

都道府県学校薬剤師会会長 様

日本学校薬剤師会
会長 杉下 順一郎

参考資料の送付について

平素は、本会の会務運営にご協力を賜り、厚く御礼申し上げます。

さて、子どもたちに「くすりの正しい使い方」を教育し、自己管理の意識を高めることは、重要な課題であります。

このため、本会では、その一環として「高校生のためのくすりルールブック」の作成を企画・監修し、このほど刊行の運びとなりました。

本冊子は、薬の種類・選び方・買い方・服用の仕方、身近な学校薬剤師やかかりつけ薬剤師の必要性などを記述しており、子どもたちにくすりの正しい使い方を指導する際に、大変参考になるものと確信しております。

つきましては、本冊子を50部送付しますので、ご活用くださいますようお願いいたします。なお、追加のご希望につきましては、下記事務局宛お申し込みください（無料）。

記

「くすり教材」事務局 FAX：03-3549-1685宛、①住所、②電話番号、③お名前、④冊子の希望数をご記入の上、お申し込みください。数に限りがございますので、先着順に締め切らせていただきます。

お問い合わせは、電話03-3541-1058 担当：稲垣・中谷・廣瀬まで

高校生のための

くすりルールブック



"KUSURI Rule Book"
for high school students.

～鎮痛薬で学ぶ、正しい薬の知識～



高校生のためのくすりルールブック ～鎮痛薬で学ぶ、正しい薬の知識～

監修：杉下順一郎（薬剤師・日本学校薬剤師会会長）

望月眞弓（北里大学薬学部臨床学研究センター医薬品情報部門 教授）

企画：日本学校薬剤師会

推薦：日本学校保健会

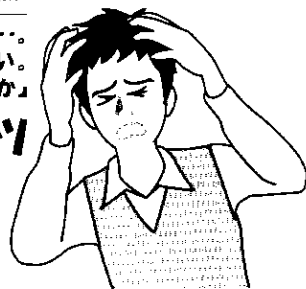
協賛：大正製薬株式会社

Rule 1

薬を使う前に：
痛みと言っても、
人によって効く薬は違う。

D高校の昼休み、お弁当を食べ終わった療(リョウ)君の様子が…
「頭が痛い…何か朝から調子悪い感じがしたけど…。
もうがまんできない。
誰か、頭痛の薬もってないか」

アツ、イテツ



療(リョウ)君



治(ナオ)ちゃん

腹痛の薬ならもってる。
「腹痛に効くんだから、頭痛に効くんじゃないの」

待ったあ!

「薬はあげるのもダメ! もらうのもダメ!」

「痛みと言っても、頭痛と腹痛は
原因が違うから、治すのも違う薬。

薬は、症状にあったものを正しく飲まないと効果が十分に
得られないし、かえって副作用が出ることもあります。

それにね、たとえ同じ頭痛でも、原因が一人ずつ違うときが
あります。だから、薬をあげたりもらったりすることは止めま
しょう。自分の症状にあった薬を使わなくてはいけません。-



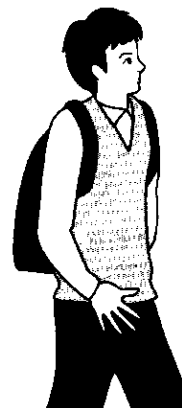
学校薬剤師・葉丸幸子さん

薬の種類と入手方法

- 医師が患者を診察して処方する薬(医療用医薬品)は、処方せんによって薬局や病院などの医療機関で調剤してもらえます。
- 治療や予防に用いる一般用医薬品(OTC薬^{*})は、薬剤師のいる薬局や薬店で買えます。
- 薬の専門家のいないコンビニエンスストアなどには、OTC薬よりも作用が穏やかな医薬部外品がおいでしています。

医薬品		医薬部外品
配合された有効成分の効果が認められているもの。		医薬品に比べ作用が穏やかなもの。
医療用医薬品 医師の診察を受けた後、処方せんによつて病院や薬局で調剤してもらえます。	一般用医薬品(OTC薬 [*]) 薬剤師のいる薬局や薬店で買えます。	コンビニエンスストアなどの一般小売店でも買えます。

^{*}OTC薬: OTCはOver-the-Counterの略で、薬局・薬店で販売される一般用医薬品のこと。大衆薬とも呼ばれます。



薬局、薬局っと…

「薬局・薬店、ドラッグストアで
薬は買えるんだ。どりあえす、
**近くの薬局に
行ってみよう!**」



学校薬剤師って何する人?

