喫煙による児童・生徒への影響



それから、**受動喫煙**という言葉、聞いたことがありますか？

皆さんがタバコを吸わないで健康に気をつけていても・・・

家族の人が家の中で吸ったり、同じ室内で他人が吸ったりした場合、自分も吸ったことと同じことになるということです。

こんな迷惑なことはないのではないのでしょうか！

皆さんには「吸わない権利」＝「健康を害されない権利」があるのです。

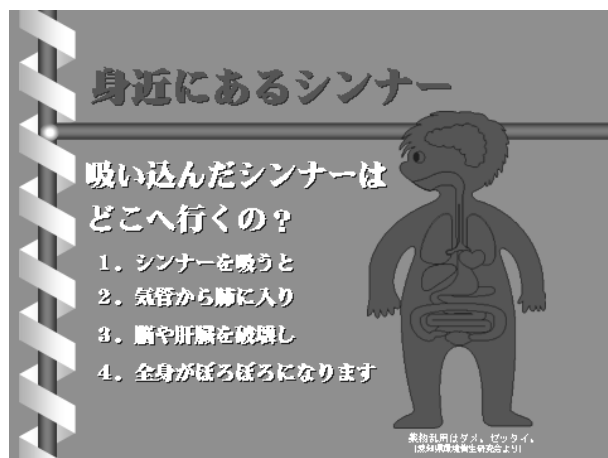
28. 乱用される薬物



乱用される薬物の主なものです。皆さんは、この中の植物に関しては今後見る可能性が低いと思いますのでよく見ておいてください。医薬品の中にも乱用されるものがあります。

さあ、次にこの中にあるシンナーの恐ろしさについて紹介します。

29. 身近にあるシンナー



吸い込んだシンナーはどこに行くのでしょうか？

次々に赤く変わっていきますよ！

- (クリック) 1 シンナーを吸うと
- (クリック) 2 気管から肺に入り
- (クリック) 3 脳や肝臓を破壊し
- (クリック) 4 全身がぼろぼろになります

30. シンナーの体への影響



体に対する影響について見てみましょう。

(歯、脳、食道・胃、手足のしびれ等について説明すると良い)

少し怖い話をしましたが・・・。

シンナーや違法薬物にどうして手を出してしまうのでしょうか？

また、どうしてそんなに厳しく規制されるのでしょうか？

31. 依存症のしくみ



それは、心にも身体にも**薬物への依存**が強く現れるからなのです！

普通の生活から一度こうしたサイクルの中に入ると、元の生活に戻るのには本当に大変なのです。

いえ、戻れない人が多いのです。

好奇心や強いストレス、そして甘い誘いに不幸にもものってしまうと薬物を求めるようになります。**薬物乱用**です。一度だけでも**薬物乱用**でしたね。

強い作用を持っていて、乱用すると次第にその量が増えていきます。そしてまた使いたくなり、より多量の薬物を求めるようになり、深みにはまってしまうのです。

ここにあるように、シンナー、大麻、覚せい剤、MDMA、麻薬そしてアルコールなどの薬物は、作用が極めて強力

ですから、量を間違えて急性中毒などで死亡する場合もあるのです。そして、その害は一生残ることがあります。大事な体がどんどん壊れていくのです。そして、薬物欲しさや金欲しさのために犯罪を引き起こすことがあります。恐ろしいものです。

32. 罰則



もちろん違法薬物には特別に法律が定められていて、厳しい罰則があります。
ここにもあるようにいわゆる逮捕・懲役になることがあります。

更に、違法薬物は持っているだけでも犯罪になり、逮捕の対象になるため注意が必要です。

33. セルフエスティーム

最後にちょっと怖い薬物乱用の話をしましたが、医薬品も含めた「薬物」というのは体にとっては異物であり、常に危険と隣り合わせと言えるのです。

(本日のセカンドイベントです (セルフエスティーム))
(気持ちを込めて話してあげてください。きっと伝わります。)

皆さん、自分を大事にしてください。
くすりを正しく服用するということは、自分の体を大事にすることです。
そしてそれができる人は隣にいるお友達も大切にできるといえる人です。

今日、最後に覚えてもらいたいこと、
健全な自尊心を持ってください。
自分自身を好きになってください。
自分自身を大切にしてください。
自分に自信を持ってください。
(けっして威張るということではありませんよ)

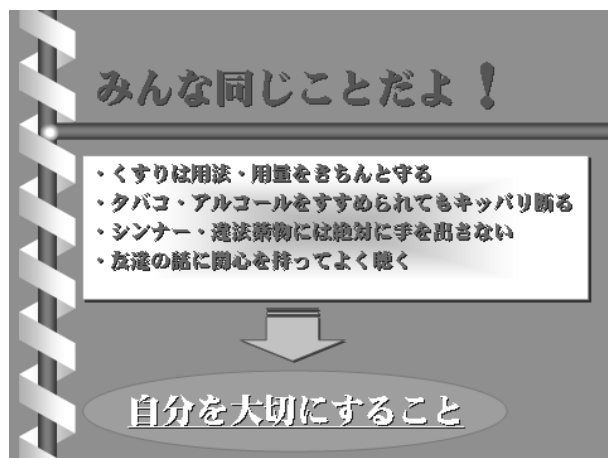
あなたはあなたのままで美しいのだから、すばらしいのだから。もっとありのままの自分に自信を持ってください。“自分を本当に大切に思う心” その心が隣の人存在を認める心の広がりにつながります。

そしてこれから先、今よりももっともっと立派な人を目指してください！

なにも全員が総理大臣になれとか、ノーベル賞をとれとかプロスポーツ選手になれと言っているわけではありません。

今の自分よりもう少し、もっと素敵な自分を目指してほしいということです。

34. みんな同じことだよ



今日はくすりの話をしてきました。
くすりは決められた量や回数をきちんと守ることを知りましたね。
タバコやアルコールはきっぱり断わりましょう。
シンナー・違法薬物には絶対に手を出さない！
そして、友達の話に関心を持ってよく聞いてください。

全ては自分を大切にすることにつながっているのです！

そして、あなたのことを大切に思っている人がいるということを常に忘れないでください。

35. おわり



では皆さん、
これからも健康な心と体を保ったまま、勉強にスポーツに頑張ってください。

【用語解説】

ライフスキル教育

・ライフスキルの定義

複雑で困難な問題に満ちた社会の中で成功し、直面する多くの問題を効果的に取り扱うのに必要とされる一般的な個人および社会的スキル。

日常生活で生じるさまざまな問題や要求に対して、建設的かつ効果的に対処するために必要な心理的能力。

ライフスキルの3つの重要なポイント

「学習や経験によって獲得可能な能力」

「さまざまな問題や状況に応用可能性が高い、一般的・基礎的な能力」

「心理社会能力」

重要なライフスキル：セルフエスティームの形成、目標設定、意志決定、ストレスマネジメント、対人関係（社会的）スキル。

これまでの健康教育のほとんどが、「知識中心型」もしくは「脅し型」の健康教育でした。もちろん健康教育において知識を提供することは意義のあることです。しかし、知識を獲得するだけでは必ずしも行動には結び付きません。なぜなら、青少年の危険行動に限らず、人の取る行動には多くの要因が関係しており、知識はそうした要因の一つでしかないからです。1970年代になって欧米では社会的要因の影響に対処するスキルを育てることに焦点を当てたプログラムが開発され、効果をあげました。

しかし、こうした社会的要因の影響を全ての青少年が同じように受けるわけではないことが次第にわかってきました。特に、自分の能力や価値に対する自信がなく、周囲の人と良い人間関係を作ったり、ストレスや怒りなどの感情をコントロールしたり、問題状況において合理的に解決策を決定するといった、私たちがよりよく生きていく上で不可欠な基本的心理社会能力（ライフスキル）に欠ける青少年が、社会的要因の影響を受けやすく、さまざまな危険行動をとりやすいのです。

今日では、思春期のさまざまな危険行動の根底には共通要因としてライフスキルの問題が存在しており、その形成を図る事によって多くの危険行動を防止することが可能であると考えられるようになってきています。またライフスキル教育を取り入れた健康教育は、これからの学校教育の主要目標である「生きる力」の形成にも貢献する可能性が高く、21世紀の健康教育のモデルとみなすことができます。

・セルフ・エスティーム（健全な自尊心）

英語の self esteem で、日本語では「自尊心」「自己肯定感」または「自尊感情」と訳される。ありのままの自分を好きになること、自分自身が大切な価値ある存在であると思えること、自分にある程度自信をもって思考や行動ができるという心の状態にあることをいう。

自分という存在をまず肯定し、大切に思えることが、他者との友好な関係を築き、社会へ関わる気持ちを育む基本であるとして、近年、その重要性が認知されてきた。

セルフ・エスティームを十分にもてないことが、非行や拒食症の原因であったり、また生きる意欲の低下をもたらすことがあるため、特に学校教育や社会教育の現場においてどうそれを育成していくかが大きな関心事となっており、さまざまな実践活動が行われている。

・セルフ・エスティームを考える（大阪YWCA教育総合研究所 金香百合）

「あなたは自分のことが好きですか？」

（自分のことをどのように感じているかは、ものすごく大事なこと）

「心の栄養足りてますか？」

- * 自分のことを大切にしてもらっていると感じていますか？
- * 自分は誰かに暖かい関心を向けてもらっていると感じますか？
- * 自分が落ち込んだとき暖かいまなざしをもらっていると感じますか？
- * 自分を認めてくれる人がいると感じますか？
- * 自分を誉めてくれる人がいると感じますか？
- * 自分が失敗するときを含めて、あるがままに受け入れてくれる人がいると感じますか？
- * 自分は、これらのことをひっくるめて、自分は生まれてきてよかった。なぜなら、誰かに愛してもらっているから、と感じていますか？

・「聴く」 ～5つのポイント～

- ① 相手に関心を持つ
- ② うなずきながら聴く
- ③ 共感しながら聴く
- ④ 聴いたことを大事に受けとめ、その秘密を守る
- ⑤ 相手が沈黙したら沈黙に寄り添う

「セルフエスティーム」とは、自分のことを大事だというだけでなく、人のことを大事だと思える感情。「わたしが好きで、あなたが好き」。人とかかわりあう中で学んでいくことを心がけることです。

・誘われたら

(ドラッグなんて知らない 水谷 修 青山書房)

① 知らない人に誘われたとき

学校からの帰りや街に遊びに行ったとき、街角にいる外国人や怖そうなお兄さんにドラッグをすすめられたときは、どうすればいいのでしょうか？

そんなときは、その場を立ち去る。少しだけ早足でまっすぐに歩き去る。でも、もしも手をつかまれたり前に立たれたときは、「怖いからいりません」ときちんとして断る。それでも、しつこくつきまとうようなら「だれか助けてください」と叫ぶ。

② 怖い人や好きな人、友だちから誘われたとき

もしも、怖い先輩や好きな人、信じている友だちからドラッグを誘われたときは、みなさんはきちんとして断ることができますか？

ドラッグの誘いだけでなく、「みんなで万引きしよう」、「みんなでカラオケに行こうか」、「みんなで朝まで遊ぼう」など、どんな悪い誘いにも、次の四つの断り方をふだんから練習しておいてキッパリ断りましょう。

(1) 話題を変える

まずは「話題を変える」ことです。もし、「おまえ、俺の後輩だったよな。今日みんなでドラッグパーティーをやるけど来るよな」などと誘われたら、「先輩、大リーグの松井すごいですね。ホームランも打つし・・・」などとまったくちがう話題にもっていく。「この前のテレビのあの番組おもしろかったですね」でもいいので、何度も違う話題にもっていく。これでダメなら次の作戦。

(2) 壊れたレコード大作戦

この作戦はとても簡単です。とにかく同じことばをくり返すこと。好きな人から「ドラッグの安全な使い方を教えてやるよ、いっしょに使おう」と誘われたら、「お母さんにしかられる。」「気持ちよくなるよ」と言われても「お母さんにしかられる。」「いっしょに使わないと、おまえのこと嫌いになるよ」と言われても「お母さんにしかられる」をくり返す。このとき注意することは、相手の顔を絶対見ない。できるだけ小さな消え入るような声で答える。

(3) 3D 作戦

「だって・・・」、「でも・・・」、「どうして・・・」を順番を変えながらくり返す。「ほら、これが覚せい剤だよ。きれいだよ。いい気持ちになるよ」と言われたら、「だって・・・」と下を向く。「大丈夫だよ。僕はもう2年も使ってるよ。こんなに元気だよ」と言われても、「でも・・・」としゃがむ。「いいから使えよ」とせまられたら、「どうして・・・」とうしろを向く。

(4) 逃げる

必ず「道の広いほうへ」、「道の明るいほうへ」、「人の声がするほうへ」逃げる。とにかく全速力で逃げる。

【参考資料】

●薬の知識

<書籍>

- ・病気とケガのタネあかし6 薬がきくわけ

田中睦子著 大月書店

<ホームページ>

- ・くすりの適正使用協議会 (<http://www.rad-ar.or.jp/>)
「くすり」をきちんと使っていますか? (<http://www.rad-ar.or.jp/card/pdf/p11.pdf>)
- ・日本製薬工業協会 (<http://www.jpma.or.jp/>)
子供とくすり情報館(http://www.jpma.or.jp/kids_set/index.html)
くすり冒険シアター(http://www.jpma.or.jp/kids_set/index2.html)
- ・アベンティス ファーマ(株) (患者とご家族の方へ)
こどものためのホームページ (くすりについて) (<http://www.aventis.co.jp/kodomo/>)
- ・エーザイ (<http://www.eisai.co.jp/museum/tama/index.html>)
- ・科学技術振興事業団
くすりのしくみ(<http://jvsc.jst.go.jp/live/kusuri/>)
- ・日本大衆薬協会
くすりと子供(http://www.jsmi.jp/book/t_05.html)
- ・岩手県薬剤師会 (http://www.iwayaku.or.jp/toku/hyakka/mh_3-02.html)
- ・山梨県薬剤師会 (<http://www.vpa.or.jp/index2/kids/homeforkids.html>)
- ・秩父郡市薬剤師会(<http://www.ksky.ne.jp/%7Eyaku/med/>)
- ・日本医師会 (<http://www.med.or.jp/kids/index.html>)
- ・ファイザー
くすりの正しい使い方 (<http://www.pfizer.co.jp/pfizer/healthcare/usage/index.html>)

<ビデオ>

- ・医薬品と健康 (高等学校保健) 発行：NHK 発売：大修館書店

●薬物乱用

<書籍>

- ・薬物乱用防止の知識とその教育
石川達也・岸田修一・長野健一・山本章編 薬事日報社

<ホームページ>

- ・薬物乱用防止「ダメ。ゼッタイ。」ホームページ
(財)麻薬・覚せい剤乱用防止センター (<http://www.dapc.or.jp/>)
- ・薬物乱用防止教育
日本学校保健会 (<http://www.hokenkai.or.jp/3/3-1/3-1.html>)
- ・薬物乱用の恐ろしさ (安全な暮らし)
警視庁 (<http://www.keishicho.metro.tokyo.jp/anzen/sub0.htm>)
- ・薬物乱用防止
特定非営利活動法人 ASK (アルコール薬物問題全国市民協会)
(<http://www.ask.or.jp/index.html>)
- ・各県警察ホームページ

プール/飲料水/調理室などの 衛生管理に...

■水質検査試験紙

日産アクアチェック[®]シリーズ



日産アクアチェックの特徴

- ・簡単操作で高い信頼性 …試験紙タイプで簡単操作。誰でも、いつでも、どこでも。
- ・測定結果がすぐ判る …前処理なしに短時間(15~30秒)で測定終了。
- ・焼却可能で廃棄が容易 …焼却OK。廃液なし。環境に優しい製品です。

●水泳プールの水質管理に

——— **日産アクアチェック3**

遊離残留塩素、PH、Mアルカリ度が一度で簡単に測定可能となりました。

●飲料水などの遊離残留塩素測定に

——— **日産アクアチェックLC**

0~1mg/ℓレベルでの判定を20秒で。外部評価機関の試験でもDPD法と同等以上の評価を得ています。

●腰洗槽や塩素消毒液などの濃度管理に

——— **日産アクアチェックHC**

使用現場で600mg/ℓまでの高濃度遊離残留塩素の測定が可能。プール腰洗槽や調理室の塩素消毒液などの濃度チェックに最適です。



●日産アクアチェック塩素シリーズの測定範囲と用途

品名	測定項目	測定範囲	主用途	荷姿
アクアチェック3	遊離残留塩素 PH Mアルカリ度	0~3mg/ℓ 5.8~8.6 0~180mg/ℓ	プール水質の日常検査、浴槽の衛生管理	100枚×6本/箱
アクアチェックLC	低濃度遊離残留塩素	0~1mg/ℓ	飲料水中の残留塩素濃度チェック(受水槽等の衛生管理)	〃
アクアチェックHC	高濃度遊離残留塩素	0~600mg/ℓ	プール腰洗槽/塩素消毒液の残留塩素濃度チェック	〃

販売代理店

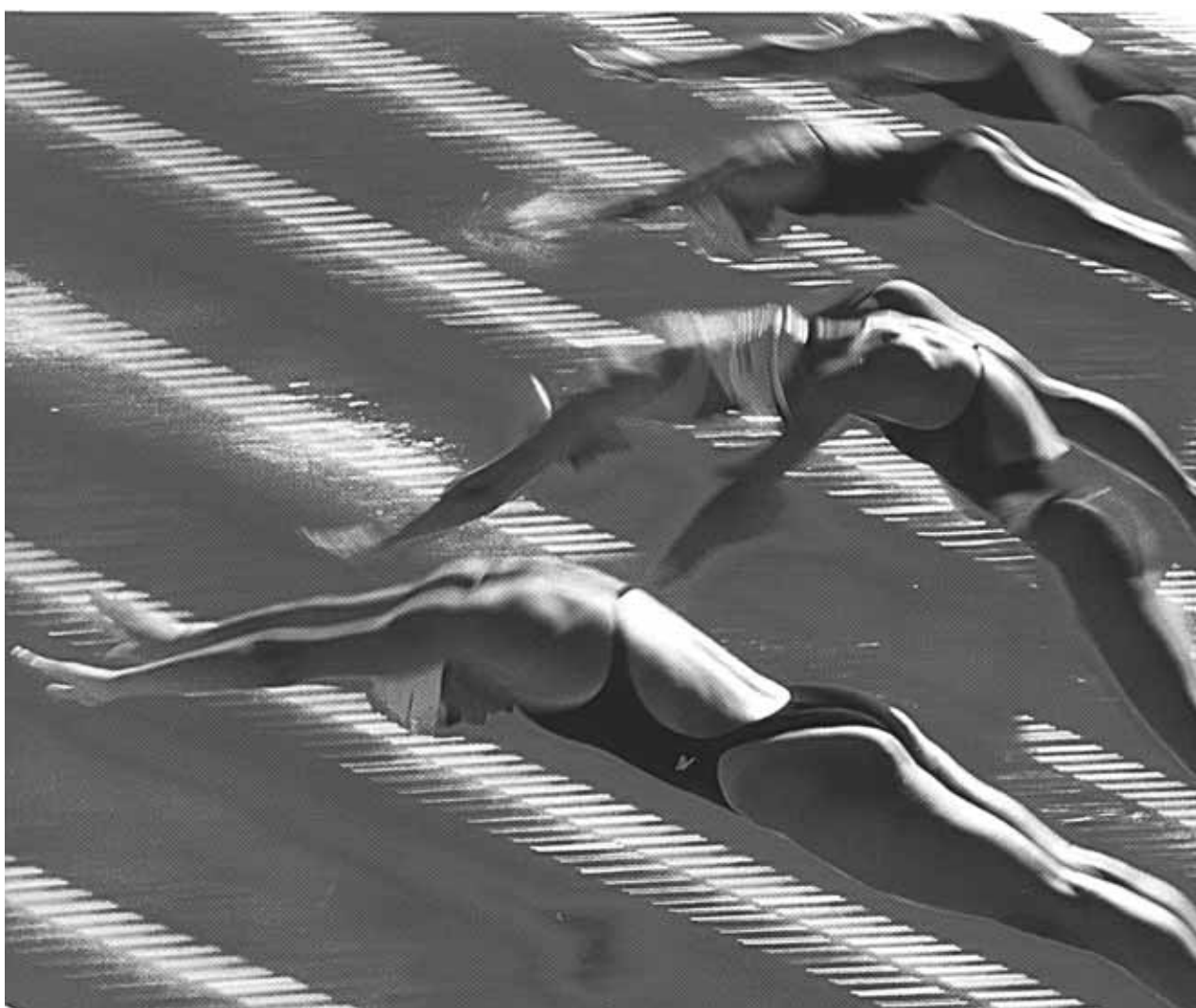
★ **日産化学工業株式会社**

化学品事業本部 基礎化学品事業部 環境化学品部



株式会社あまの創健

あまの創健 本社 〒461-0001 名古屋市東区泉二丁目20番20号
Tel (052) 931-0101 (代) Fax (052) 932-1745
天野製薬グループ



プール用・足湯・浴槽用殺菌消毒剤

ハイライト®

Total Swimming Pool Chemichals



ハイライトは“人にやさしい水”づくりをめざして
トータルでお手伝いします。



日産化学工業株式会社

本社：☎03(3296)8040

大阪：☎06(6346)7130 名古屋：☎052(452)8611

福岡：☎092(432)3422 札幌：☎011(251)0261

～きれいな水と人との、いい関係～

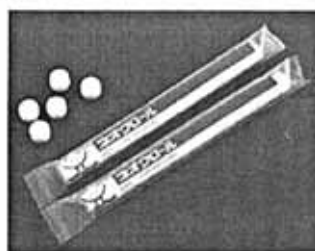
きれいな水と人とのやさしい触れあいをテーマに開発された
四国化成のプール管理用材は、水質基準をクリアするだけでは
なく、さらに一歩進んで遊泳者に望まれる快適なプール環境づ
くり、薬剤と機器のベストコンビネーションでトータルにお
手伝いいたします。



ネオクロール(殺菌・消毒剤)



ネオクロール90W



ネオクロールT-20S



ナビックスKC型

殺菌・消毒剤のネオクロールは、持続性タイプと速効持続性タイプの2種類があり
ます。適材適所、プール管理の方法に合わせてお選びいただけます。

四国化成の自動塩素管理システム「ナビックス」は、ワンランク上のプール水質管
理を効率的に実現する画期的なシステムです。薬剤供給、水質自動監視、オーバー供
給防止など、衛生的で快適なプール水質環境づくりの手間とコストを大幅に節約しま
す。



製造元 四国化成工業株式会社

名古屋(営) TEL052-705-0116

発売元 昭和化学工業株式会社

名古屋支店 TEL052-581-9468

中部地区代理店 山本薬品産業株式会社

TEL052-482-1263

学校環境衛生の基準に基づくザルツマン法に最も近い簡易測定法を採用！！

24時間測定で環境基準と対比できる！！

二酸化窒素測定器 エコチェッカー NO₂



4100-001 エコチェッカー-NO₂ NAT2001-A
付属品キット(NO₂-KIT)付 ¥88,000(税別) ¥92,400(税込)

■ 測定法について

～環境省告示及び学校環境衛生の基準
に準ずる簡易測定法を採用～

環境省告示では、二酸化窒素の測定は「ザルツマン試薬を用いる吸光光度法又は…により測定した場合における測定値によるものとする」と定められています。また学校環境衛生の基準では「ザルツマン法を用いて測定する」と定められています。吸光光度法とは光の吸収を利用する分析法のことを言います。

二酸化窒素捕集管による本測定法は、ザルツマン試薬及び吸光光度法を用いて測定を行う簡易測定法でザルツマン法に準ずる精度の高い測定法です。



エコチェッカー-NO₂ 内容品

■ 特長

- ① コンパクトで携帯に便利
- ② 操作が簡単で誰でも使いこなせる
- ③ 見やすいデジタル表示と精度の高い測定が可能
- ④ 測定範囲が広い（大気モードで 0.5ppm、液モードで 2.0ppm まで正確に測定できる）
- ⑤ パソコン用 RS-232C 端子付
- ⑥ 測定回数 1000 回分のメモリー機能付
- ⑦ 大気中の二酸化窒素濃度のみでなく、モード切替することで溶液中の二酸化窒素濃度も表示できる

■ 測定方法



学校環境衛生の基準による酵素免疫測定法に準拠した屋内塵性ダニ簡易検査キット

ダニ検査用マイティチェッカー (5テスト分入り)



マイティチェッカー内用品



色見本と比べることで簡単にダニアレルゲンの量を測定できます

◆ダニ・ダニアレルゲンの検査に！！

4400-351 ダニ検査用マイティチェッカー
¥7,000(税別) ¥7,350(税込)

●マイティチェッカーは、検体液に浸けるだけの簡単操作で短時間にダニアレルゲンレベルを検出できるキットです

●専門知識不要で個人差によるバラツキもないので手軽に使用できます

ひとりでとりにもっとやさしく

ARAX
アラクス

イタイときでも
楽しんじゃえ!

頭痛・生理痛・熱に

ノーシンピュア

イブプロフェン配合
非ヒリン系・非アスピリン製剤




ケータイ用も
でたよ。

包装・希望小売価格 (税抜き価格) 16錠 540円 / 24錠 730円 / 36錠 1,080円 / 48錠 1,260円

●この医薬品の「使用上の注意」をよく読んでお使い頂き、特にアレルギー体質の方は服用前に医師や薬剤師等にご相談頂くようご説明ください。

薬剤師が話す

“くすりのお話” テキスト

平成17年 1月23日

「くすりのお話」マニュアル作成委員会

樋口 光司 山口 一丸 木全 勝彦 亀谷 みどり 夏目 章子 竹林 まゆみ
築城 敬直 大橋 伸旭 水野 勉 黒屋 友利

愛知県・名古屋市

学 校 薬 剤 師 会