

中学生版

くすりの 正しい使い方

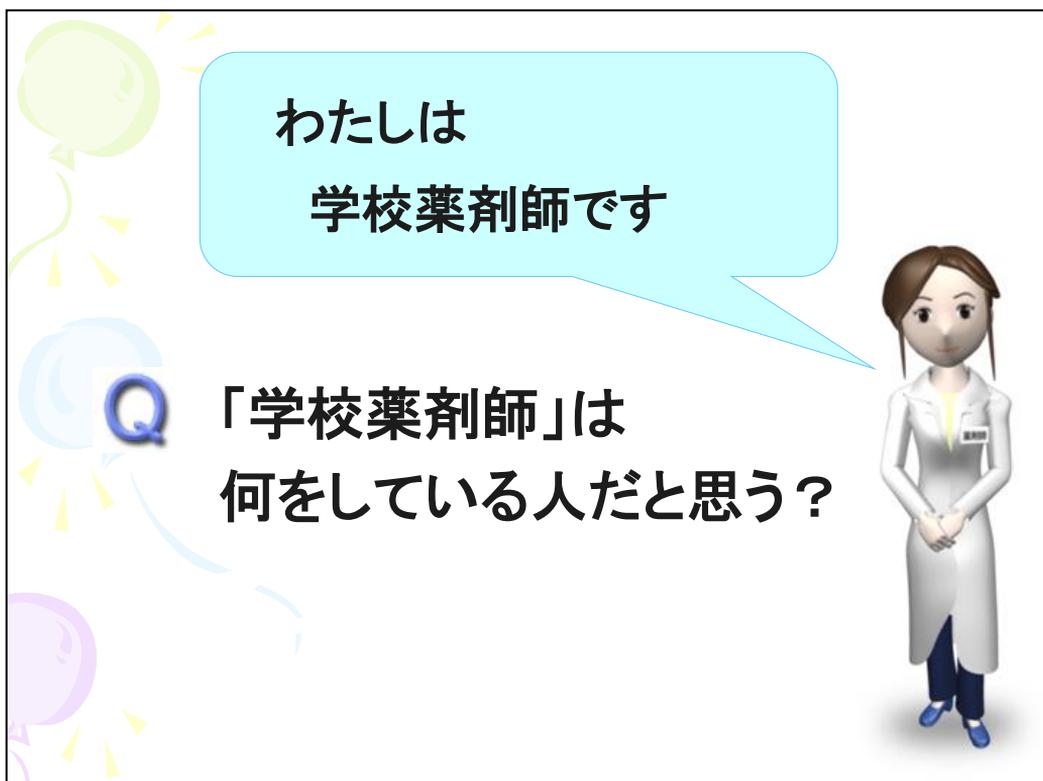


くすりの適正使用協議会

千葉県学校薬剤師会作成

みなさんも元気な時はお薬を飲むことはないかもしれませんが、風邪をひいたり病気になつたりしたときにお薬を飲む機会があるかもしれません。

今日はそのお薬の正しい飲み方について学んでいきたいと思います。



私は学校薬剤師です。

Q:「学校薬剤師」は何をしている人だと思いますか？

学校薬剤師は、常に学校にいないために児童と接触する機会が少ない存在ですが、学校生活の衛生環境の維持改善を図るのに欠かせない重要な存在です。

A

みなさんが、毎日楽しく安全に、
そして、安心して学校生活をおく
れるように、学校生活に必要な
保健衛生の仕事をしています。

プールの水質検査
教室内の空気等の検査
給食室の設備の検査やト
イレの衛生状態の検査
などです。



A: 皆さんが、毎日楽しく安全に、そして、安心して学校生活を送れるように、プールの水質検査や教室の空気などの検査、そして給食室の設備の検査やトイレの衛生状態の検査など学校生活に必要な保健衛生の仕事や、本日のように「薬の知識」を皆さんに教えてくれる仕事をしています。

【豆知識】

学校薬剤師は、学校の環境衛生について検査をしたり、児童・生徒の快適な学校環境をつくるために、下記の事に関して色々と指導、助言を行っています。

- 1、保健室及び理科室の薬品点検
- 2、ごみの処理
- 3、便所の管理
- 4、ネズミ・衛生害虫の駆除
- 5、机、いすの整備
- 6、騒音環境の調査
- 7、窓を開けて換気
- 8、学校薬剤師による薬物乱用防止活動
- 9、教室などの明るさの検査
- 10、学校プールの検査
- 11、学校給食の衛生管理、
- 12、飲料水の検査、
- 13、学校保健委員会に参加等

くすりの
正しい使い方について
勉強していきましょう



では薬の正しい使い方について勉強していきましょう。

Q

病気かなと思うのは、
どんな時でしょうか？



皆さん！！皆さんはどんな時に「病気かな？」って思いますか？
(手を上げさせ、答えてもらう)

*

★解説

【指導ポイント】

自分の普段の生活を思い出させ、手を上げて、答えてもらいましょう。
どんなときに保健室に行くのかを答えてもらうのも良いでしょう。

A こんな時だよ・・・



- ・ 熱がある
- ・ せきが出る
- ・ 体がだるい
- ・ 寒気がする
- ・ 鼻水が止まらない



- ・ 胃がいたい
- ・ おなかが下る
- ・ 頭がガンガンする

色々な症状がありますが、スライドに書いてある症状以外にも知ってる人いますか？(答え
てもらう)

*

★解説

【指導ポイント】

湿疹ができる、身体の一部が痛い(歯・目・手・足・その他)等
色々な症状を聞き出しましょう。

そんな時はどうしたら良いのか、 保護者に相談しよう

暖かくして寝る

お医者さんにみてもらう

くすりを飲む



たくさん出ましたね！では、皆さんがもし病気かな？と思った時はどうするのが1番良いと思いますか？

上の3つの方法から1番良いと思うものを選んでください。(手を上げさせる)

実は手を上げてくれた人は全員正しいんだ。病気になったときにする方法はこの3つなんです。

*

★解説

【指導ポイント】

病気かな？と思われる時の3つの対応方法

- 1) あたたかくして寝ている＝安静にしてしばらく様子を見る。
- 2) お医者さんに診てもらう＝自覚症状としてはかなり緊急性がありそうな時
- 3) 薬を飲む＝自覚症状から病状が判断が出来る場合(以前と同じ症状で対処法を経験済)に、保護者と相談して、薬局で売っている薬を買ってきてもらい、飲む。

病気かな？と思われるときにとることができるのはこの3つの方法しかありません。

どの方法が最適か？を判断出来るように日頃から自分なりの基準を持っているとよいでしょう。

(例:「子供の熱が42度を超えたら救急車を呼ぶ」など)

Q 病気になったり、ケガをしたら、
くすりを使わないと治らないの？



病気かなと思ったときの対処法の1つに、「薬を飲む」とありましたが、皆さんは、薬を飲んだことがありますか？

(手を上げさせる)

薬は何のために飲むのでしょうか？(手を上げた人に聞く)

病気を治すため？ 薬で病気を治せるのでしょうか？

- ①薬は病気を治すと思う人？(児童全員へ聞き、手をあげさせる)
- ②いいえ、薬は病気を治せないと思う人？(手をあげさせる)

*

★解説

【指導ポイント】

病気や怪我を自分のこととして、考えてもらい、「薬」についても自分が用いた経験をとおし
て、「薬の役割」を考えてもらいます。

A 体には、病気やケガを自分で治す力が備わっているんだ

それを
「自然治癒力」
と言うんだよ。



健康な心と体は、
特にその力が
強いんだ。

実は、②の「薬は病気を治せない」が正しいのです。

それでは何故薬を飲むのかということになりますが、その前に大事な話をします。

軽い病気や怪我だったら何もしなくても治ったことはありませんか？

また、空気中には沢山の黴菌(バイキン)が飛んでいます。普段その黴菌(バイキン)に負けて元気な体でいられるのはどうしてでしょう？

それは、元々、人間の体には病気や怪我を治す力があるからです。

では、その病気や怪我を治す力を何と言うか知っている人はいますか？

(自然治癒力または免疫力について発言してもらいます)

*

【指導ポイント】

はじめに、病気や怪我を治すのは薬ではなく自分の体が持っている「自然治癒力」なのだということを理解させて下さい。

「自然治癒力」を手助けするのが「薬」の役割なのです。心や体の丈夫な人は「自然治癒力」も強い人です。

【強調ポイント】

病気に打ち勝つのは自分自身 普段から健康な体をつくる規則正しい生活を心掛けることを指導して下さい。

Q

では、
くすりは、何のために
あるの？



薬ってなんででしょう？ 自然治癒力があるのに、薬は何のためにあるのでしょうか？
皆さんはどういうときに薬を使いますか？（注：使わない人も中にはいるかもしれません）
私たちは、普段から十分に健康に注意をしても、ときには病気になることがあります。
例えば、熱が高くなる、下痢をする、鼻水が止まらないときなどは、早く身体を健康な元の
状態に戻すために薬を使用していませんか？
では、答えを見てみましょう。

*

★解説

【指導ポイント】

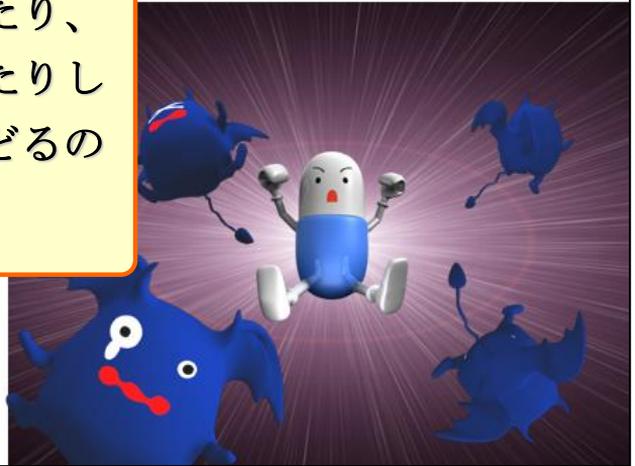
これまで飲んだ薬にはどんなもの（抗生物質、痛み止め、吐き気止め、せき止め、下痢止めなど）があるのか？また、そのとき何のために飲んでいるのかを自分で分かっているのか？あるいは、ただ、親に言われたとおり飲んでいるのか？は薬を使うのが良いかどうかを自分で判断できるようになるためにも大事なことです。（実際には低学年の児童では確認するのは難しいかもしれません）

【強調ポイント】

薬の役割：自然治癒力があっても、人間は病気や怪我をしてしまうことがあります。その時に薬の力を借りると、体の中の細菌（バイキン）をやっつけて痛みや熱を抑え、健康な状態に早く戻してくれます。

A くすりの働き

くすりは、病気やケガを早く治すのに役立つんだ。バイキンをやっつけたり、いたみや熱をおさえたりして、健康な状態にもどるのを助けるんだよ。



体の中にはいった薬は、自然治癒力のじゃまをする黴菌(バイキン)をやっつけたり、熱や痛みを抑えることで体が弱ってしまうのを防いで、早く、元の健康な状態に戻して、自然治癒力が十分に働くように手助けをしてくれます。

*

★解説

【指導ポイント】

薬はあくまでも、自然治癒力を助けるのであって、病気になっても薬があるからと、薬に頼るのはいけません。普段から、自然治癒力、抵抗力をつけるように、体をきたえるよう指導します。

くすりとは

病気を治すためや病気にならないように使われるものです。

薬というのは病気を治すためや病気にかからないようにするために使われます。

くすりの歴史



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。



薬は昔の人たちが自然の中に存在する動物や植物などを使用したのが始まりです。
日本には仏教と一緒に伝わりました。
聖徳太子が593年(今から1400年ぐらい前)に薬草を育て薬を調合する場所を建てました。

くすりの 効き方

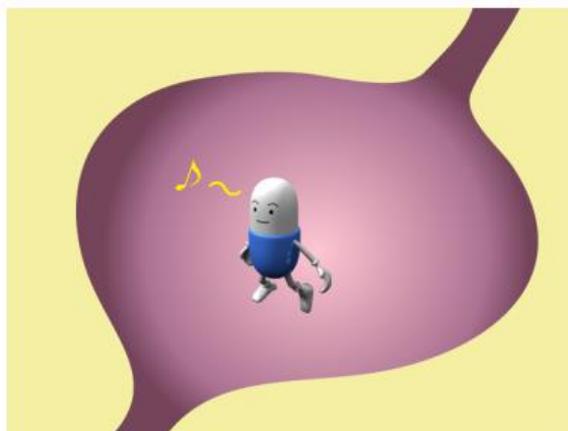


テーマB「薬の効き方」の概略

薬はどのようにして効くのでしょうか？

Q

くすりは、体の中を どのようにめぐるのが？



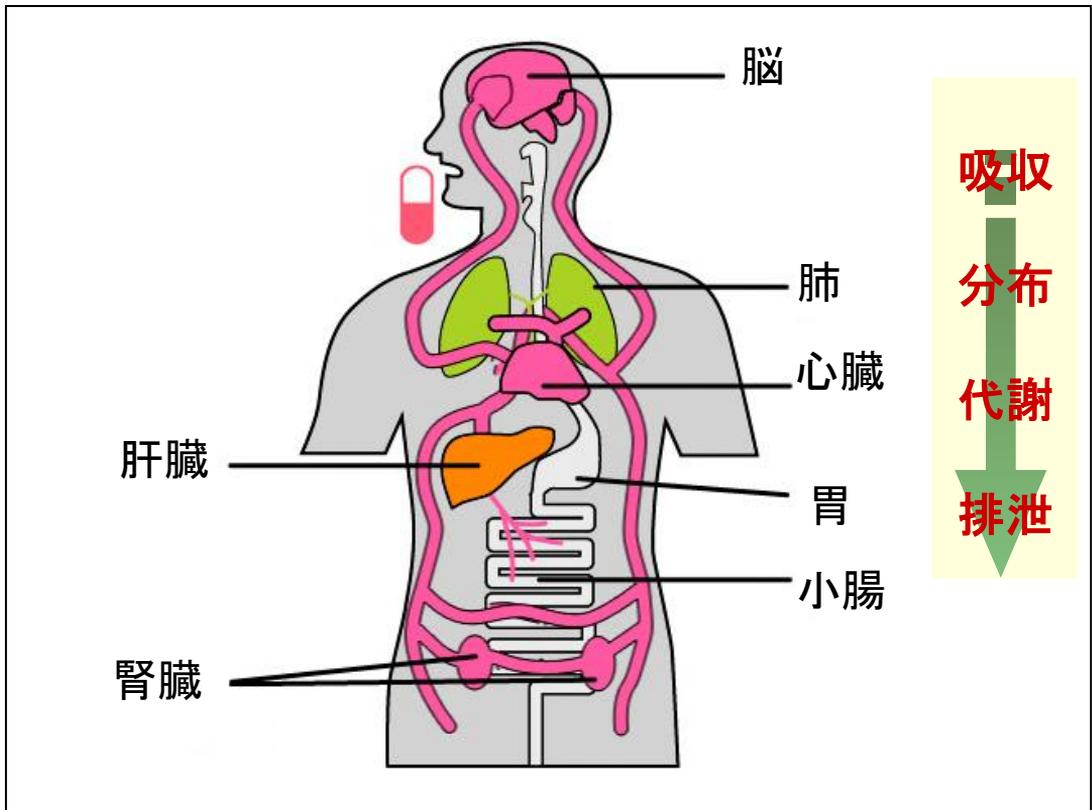
それでは、薬が効くってどんなことかな。薬が効いてほしい場所(病気の所)まで運ばれて働くからなんだよね。どのようにして薬は病気の所まで届くのでしょうか、考えてみましょう。

**

★解説

【指導ポイント】

薬が効くには、薬が効いて欲しい場所(患部)まで薬が届く必要があります。
どのようにして届くのでしょうか、考えてみましょう。



*膀胱と大腸・直腸・肛門を加えながら「排泄」を説明してください。

薬は人間の身体の中でどんな一生を送るのでしょうか？

その前に、「薬は血液の中に入ってはじめて効果を発揮する」ってことを知っていますか？
 例えば飲み薬は、口から入って、胃や腸で溶けて小腸で吸収され血液の中に入ります。そして血液と一緒に肝臓に入り、大部分は分解(代謝)されて排泄されます。次に、残った薬が心臓から血液と一緒に全身に送り出され(分布)、病気の所に運ばれて効き目を発揮するのです。

でも、薬はずっと身体の中にはいるわけではありません。

薬は、効果を表し始めると同時に、身体の外にどんどん追い出されているのです。元々、人の身体には「異物」を分解して無害なものに変えて早く排泄しようという機能が備わっています。この作用を「代謝」と言い、主に肝臓で行われています。薬も身体にとっては「異物」ですから代謝されて変化した薬の多くはやがて腎臓からおしっこの中や大腸から大便として排泄されるのです。もちろん坐薬や注射など、薬の形が違えばこうしたルートも少し変わってきます。

 *

★解説

【指導ポイント】

すこし難しいかもしれませんが、薬は血液の中に入って身体全体に行き渡ることによって効果を発揮することを理解させて下さい。

くすりの 種類と形



テーマC「くすりの種類と形」の概略

薬の種類は大きく分けて内服薬と外用薬と注射薬の3種類です。ここではもっとも多く使われる内服薬を中心に説明します。

錠剤やカプセル剤にする意味は？それぞれいろいろな仕掛けがあります。

薬の種類についてのお話です。

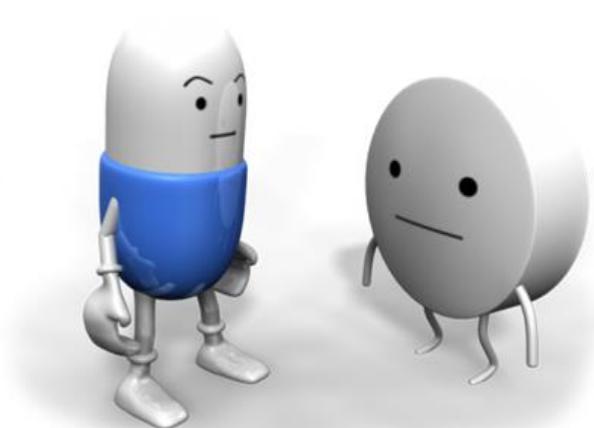
*

★解説

【指導ポイント】カプセルの中身の味見実験、カプセルの中のツブツブの工夫(大型カプセル模型使用)、錠剤の仕掛け(大型錠剤断面模型使用)

薬にはなぜ色々な種類があるのか？を勉強します。

Q くすりの種類には、
どんな物があるの？



薬には色々な種類があります。皆さんが用いる薬を大きく分けると、口から飲む内服薬と、体に塗ったりはったりする外用薬、そして直接体の中に入れる注射薬になります。

*

★解説

【指導ポイント】

色々な薬の種類があるのはなぜなのか？を勉強します。

ただしここでは、自分たちが用いる薬を取り上げますので、病院で打ってもらう注射薬や点滴の説明は除かれています。

くすりの種類は、 大きく3つに分けられるよ

内服薬：口から飲むくすり

外用薬：貼ったり、塗ったりする
くすり

注射薬：直接体の中に入れる
くすり

まず、飲む薬、つまり内服薬について考えてみましょう。

飲む薬には、錠剤、カプセル剤、粉薬、シロップなどがあります。

**

★解説

【指導ポイント】

(用途、特徴などを説明します。もし用意が出来れば、錠剤の模型やカプセルの模型を見せたり触ってもらいながら説明します。)

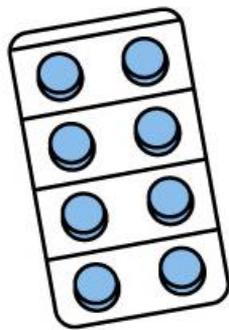
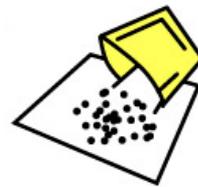
薬には、飲む人にとって一番飲み易く、尚且つ、安全で効果を発揮しやすくなるように色々な形、つまり剤形があるのです。(医師の処方による薬は患者一人一人の病態や生活に合った剤形が処方されます)

【強調ポイント】

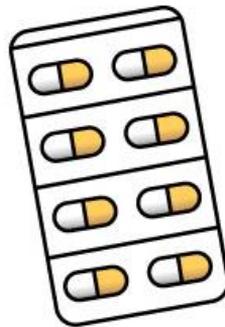
錠剤が大きくて飲みこめない子には、同じ効果の薬でも粉薬やシロップ剤で処方してもらおうと飲み易いでしょう。

内服薬

粉薬



錠剤



カプセル剤



シロップ剤

飲む薬には他にどんなものがあるでしょう。知っている薬はありますか？

例：ドライシロップ（飲むときに溶かして飲みます）は顆粒剤です（粉薬に含まれます）。

*

★解説

【指導ポイント】

薬には色々な形があります。飲む人にとって一番飲み易く、なおかつ、安全で効果を発揮しやすくなるような剤形を選べることを指導して下さい。

（医師の処方による薬は患者一人一人の病態や環境に合った剤形が処方されます）

外用薬



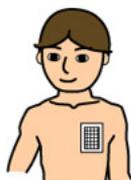
ぬり薬

(軟膏、クリーム、ローション)

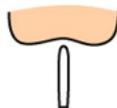


エアゾール

(スプレー)



はり薬



坐薬



目薬

皆さんが使う薬には、口から飲む内服薬のほかに外用薬があります。

外用薬には、軟膏やクリームのような塗り薬、パップ剤のような貼り薬の他、ガスの圧力を利用してスプレーするエアゾール剤や坐薬、目薬、点鼻薬など色々な形があります。

**

★解説

【指導ポイント】

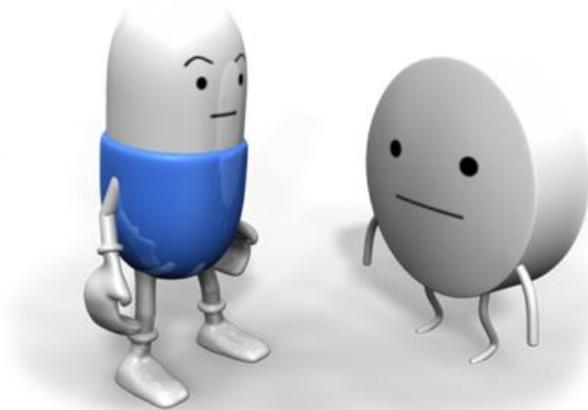
(用途、特徴などを説明します。もし用意が出来れば、色々な外用薬の実物を見せたり触ってもらいながら説明します。)

薬には色々な形がありますが、用いる人(飲む人)にとって一番使い易く、なおかつ、安全に効果を発揮させるためなのです。

また、医師の処方による薬は患者一人一人の病態や生活に合った薬が処方されることを理解させて下さい。

例:小児のお子さんへの発熱時には、効果が早く、使い易い解熱用の坐薬があります。

Q なぜ錠剤やカプセル剤にしてあるのだろう？



さっきから色々な薬の種類を勉強しました。
さて、皆さんは最近どんな薬を使用しましたか？
どんな薬を知っていますか？
(手を上げさせる)

答えに錠剤やカプセル剤が出てくるのを待ちます。できたら、そうですね、皆さん
良く知っていますね。

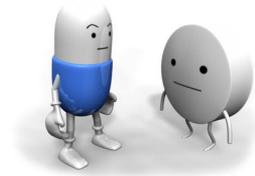
それでは、なぜ、錠剤やカプセル剤にしてあるのか知っていますか？

★解説 【指導ポイント】

代表的な飲み薬の錠剤や、カプセル剤は何故このような形にしている(工夫している)のか、理由を皆で考えましょう！！

A

- ・くすりの苦い味などをかくし、飲み易くさせるため
- ・持ち運ぶのに便利だから
- ・効き方に工夫（ゆっくり溶けるようにするなど）ができるから



薬が錠剤やカプセル剤などの形になっているのには、理由あって、工夫がされているのです。

例えばカプセル剤の場合、外側のカプセル部分は味がしません。

また、一般的にカプセル部分は胃で溶けながら腸へと進み、中身の薬は主に腸から吸収されます。

このことから考えられることは、

・苦い味などをかくします⇒飲みやすくなります。

・色々な効果を発揮する薬をまとめて一つのカプセルにしています

(早く効く工夫・ゆっくり効く工夫、痛みを取る薬、熱を冷ます薬等)⇒効き方に工夫が出来ます。

・そして、保管や携帯に便利です。



カプセルの中のツブツブに、このよ うな工夫を加えることがあるよ



例えば…



すぐ効くツブ

ゆっくり効くツブ

胃でとけるツブ

腸でとけるツブ

いたみをおさえるツブ

熱を下げるツブ

次に大きなカプセル剤の仕組みを見てみましょう。

これは、カプセル剤を拡大した模型です。中身の様子がよくわかると思います。

中には色々な色のツブが入っていますね！！ これは何故でしょう？

きれいに見せるため？ それもあるかも知れませんが、他にどんな理由があるか考えてみましょう。

Q: 赤いツブと白いツブの違いは何だと思いませんか？ それはスライドに書いて有りますように、

A: カプセルの中のツブは、色によって働きがちがうのです。

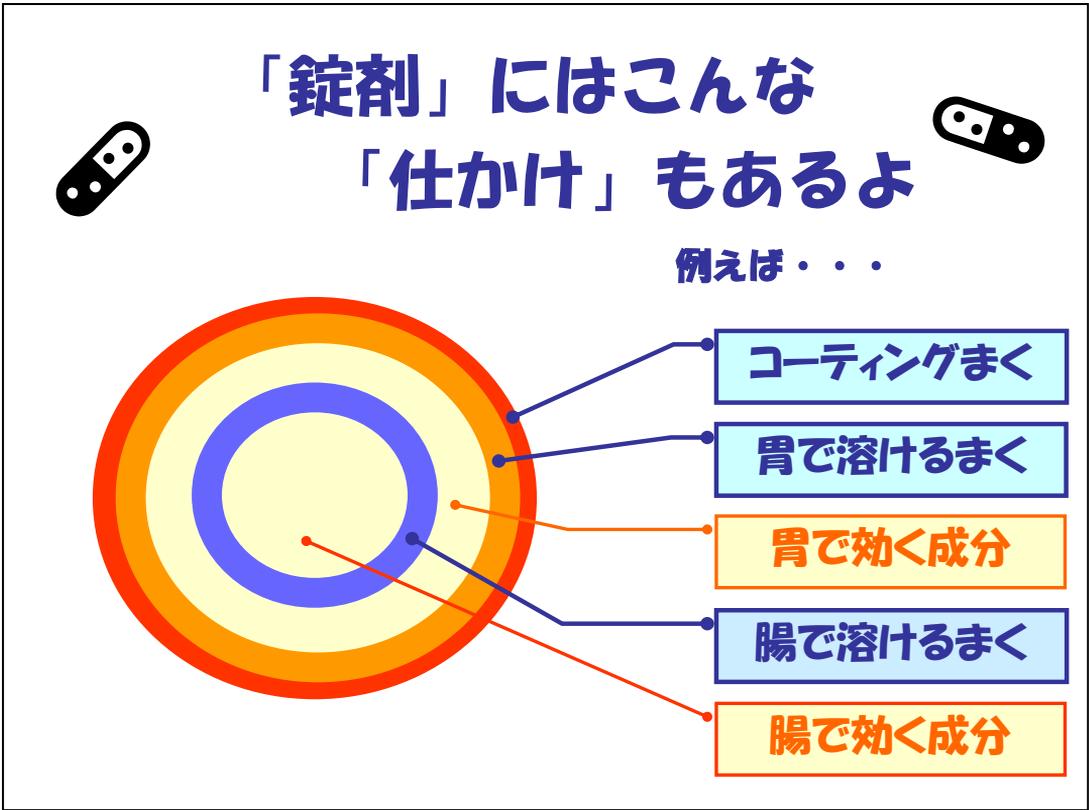
例えば“すぐ効く薬”“ゆっくり効く薬”であったり、“胃で溶ける薬のツブ(胃溶)・腸で溶ける薬のツブ(腸溶)”であったり、“痛みをとる薬・熱を下げる薬”であったりします。

カプセル剤の中には、働きが異なる薬のツブが何種類か混ぜてあるのです。

★解説

【指導ポイント】

カプセルを飲む時は中身を取り出して飲んではいけません。本物のカプセルの薬では絶対に中身を取り出さないように指導して下さい。



もう少し薬の仕組みについて詳しく調べてみましょう。

今度は錠剤です。これも大型錠剤模型を使って錠剤の中の仕かけを見てみましょう。どんなことに気がつきますか？

1. 内部は何層にもなっています。
2. 一番外側には砂糖の層をつけ、薬の苦さや酸っぱさを覆って飲み易くしています。内側には腸で解ける工夫をした部分があります。このように、色々な役目の層があることが判ります。

このスライドには書いてないのですが、だんだんに溶けて効き目を長くする仕掛けを持った薬(徐放錠)もあります。

(大型錠剤模型があればそれを見せながら説明します。)

*

★解説

【指導ポイント】

薬の工夫について、それぞれの層でどのような工夫がされているか模型を使って確かめます。

なぜ錠剤を飲む時は噛み砕いて飲んではいけないかを学習します。

くすりの使い方

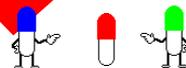


ここからはクイズをみんなで考えながら、薬の使い方について勉強していきましょう。

クイズ 1

1日3回食後に飲む薬を
朝昼飲み忘れてしまった。
夕食前に2回分のんだ。

か×か



クイズ1(問題を読んでどちらが正解か、手を挙げてもらいます)

Q

血中濃度

くすりの

「血中濃度(けっちゅうのうど)」
という言葉を知っていますか？



■薬の「血中濃度」を例に、決められた時間・回数・量などを守ることの大切さを理解

させる。

○皆さん、薬の「血中濃度」という言葉、知っていますか？

○知らないですよ。知らなくて当たり前ですから、心配ないですよ。でも、薬の使い方を

理解するためにはとても大切ですし、今日の授業でも、このあと何回かこの言葉が出て

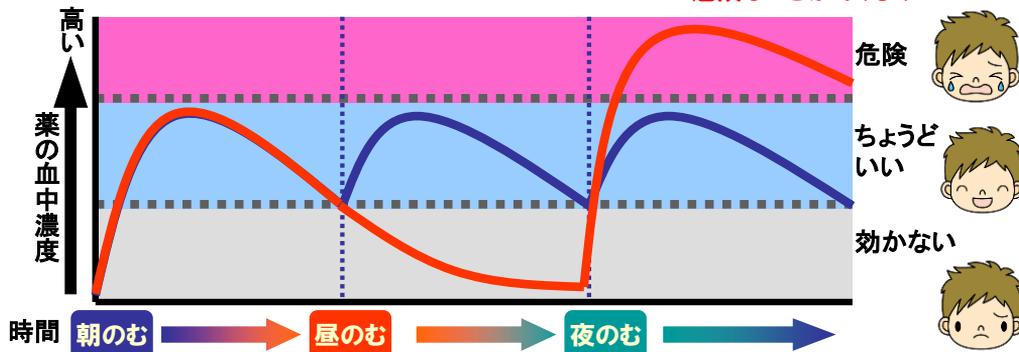
きますので、覚えておいてくださいね。

～くすりの決まりを知るために～ くすりの血中濃度(けっちゅうのうど)

くすりの効き目は『体の中のくすりの量』で決まります。
血液にとけているくすりの濃度のことを血中濃度といいます。
血中濃度によってくすりの効き目の現れ方が決まります。

●1日3回のむくすりの場合

決められた量より多くのむと
危険なことがあります



「効かないからもう1錠」や「痛みが軽いから半分だけのむ」はダメ！！

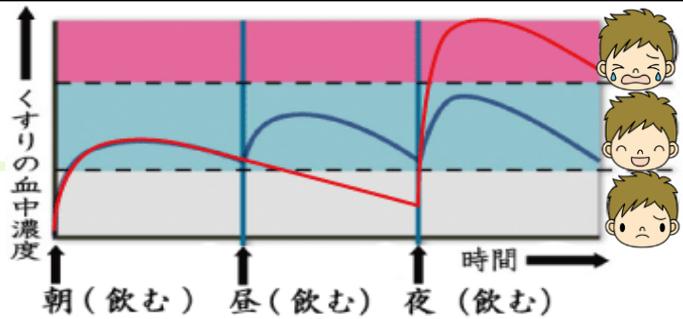
ここでは、薬の血中濃度の概念を通して、薬はのむ量やのむ時間が決められていることを理解させる。

さらに、飲み忘れてたり飲みすぎるとどうなるかを考えさせる。

<薬の血中濃度>

- ・薬は、血液の中に入ってはじめて効果を発揮するが、更に効果を発揮する要因に重要な「薬の血中濃度」、つまり血液の中の薬の量がある。
- ・グラフの縦軸が血中濃度である。3段に色分けしたうち、真ん中の青い部分が血中濃度が適正な「効き目が現れる範囲」、上段の赤い部分が血中濃度が濃すぎて「危険な範囲」、下段の白い部分は血中濃度が低すぎて「効き目が現れない」範囲である。
- ・この、「薬の効き目が現れる範囲」を保つために、薬をのむ量とのむ回数が、薬ごとに決められている。
- ・このため、薬をあやまって2倍のんだり、飲み忘れてしまうと「効き目が現れない範囲」や「危険な範囲」となってしまう。

大切！



服用したくすりが、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、低くなって効き目が現れないことがあります。



○これは先ほどのグラフですが、2回分の薬の量を1回で飲んでしまった場合、薬の効き目

が強くなりすぎてしまい、場合によっては悪い作用（副作用）が出ることもあります。

グラフで見ると、一番上の赤い範囲ですね。

○では逆に、1日3回飲むはずの薬を、1回飲み忘れたらどうなるでしょう？
そう、血液

中の薬の成分の量が少なくなって、薬の効き目がなくなりますよね。グラフで見ると、

一番下の灰色の範囲ですね。

○薬は、決められた回数や量をきちんと守って飲めば、ちゃんと効き目が現れるように作ら

れています。量を多くしたからと言って必要な効き目は変わりませんし、むしろ効き目が

強くなりすぎて体に悪い作用を起こすことがありますから、2倍の量を飲んだりというこ

とは、絶対にしてはいけません。

○どうでしょう、薬の効果を正しく引き出し、狙い通りの役目を果たしてもらうには、「血

中濃度を一定の範囲に保つことがとても大切」ということが、分かったでしょうか？

大切!

飲む時間は守ろう

くすりの説明書に書いてある時間か、お医者さん、薬剤師さんに言われた時間に飲もう。

飲むのを忘れた時はどうしたら良いか、薬剤師さんに聞こう。



薬を飲むときには飲む時間を守りましょう！！ 今日の薬の勉強で一番覚えてほしいことの一つです。

なぜ、飲む時間が大事なのかは、「血中濃度」のグラフを思い出したら判りますよね！！

★解説

【指導ポイント】

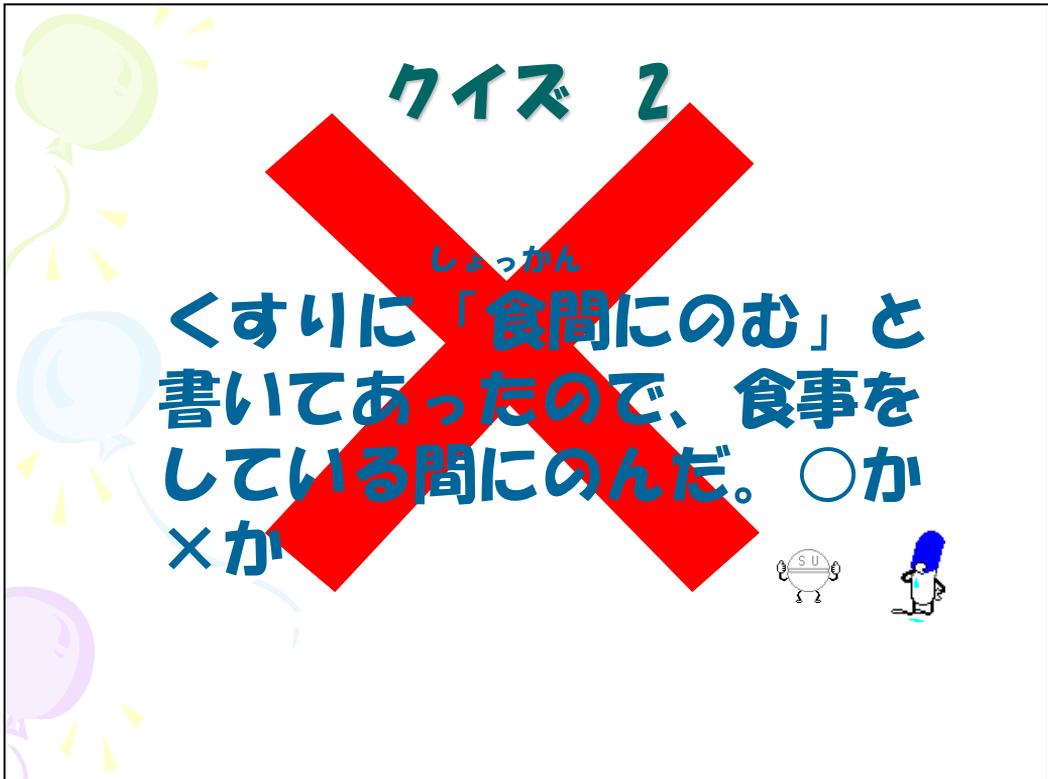
薬の量は多くても、少なくても、求める効果が得られないことを指導して下さい。

【強調ポイント】

倍の量や倍の回数の服用は非常に危険です。絶対にしないように指導して下さい。また、特殊な病気(例:糖尿病)の薬は飲み忘れの時の対応について薬剤師さんに聞いておくように指導して下さい。

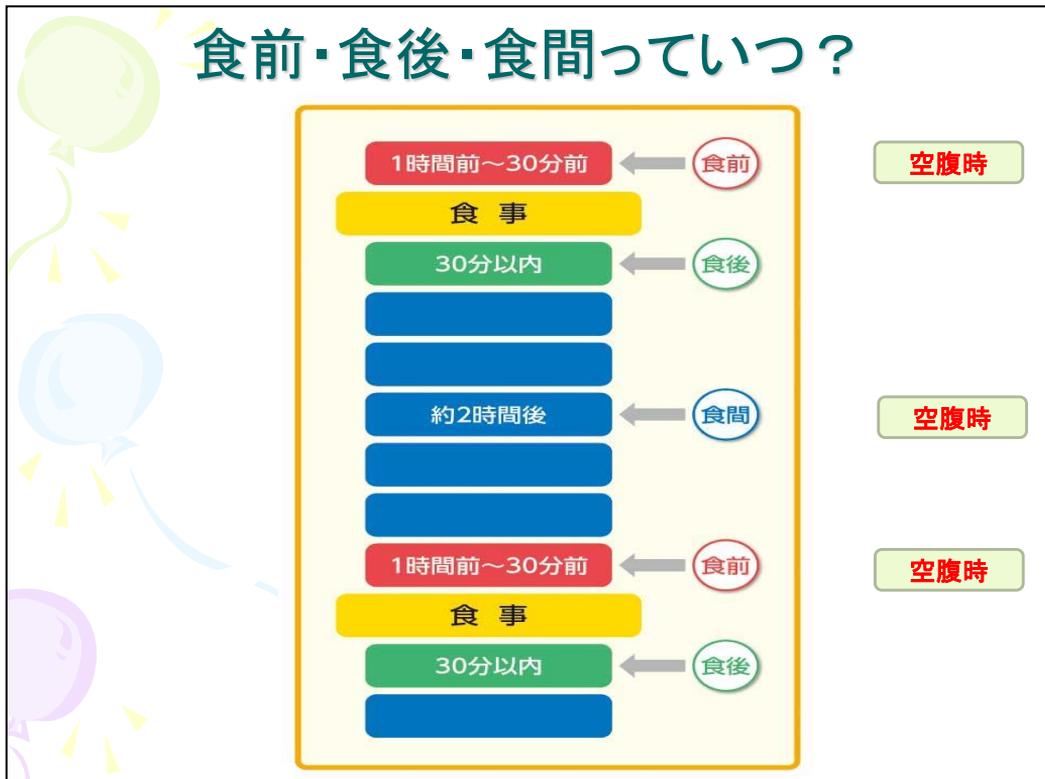
クイズ 2

くすりに「^{しょっかん}食間にのむ」と書いてあったので、食事をしている間にのんだ。○か
×か



クイズ2(問題を読んでどちらが正解か、手を挙げてもらいます)

食前・食後・食間っていつ？



食前とは食事の1時間から30分前に飲んでくださいという意味です。

食間とは食事後約2時間後に服用してくださいという意味です。これは大人でも間違えている人がいます。

食間とは食事をしている間にとってしまう人がいます。

皆さんは間違えないようにしましょうね。

食後とは食事後30分以内に飲むことを意味します。

クイズ 3

どんな時でも水なしで薬を
飲んでいる。
○か×か



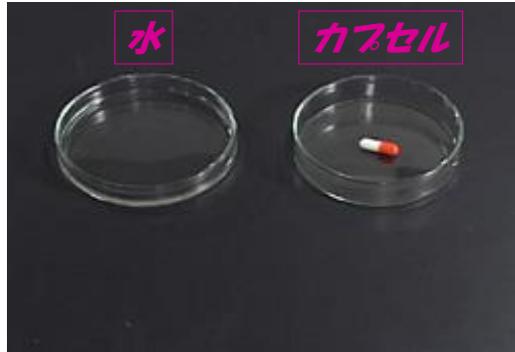
クイズ3(問題を読んでどちらが正解か、手を挙げてもらいます)



ペタペタ実験



1



2



3



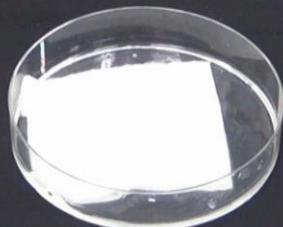
■水で濡らした指でカプセルを触る実験を見てみましょう

<実験手順>

- ①片方のシャーレに水を入れ、もう片方にはカプセル剤を入れておく。
- ②シャーレの水で指をぬらし、カプセルに触る。

～さて、どうなったかな?～

カプセル吸着実験



水をぬらしたガーゼ

<画面をクリック>



**指先と同じことがのどで起こると、
カプセルがのどにくっついて溶けてしまう。**

指先と同じようなことがのどで起きてしまうよ。

② コップ1杯の水かぬるま湯で飲もう

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。



薬を飲む時はしっかりと飲み込めるようにコップ1杯の水又はぬるま湯で飲もうね。
そうすると薬はしっかりと胃まで届いてくれるよ。

最近では水なしで 飲めるくすりもあるよ。

こうくうないほうかいじょう

- 口腔内崩壊錠 (OD錠: Oral Disintegration)

OD錠は、唾液程度の少量の水で溶けるように開発されており、水なしでも口に入れると、すぐに溶けるようになっています。

- チュアブル錠

口の中で噛み砕いて、溶かして飲むお薬になります

- フィルム剤



最近では水なしで飲める錠剤も登場しているよ。

OD錠は、場所を選ばずに、その場で飲むことができるため適しています。(吐き気止め・睡眠剤・鎮痛薬など)

チュアブル錠は錠剤が苦手な子どもでも飲みやすいよう、ラムネ等のお菓子感覚で飲めるようにつくられた薬です。

噛み砕いた際の味が苦手な場合などは、そのまま飲み込む方法で服用しても、基本的に問題はありません。

ただし、「チュアブル錠」は大人用の錠剤よりもサイズが大きいため、喉につっかえることを防ぐためにも、少し砕く、半分に割るなどしてから服用することをお勧めします。

～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 : 薬の効果が弱くなったり、効果が出るのに遅くなる場合があります。



コーラ等の炭酸飲料 : 炭酸の影響で思わぬ副作用が出たり、カフェインの作用により、眠れなくなることがあります。



コーヒー : 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。



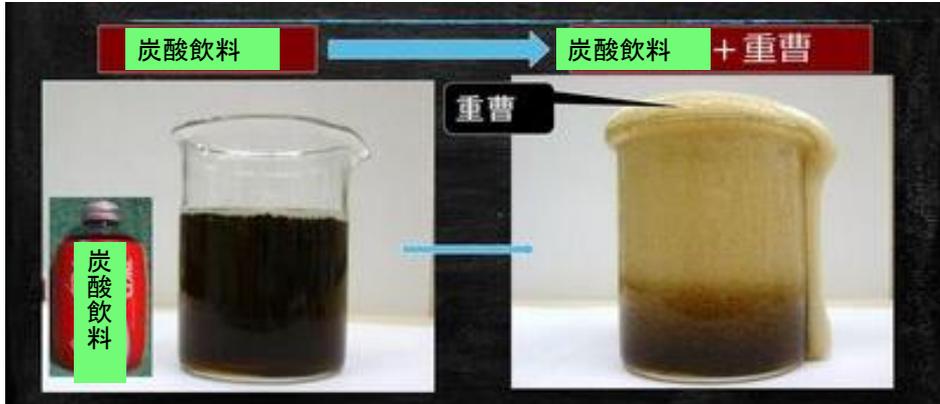
お薬はなぜお水かぬるま湯で飲まないといけないんだろう？
(主だった項目を説明してあげてください)

コーラの実験



お薬を炭酸飲料で飲んだ実験を見てみましょう。

炭酸飲料に重曹(炭酸水素ナトリウム)を入れると



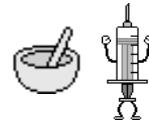
胃薬(重曹; 胃酸中和剤)をコーラ等炭酸飲料で飲むと、口の中で中和してしまい、胃の方に入った時には効果が弱くなってしまいます。
※重曹: 飲みすぎや胸やけに効くお薬

本来、胃の中で反応するお薬が口の中で反応して薬の効果が弱くなってしまうことがあります。

クイズ 4

今年の夏、フール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

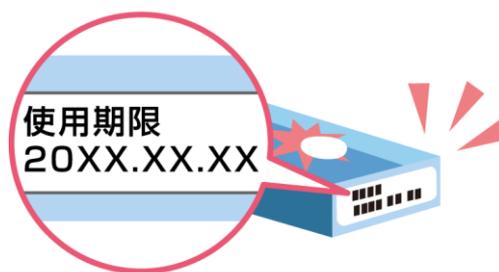


クイズ4 (問題を読んでどちらが正解か、手を挙げてもらいます)

③ 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、くすりにも

「**使用期限**」
があるんだよ。



前の病気の時にもらったくすりはその時のあなたの病気に合わせてお医者さんが処方しています。その時に使った薬を取っておいて、しばらくたってから残った薬を使ってははいけません。

症状が似ていても別の病気のことがあります。しばらくたつとみなさんの身長や体重も変わりますよね。つまり薬の量も以前とは違った量が必要となります。

くすりの 保管について



「くすりの保管について」の概略

薬はどうやって保管したら良いのかな？

家で薬を保管するときは決められた通り、決められた場所に保管しよう。
赤ちゃんが触ったり、誤って飲んだりしたらたいへんなことになるよね。

★解説

【指導ポイント】保管場所 薬の箱と説明書

正しい保管方法は、誤用や紛失、乳幼児の誤飲予防にも大切であることを知ってもらいます。

【強調ポイント】

赤ちゃんの誤飲は最も危険。保管場所は大人が決め家族皆が知っておくように指導して下ささい。

Q

くすりは、きちんと管理することが大事だよ。

では、どんなことに注意すれば良いのかな？



薬は必要なときにすぐ取り出せるように、また赤ちゃんが誤って飲んでしまわないように、保管することが大事です。

では、どんなことに注意すれば良いのでしょうか？

A くすりは、こうやって保管しておこう

○ くすりは、いつも同じ所にきちんと保管しておくとすぐに取り出すことができるんだ。

× 殺虫剤や防虫剤とは絶対にいっしょに保管しない。



× 温度の高い所、湿気のある所、日光が直接当る所、暖房器具のそばなどはダメ。

薬はいつも同じところに保管しておく、必要なときすぐに取り出せるね。

ヒトに使う薬は、殺虫剤や防虫剤とは別のところに保管し、決して薬と一緒に保管しないことがポイントです。

また、薬は気温の高い所、湿気が多い所、日光が直接当たる所、暖房器具のそばなどには保管しないことも守ってください。

薬の成分が変化することがあります。

★解説

【指導ポイント】

ヒトに使用する薬は一箇所に決めることが大切。

殺虫剤や防虫剤は勿論、トイレ、フロの洗浄剤とは別の場所に保管すること。

薬が変化しないように「高温、多湿、直射日光が当たる所」は避けることを指導して下さい。

【強調ポイント】

薬は決められた安全な場所に置くこと。

坐薬など、冷暗所保存の薬もあるので、薬剤師の指示に従うか、説明書を確認しましょう。

大切！

くすりは、 赤ちゃんのそばに置かない

赤ちゃんは何でも口に入れてしまうくせがあるから、くすりが入っているふくろやビン
を赤ちゃんの手のとどく所に置かないようにしよう。



そして、薬は決して赤ちゃんのそばに置かないことです。
赤ちゃんは何でも口に入れてしまうくせがあるからです。
薬の袋や箱、ビンなどの容器は赤ちゃんの手の届かない所に置くようにしましょう。

★解説

【指導ポイント】

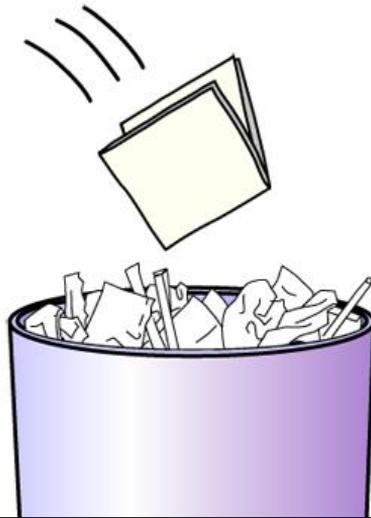
赤ちゃんの誤飲は命に係るのでそれを避けることが大切です。

【強調ポイント】

赤ちゃんは何も分からないので、周りが気をつける必要があると指導してください。

Q

くすりが入っていた箱や袋は
邪魔なので、すてても良いの？



お薬の箱や袋には説明書がついてきます。

薬だけを取り出して、薬の入っていた箱や袋はじゃまなので捨てても良いでしょうか？

A

箱や袋、説明書などは 使い終わるまで保管する

説明書には、
飲み方など大事なこと
が書いてあるから捨てない
でね。



説明書には注意することや飲み方など大事なことが書いてあるので、薬を使い終わるまでは薬と一緒にしまっておこう。

また、受け取った日付と薬局の名前も書いておこう。(副作用が出たときに役に立ちます)

★解説

【指導ポイント】

薬は錠剤やカプセル剤だけにしてしまうと皆同じような形態をしているので区別がつかなくなります。薬の説明書や箱・袋は薬と一緒に保管するように指導して下さい。

くすりの副作用



テーマE「くすりの副作用」の概略

薬って良いことだけでなく、悪いこともするの？ 副作用の種類と原因、対処方法について説明します。

それではこれから、薬の副作用について説明するよ。ここは薬を理解する上でとても大事なポイントになります。

薬は、それ自体が体に何らかの作用を及ぼすものなんだ。だから国はそういうものが本当に病気を治すのに十分な能力(安全に使えて効果がある)があることを、ねずみやウサギ、犬などの動物や人にも協力してもらって、注意深く確認しているんだ。

でも、薬は病気に対して効果を発揮すると同時に、体にとっては望ましくない作用、すなわち副作用も持っていることを忘れてはいけません。例えば、風邪をひいたときに飲む風邪薬で眠くなった経験がある人いますか？これも副作用のひとつと考えられます。

でも！(お医者さんの指示のとおり)正しく飲んでいれば、副作用はこわくないです。万一、薬を飲んで何か変わったことを感じたら、すぐにお医者さんや薬局の人に相談して下さい。薬を飲むときは副作用が起こり得ることを忘れないようにしましょう。