学校薬剤師とは、学校における保健や環境衛生に携わる薬剤師のこと。幼稚園、小学校、中学校、高等学校、特殊教育学校の学校ごとに、担当の薬剤師が決まります。仕事は、学校の飲料水、水泳プール、排水、給食、照明、空気、換気、騒音などについて検査し、環境衛生を守ることなどです。その他に、学校で使用する医薬品や理科の材料、毒物、劇物などについての管理や指導、学校内も含めた地域社会で薬物乱用防止教育の活動にも協力しています。

薬を買うときに:

自分の症状を把握し、 相談して、選ぶ。

「リョウは薬局で薬を選ぼうとしますが……」

「頭痛の薬…こんなにいっぱいある! どれがいいのか、
よくわかんないし、一番安いのにしちゃおうっど!



待ったあ!
その薬選び



「わからないときは、薬について科学的な
データも判断できる薬剤師さんに相談しましょう」

最適な薬を選ぶには、その人の症状やアレルギー歴など、いろいろな情報を考慮することが必要で、そのためには専門知識も経験も大切です。高校生や一般の人は自分で判断するよりも、薬局で薬を買うときは薬剤師に自分の症状を伝えて相談するとよいですね。家にある薬を使うという人も多いけれど、ちゃんと説明書(使用上の注意)を見て、自分にあっている薬かどうかを判断しましょう。頭痛の場合は原因・症状などでタイプが分かれ、タイプによっては効かない薬もあるので、自分の頭痛がどのタイプかを確認することも大切です。

薬局・薬店で薬を買うときは

- ① 薬の専門家である薬剤師に相談しましょう。
- ② 自分の体質(アレルギーなど)をきちんと薬剤師に伝えましょう。

家にある薬を判断するときは

薬の箱には、効能・効果、用法・用量、成分・分量、使用上の注意、してはいけないことなど、薬を使う人に知ってもらいたいことがたくさん書いてあります。薬を使う前に確認しましょう。

薬剤師に相談するときに伝えること

- どのような症状が、いつから、体のどこで、どのくらい続いているのか(時間、期間、回数など) など
例えば、頭痛なら「ズキズキする」「ドーンとした感じ」「キリキリする」といった痛みの様子も伝えましょう。「緊張型頭痛」「片頭痛」「群発頭痛」などの頭痛のタイプを知る手がかりにもなります。
- いま飲んでいる薬があれば、その名前
- 別な病気の治療中かどうか、治療中であれば病名と使っている薬の名前
- いま飲んでいる健康食品(サプリメント、ハーブなども含む)があれば、その名前

こういった情報は、薬の選択や薬を飲んでよいかどうかを判断するために必要です。会話で伝えるににくいなら、メモに書いて薬剤師に渡して相談するとよいでしょう。なお、薬剤師は、仕事上で知った個人情報を守秘することが法律で義務づけられた職業なので、病気の相談内容を他人に知られる心配はありません。

薬の用途と成分

同じ目的のOTC薬でも、その成分や配合はさまざまです。「解熱鎮痛薬」ひとつをとっても沢山の有効成分があります。それぞれの成分に特徴があることから、選ぶ際には専門家のアドバイスが必要です。

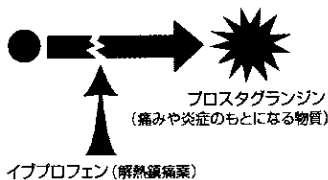
解熱鎮痛薬の種類

アセトアミノフェン、アスピリン、アスピリンアルミニウム、エテンザミド、イブプロフェン、イソプロピルアンチピリン
市販の頭痛薬には、主成分の解熱鎮痛薬に、鎮痛効果を高めるために、催眠鎮静薬や無水カフェインなどが配合されたものが多くあります。

鎮痛薬はどのように効くの?



イブプロフェンの鎮痛メカニズム



頭痛や月経痛、歯痛によく使われる鎮痛薬は、痛みを抑える作用とともに熱を下げる作用も併せもつので、解熱鎮痛薬と呼ばれます。その一つ、イブプロフェンは、体内で痛みや炎症のもとになる物質(プロスタグランジン)が作られるのを抑えて、鎮痛作用を発揮します。またエテンザミドは、脳に働きかけて痛みの伝わりをブロックして痛みを抑える成分です。解熱鎮痛薬は、通常、胃の痛みや腰痛を抑えられませんので、胃の痛みや腰痛については胃腸薬から症状にあったものを選びましょう。

Rule 3

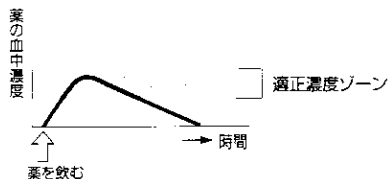
薬を飲むときに： 「〇〇時間おきに〇〇錠」 には、理由がある。

休み時間にナオが…… 「7時間前に鎮痛薬を飲んだけど、
まだ生理痛でお腹が痛い。説明書を読んだら、
薬を続けて飲むときは、4時間後と書いてあったけど

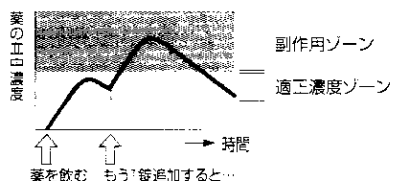
もう1錠 飲んでみよう、
よく効くかも」



薬をたくさん飲み過ぎると副作用が出やすくなるから、決まった通りに飲みましょう。薬を飲むと、体内に吸収され、血液と一緒よからだをめぐり、やがて排泄されます。



薬の血中濃度の変化から、適切な薬の量や飲み方が決められます。吸収されて血中濃度が一定の高さにならないと効果は現れません。



ただし、血中濃度を高めようと、次の決められた服用時間になる前に薬を飲むと、かえって副作用が起きやすくなるし、倍量飲んでも効果が倍になるわけではありません。つまり、その薬が最も効果的かつ安全に作用するよう、飲むタイミングや量が設計されているので、それを守ることが、一番からだに負担にならずに症状を改善する近道なのです。

薬の飲み方、保管方法にもルールあり。

- 100~150mLのぬるま湯または水で飲みましょう。
- 薬が食道でひっかかることがあるため、上体を起こして飲みましょう。
- 外箱や説明書（使用上の注意）を捨てずに、薬といっしょに保管しましょう。
- 開封したら、長期保存はできません。開封した日付を包装容器に書いておくとよいでしょう。



症状が治らないとき、
繰り返すときは、
もう一度相談。

薬で症状が変化しないとき、悪化したとき、あるいは別の症状が現れたときは、飲むのを中止して薬剤師に相談しましょう。薬を飲んで様子を見る期間の目安は、外箱や説明書に書いてあります。また、薬でいったん症状がよくなったも、その症状を何度もくりかえすようであれば、医療機関を受診しましょう。

「飲みあわせ」
に注意!

薬は、他の薬といっしょに飲むと、効果が強くなったり、逆に弱くなったりする場合があります。こうした飲みあわせは、サプリメントや健康食品との組み合わせでも起こる場合があることを覚えておきましょう。

薬と健康食品、どう違うの？ ビタミン剤は薬じゃないの？



薬は有効性と安全性が確認された後、科学的なデータに基づいて厚生労働省が医薬品として認可します。サプリメントやハーブなどを含む健康食品は、健康の維持と増進に役立つものとして知られていますが、病気の治療効果は検証されていません。ただし、健康食品の中でも、特定保健用食品についてはある範囲で臨床試験が行われ、健康の増進と維持に効果のあることが厚生労働省に認められたものです。

医薬品	保健機能食品		一般食品
医薬品（医薬部外品）	特定保健用食品	栄養機能食品	いわゆる健康食品を含む
配合されている有効成分の有効性・安全性のデータに基づき、厚生労働省にその効果が認められており、病気の治療や予防に使われるもの。	健康の保持や増進の効果があつことを、有効性・安全性のデータに基づき厚生労働省が個別に評価したもの。	健康の保持や増進に効果があると認められている規格基準を、満たしているもの。	健康の保持や増進を目的とするもの。

鎮痛薬の飲み方:

つらいときはがまんせず、
早めに対処。

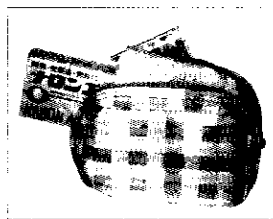
「さっきの鎮痛薬、
実は月経痛(生理痛)があるので
毎月飲んでるんですが、私の飲み方、
これでいいの?」



Q 痛いときはがまんして、薬を飲まない方がいいの?

A つらい症状をがまんするのは、かえってよくないことの方が多い
のです。がまんしたために、勉強に集中できなかったとか、部
活のとき辛かったとか、経験ない?がまんせずに、例えば、鎮痛
薬を飲んだり、お腹をあたためたりと、適切な対処法があります。

Q 痛くなったらすぐに鎮痛薬を飲んでもいいの?



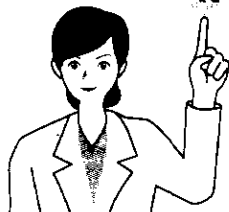
A 「血中濃度」のところで話したように、鎮
痛薬を飲んでから効くまでしばらくかか
りますので、痛くなりはじめに飲んでください。
だから、自分にあう鎮痛薬が見つかったら、
ポーチの中に持っておくといいですね。
ただ、痛くないときに飲んだり、飲んです
ぐに効かないからと言ってたくさん量を
飲んだりするのは絶対だめ。たくさん飲
んでも早く効きません。外箱や説明書に
記載してある使用方法を守ってください。

Q 月経のたびに鎮痛薬を飲んでも大丈夫?

A 原因が月経とはっきりしているなら、痛みを和らげるために鎮痛薬を
使っても大丈夫でしょう。ただし、痛みが非常に強くて鎮痛薬が効か
ないとか、1回の月経中に何日も飲まないといけないようなら、病気
が隠れている場合があるので、医師の診察を受けてください。

Q 鎮痛薬を飲むと将来、妊娠しにくくなるって、本当?

A 鎮痛薬を飲むと、体内に薬の成分が吸収され鎮痛効果を発
揮し、その後は代謝され、体の中から薬は出ていってしまいま
す。したがって、飲んだ鎮痛薬が、将来にわたって体に影響
することはありません。



薬丸さんからのアドバイス

自分の体を知っておくことはとても大切です。
女の子は月経が始まった日付をカレンダーに
チェックしておく、体調の管理に役立ちます。

「薬って種類がいろいろあるけど、なぜ?」



薬の形には理由がある

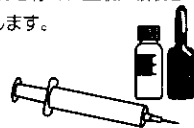
●服用や、保管、携帯に便利な内服薬

錠剤、カプセル剤、粉薬などの内服薬は消化器
管を経由して血管に入るため、血中濃度が上
がって効果が現れるまで時間がかかります。だ
から、決まった時間に決まった量を自分で守っ
て飲む必要があります。



●効果の発現が早い注射薬

静脈注射では直接血管に薬が注入され、
血中濃度がすぐに高くなり、すