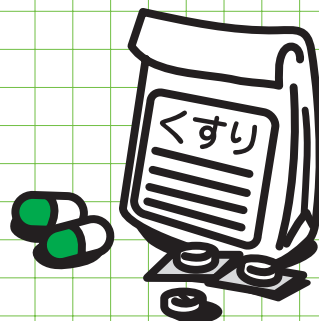


中学生用

薬



の正しい使い方



財団法人 日本学校保健会

私たちは病気になったとき、けがをしたとき、薬を飲んだりつけたりなどします。それは、医師が出した処方せん（患者の症状に応じた薬を書いた紙）によりもらった薬だったり、ドラッグストアの棚から選んだ薬だったりしますね。

そんな身近な薬も誤った使い方をすると、病気やけがが治らないどころか、逆に悪くなってしまいます。

みなさん薬とは何か、薬を使用するときに注意することなど、薬について正しく知っていますか？



ある日の保健室…。



保健室来室者

先生！
私ってよくおなかが
痛くなるんです。
今度、痛くなったら
お薬くださいね。

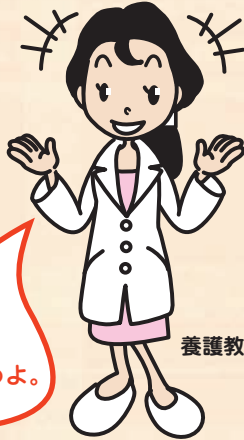
あらあら、みんな
薬の使い方が
間違っているわね。

じゃあ、その時は私が
持っている薬を
あげるわよ！



付き添いの女子

保健室にはのみ薬はおいていないのよ。
必要なら少し体を休めることはできるわよ。



養護教諭

僕はおなかが痛くなっても
弟が病院からもらった薬が
あるので、大丈夫だよな。



保健委員

友だちの薬や弟のために
病院から出された薬を使うのは
良くないことなのよ。

そうね、今日は良い機会なので、みなさんに薬について少しお話ししましょうか…。
薬に関して専門家の学校薬剤師の先生に協力していただきましょう。

こんにちは。私は学校薬剤師です。私は薬剤師の資格をもち、みなさんが快適で安全な学校生活を送ることができるように、飲料水、プール水、空気、照明、騒音などの学校環境衛生に関する検査やアドバイスのほか、薬物乱用防止の指導などもしています。今回は薬について、みなさんに知っておいてほしいことをお話ししてみたいと思います。



学校薬剤師

Q1



「薬」とは、 何なのですか？

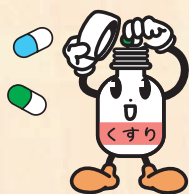
考えてみよう

私たちの身のまわりにある薬

みなさんの知っている薬を書いてみましょう。



薬とは…



病気の診断や治療、または予防することを目的に使われるもののことで、「薬事法」という法律で医薬品として定められています。

では、その歴史は…

昔の人たちが病気や痛み、傷など治すために経験的に自然界に存在する動植物などから見つけ出して使用したのが薬の始まりです。紀元前4千年の記録にも薬として使った植物の名前が残っています。



薬は、日本に仏教が伝わった頃にいっしょに大陸から伝わったと考えられています。聖徳太子の頃の記録に、薬のことが書いてあります。現代では、製薬工場で植物や動物から薬になる成分を取りだしたり、化学反応を利用して人工的に薬を作ったりしています。そして…将来は今まで治療できなかった病気も治せるような夢の薬ができるかもしれません。

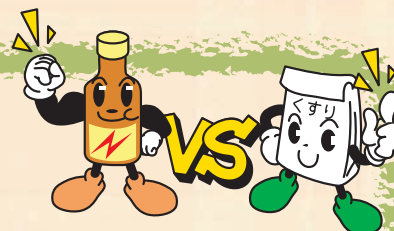
薬からの恩恵…

このように、薬によって私たち人類は多くの病気を治したり、症状を改善したりすることができるようになりました。それによって日常生活が過ごしやすくなったり、長生きできるようになりました。

つらら

健康食品やサプリメントと呼ばれるものには、薬のような形をしたものがありますが、医薬品とは違うのですか？

健康食品やサプリメントは、食品として分類されており、栄養を補給するなどの目的で販売されています。病気を治すための医薬品とは違います。



Q2

「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？ 思い出して書いてみましょう。

● ころんでひざをすりむいたとき

● 熱が出たとき

● おなかが痛くなったとき



なぜ薬が必要なのでしょう？ 薬と体との関係から見てみましょう。

「自然治癒力」と「薬」

「自然治癒力」とは…

病気やけがを自分で乗り切るために、本来人間がもっている力のことです。病気やけがから回復する時に「自然治癒力」が働きます。

※自然治癒力の「治癒」とは、病気やけがが治ることを意味する言葉です。

薬は「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てくれます。

でも…この素晴らしい「自然治癒力」という仕組みは完璧とは言えないことがあります。

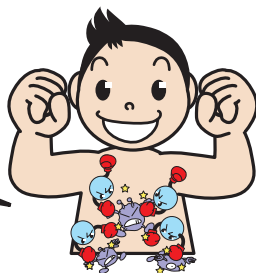


たとえば…

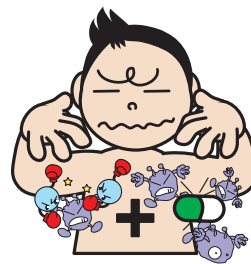
強い病原体（細菌やウイルス）の侵入や、ストレスなどで「自然治癒力」が十分に働かない時に、私たちは薬の力を借りて、もとの健康な状態に体をもどすことが必要になってくるのです。

いくら薬をのんでも、休養をとらなかったり、規則正しい生活をしなかったりするとなかなか病気は治りません。

元気な時



自然治癒力



体が弱った時

自然治癒力



薬の力

Q3



「薬」には、どのような種類があるのですか？

考えてみよう

薬の形のあれこれ

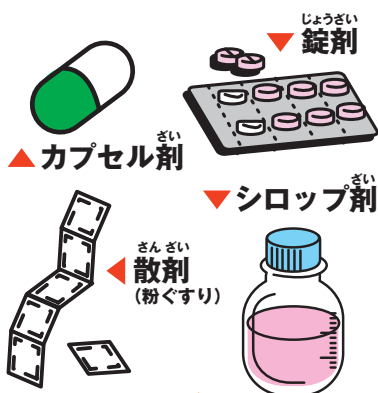
今まで見たことがある薬の形を書いてみましょう。



薬の使い方から分類したのを見てみましょう。

内用剤

口からのむ薬



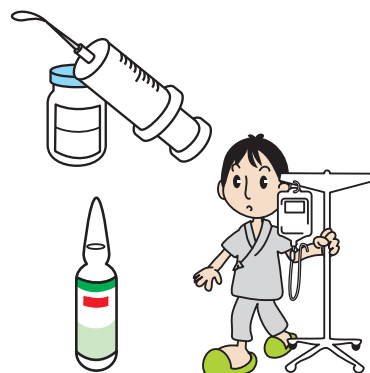
外用剤

皮膚、目・口・鼻などの
粘膜に使用する薬



注射剤

皮膚や筋肉、あるいは
血管内に直接入れる薬



なぜ錠剤やカプセルにしてあるのでしょうか？

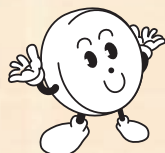
- 苦い味をかくすため
- 長い時間、効くようにするため
- 光から薬を保護するため
- 散剤 (粉ぐすり) がのみづらい人のため
- 胃の中で溶けないで腸に行ってから溶けるようにするため



このような理由によって錠剤やカプセルは作られています。だからのみにくいからと言って錠剤をガリガリかんだり、カプセルの中身を出してのんだりしてはいけません。薬が効かなくなったり、逆に危険になったりします。

つらみ

錠剤になる薬とカプセルになる薬の違いは？



錠剤は粉に圧力をかけて固くまとめます。一方、カプセルは、粉、顆粒、液体と
いろいろな状態の薬を中に入れることができます。薬を作る人は薬の成分によっ
て錠剤にしたり、カプセルにしたりするなど、薬の成分が壊れることのないよう、
また効果が出やすいように形を使い分けています。

Q4

「薬」の使い方には 決まりがあるのですか？

考えてみよう

薬の使い方について何か説明を聞いたことがあったかな？

薬の使い方知っていることを書いてみましょう。



薬の使い方を見てみましょう。

用法 (の^{ようほう}み方、の^む回数、の^む時間)・用量 (の^{ようりょう}む量や数) が決められています。

いつのむか

- 食前** …食事の30分前
- 食後** …食事が終わってから30分以内
- 食間** …食事が終わってから約2時間後
など…

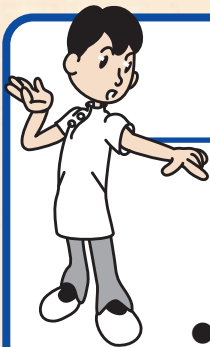
何回のむか

- 例**
- 1日3回 毎食後
 - 1日2回 朝食後と夕食後
など…

のみ方は

コップ1杯程度の
水またはぬるま湯
でのみませ。

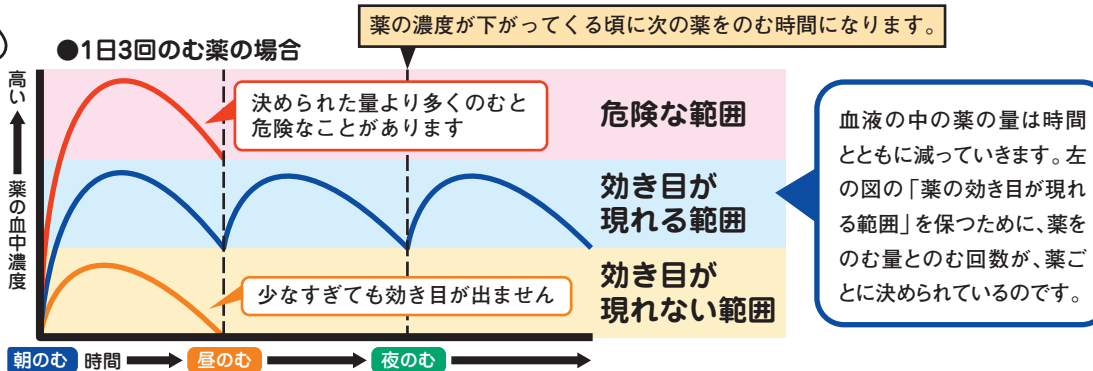
薬と食事の関係は大切です。胃の中に食物があった方が良い場合、ない方が良い場合など、薬を使う目的によって一番良い時間が決まっています。



薬を決められた時間に決められた量だけのむ、
その理由とは…

薬の効き目は『体の中の薬の量』で決まります

血液の中に溶けている薬の濃度のこと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。



だから…薬の説明書に書いてあるのみ方や薬剤師に指導されたのみ方をきちんと守って使しましょう。「効かないからもう1錠」や「痛みが軽いから半分だけのむ」というのは間違いです！薬を使う時には決まりを守ることが大切です。

Q5



「薬」には、^{ふく}^さ^よ副作用があると聞きますが、それはどのようなものなのですか？
また、なぜ起こるのですか？

考えてみよう

薬のもつ光と影？

「副作用」について知っていることがあれば書いてみましょう。



すべての薬には「主作用」と「副作用」があります。



主作用とは



薬を使用する本来の目的である、病気を治したり軽くしたりする働きのこと。
(熱が下がった、せきが止まったなど)

副作用とは



薬本来の目的以外の好ましくない働きのこと。(薬を使用したことで、顔や体にぶつぶつができたり、眠くなったりするなど)

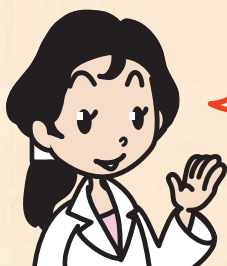
副作用が起こる主な原因は…

- 薬もっている性質によるもの
- 薬の使い方によるもの
- 薬を使う人の体質によるもの
- 薬を使った人のその時の体の状態によるもの

自分にあった薬を正しく使うことで副作用の危険を減らすことができます。ほとんどの薬では重い副作用が出ることはありません。しかし予想できない副作用の起こることがあります。薬を使った時にいつもと違う症状があったときは、すぐに医師・薬剤師、おうちの人に相談しましょう。

「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。
(医師・薬剤師、おうちの人に相談しましょう)



薬は一人ひとりの病気にあわせて使う必要があります。だから学校にはのみ薬は置いていません。また友だちから薬をもらったり、友だちにあげたり、おうちの人から病院からもらった薬を他の人が使ったりすることは良くないことなのです。

薬についての



Q & A



Q1 医師の診察の後、紙をもらい、「これを持って薬局に行ってお薬をもらってください。」と言われました。この紙は何ですか？

A1 処方せんと言います。処方せんは、医師が患者を診察してその患者の病気の治療に必要な薬について、名前、量、使い方などの指示を書き入れた書類です。処方せんを薬局に持っていくと、薬剤師が薬を出して使い方を説明してくれます。

Q2 病院でもらう処方せんを薬局に持って行って買う薬と、薬局、ドラッグストアで処方せんなしで買える薬とはどう違いますか？

A2 病院で使うように指示される(処方される)薬は、作用が強いため、医師が出す処方せんがないと手に入れることはできません。一方、薬局、ドラッグストアで処方せんなしで買える薬は、比較的作用が緩やかなため医師の指示を必要としません。

Q3 「頓服薬」と書かれた薬をもらいましたが、どんな薬ですか？

A3 「頓服薬」とは必要な時(症状のひどい時や頭痛、熱のある時など)に使用することを目的とした臨時的な使い方をする薬のことです。分かりやすく言えば、これらはそのときに起こった症状に合わせて、その時だけ使用することを目的とした薬です。

Q4 説明書に「15歳以上1回3錠」と書かれている薬があります。13歳のわたしは、何錠のんだら良いのですか？

A4 説明書に15歳未満のみ方が書かれていない薬は、15歳未満の人は使うことはできません。15歳未満の人が使っても良い薬では、15歳未満のそれぞれの年齢に合わせた量など使い方が書かれています。

Q5 同じ病気に対して、どうして多くの種類の薬があるのですか？

A5 同じ病気であっても、症状(「かぜ」の場合の鼻水やくしゃみ、頭痛、のどの痛み、せき、発熱など)や年齢、体質(アレルギーの有無)などによって、使用する薬の成分や量などが異なることから多くの種類の薬があるのです。

Q6 クラスでかぜが流行しています。かぜをひかないように先にかぜ薬を使っても良いのですか？

A6 薬は弱った体や病気になった体をもとの元気な状態に戻す手助けをするために使うものです。かぜ薬は予防のために使うものではありません。かぜの予防には、食事、運動、休養、睡眠などに気をつけて規則正しい生活習慣を続けることが大切です。これがかぜに対して抵抗力を持つことにつながります。また、外から帰った時には必ず手洗い、うがいをしましょう。

Q7 薬はどのようにして効くのですか？

A7 のみ薬は、胃などで溶けて小腸から吸収されて血液に入り、全身に運ばれ、目的の場所で効果を現します。したがって薬の効果は血液の中の薬の量(血中濃度)で決まります。注射剤は直接血液に入るため、効果が早く現れます。

Q8 薬をコップ1杯程度の水でのむのはどうしてですか？

A8 薬を水またはぬるま湯(薬は一般に冷たい水よりもぬるま湯の方が良く溶ける性質がある)でのむのは、薬を早く胃に運び、溶かして吸収を良くするためです。そして、少量の水では薬がのどや食道にはりついて、その部分を傷つけてしまうことがあるので、コップ1杯程度の量が必要です。また、水以外(ジュース、お茶など)の飲み物では、薬と飲み物中の成分が影響し合って本来の効き目が期待できないことがあります。

Q9 薬物乱用とは、どういうことですか？

A9 薬物乱用とは、覚せい剤やシンナーなどの化学物質を不正な目的や方法で使用することです。乱用される薬物は大切な脳の働きを変え、依存という「やめられない状態」を引き起こします。薬物乱用によって死亡することもあります。このようにとても危険な薬物乱用は法律で厳しく取り締まられています。