これから薬の副作用について説明しますから、シッカリ聞いて憶えて下さいね。

くすりを飲んだ後は、 自分の体の状態をよく観察しよう



薬の副作用について話す前に、薬を飲んだときに気を付けて欲しいことを説明するよ。

薬を飲んだときは、自分の体の状態を、よく意識して観察して下さい。これは、とても大事なことなんだ。

皆さんは、薬を飲んだら、効果として、病気の症状が落ち着いているのか、あるいは良くなっているのか、それとも変わりがないのか、を意識するんじゃないかな。

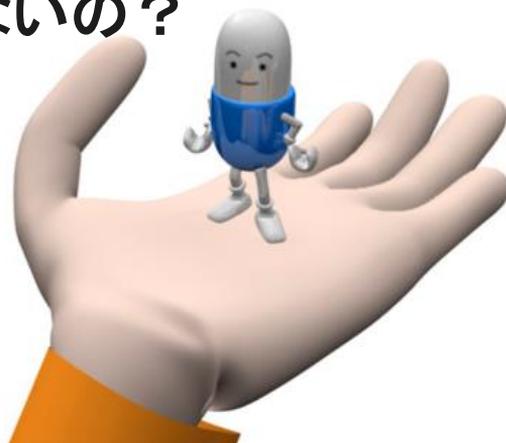
でももう一つ大事なことがあるんだ。それは「何か身体の具合にいつもと変わったところが無いか」です。

これを特に意識して欲しいんだ。

滅多にないことなんだけど、もし何か気が付いたら、すぐに周りの大人に相談してほしいんだ。

Q

くすりは、病気が治るのを
助けるだけで、
体に悪いことはしないの？



ではここから、クイズ形式で副作用について説明していくよ。まずは第一問。

第一問:薬は、病気が治るのを助けるだけで、体に悪いことはしないの？ という質問だ。

これまでの説明で察しはついていると思うけど、そうだと思う人は手を上げて...(参加を促す)

A 人によっては、くすりで副作用が 起こってしまう場合があるよ

一般に、病気を治す作用を「主作用」（目的の作用）と言い、それ以外の作用を「副作用」と言うんだ。



だから、主作用をできるだけ高め、副作用をできるだけおさえることが、大切なんだよ。

答えは:悪いことをするときがあるんだ。

人によっては、薬の悪いことに会うこと、つまり、副作用を起こす場合があるよ。

もう少し詳しく説明しよう。一般に、病気の症状を和らげたり、病気を治したりすることを、薬の主作用と言うんだ。薬が本来目的としている作用だね。けれども、薬は身体全身にまわるものだし、そもそも多くの作用を持つものだから、主作用以外の作用も出てしまうんだ。この主作用以外の作用を副作用と呼ぶんだ。

本来薬とはそういうものだから、主作用を大きく副作用を小さくするように使うことが大切なんだ。そのために、お医者さんや薬剤師さんがいるんだ。

Q

では、くすりには、
どんな副作用があるの？



では、薬には、どんな副作用があるの？ 副作用を経験したことがある人はいるかな？

★解説

【指導ポイント】

副作用にはいろいろな種類があり、またその程度には軽いものから重篤なものまであります。

【強調ポイント】

薬によって、副作用には種類があり、程度が異なることを指導して下さい。



例えば、眠くなる、体が痒くなる、吐き気がする、赤い発疹がでる、腹痛がする、です。

★解説

【指導ポイント】

副作用の種類、出方、程度は異なることを理解させてください。

【強調ポイント】

副作用には色々な種類があること、出方が異なること、またその程度に差があることを示します。



まだまだ他の症状もあるんだ。胸がドキドキする、気持ちが悪い、頭がふらふらする、びちびちウンコが出るなど。

★解説

【指導ポイント】

副作用の種類、出方、程度は異なることを理解させてください。

【強調ポイント】

副作用の種類、出方、程度は異なります。ただ、薬を飲んだからといって、いつも出るわけではないことも理解させてください。

Q

くすりを飲んで副作用が出たら、どうしたら良いの？



薬を飲んで副作用が出たら、どうしたら良いの？

★解説

【指導ポイント】

薬を飲んでいつもとちがうな？と感じたらどうしたらいいか普段から決めておくように指導して下さい。

【強調ポイント】

薬を飲んだら、身体の変化に気をつけましょう。また、副作用の時の対処方法を医師や薬剤師と決めておくとう安心です。指導して下さい。

A 副作用が出たら、 すぐに保護者に話そう

すぐに、保護者に話して、
くすりを出したお医者さん
や薬剤師さんに聞いて
もらおう。

使うのを止めることもあるし、
逆に、急に止めてはいけな
い。くすりは、使い方をかえたり
するんだ。



薬を飲んで、「いつもとちがうな」、「なんか変だな」と思ったら、すぐに、保護者に話そう。それから、お医者さんや薬剤師さんに相談してもらおう。

そうしたら、今までの薬を使うのをやめたり、使い方を変えたりすることになるかもしれません。

★解説

【指導ポイント】

副作用についてどうするかは、医師、薬剤師に聞いて、その判断に従います。結果としてその薬を止めるか、量を減らすか、別の薬に代えることになるでしょう。

【強調ポイント】

副作用についてどうするかは、その後、薬をどのように使うか、医師、薬剤師に聞いて、その指示に従うように指導して下さい。

自分で勝手に行動すると、かえって副作用がひどくなったり、病気が治らなかったりすることもあります。

体と心を健康に 保ちましょう！

- ◇ 健康の3原則
- ◇ 心の健康5か条



「体や心を健康に保ちましょう！」の概略

健康な心と体を保つことで、一番大切な「自然治癒力」を強くすることができます。
薬の授業のまとめとしてお使い下さい。

今まで薬の話をしてきましたが、一番良いのは、薬を使わないこと。でも、そのため
には体と心を健康に保つことが大事だよ。体の健康には3つの原則が、心の健康に
は5つの注意点があります。知っていますか？

★解説

【指導ポイント】

まずは、体と心を健康に保って、病気にならないようにすること、薬を使わなくて良
いように心がけるのが大切です。指導してください。

【強調ポイント】

薬は、使わなくて良ければそのほうが良いのだから、健康を保つように心掛けること
を指導します。

健康な毎日を過ごすために

健康の3原則

1.よく運動する



2.しっかりとバランスよく食べる



3.よく眠ること



人間には「病気を治そう、身体を元の健康な状態に戻そう」とする力(自然治癒力)があります。

健康な毎日を過ごすためには、適度な運動と、栄養バランス、そして、十分な睡眠が大事です。この3点を健康の3原則と言っています。

皆さんは、外で、元気よく遊んでいるかな？ 食べ物に好き嫌いはないかな？ 朝ごはんをちゃんと食べているかな？ 夜更かしをしていないかな？

★解説

【指導ポイント】

自然治癒力の存在と、その基本の健康3原則をしっかり認識させ、普段の生活が、健康を作る基本になることを理解させます。

心の健康5か条

- ・自分自身を大切に思うこと
- ・物事を前向きに考えること
- ・自分なりの目標に向かって努力すること
- ・様々なトラブル、心配事にくよくよしないこと
- ・家族・友人と何でも話し合える関係を築くこと

次に、心の健康も大事なんだ。心の健康5か条を今から言うから考えてみてね。まず、自分自身を大切に思っているかな？ 物事を前向きに考えているかな？ 自分の目標はあるかな？ その目標に向かって努力しているかな？ トラブルや、心配事でくよくよ考えていないかな？ 家族、お父さん、お母さんや、お友達と、何でも話し合えるかな？

おわり

くすりの正しい
使い方は理解できた
かな？



くすりの適正使用協議会

千葉県学校薬剤師会 2024. 10月版

ということで今日のお話は終わりです。薬の正しい使い方、理解できたでしょうか？

○薬は必要なものですから、「怖がらずに、正しく使う」ことが大事なんですね。

○そして、薬について分からないことや心配なことがあれば、遠慮しないで医師や薬剤師に

相談するようにしてください。

皆さん、最後までご静聴いただき、ありがとうございました。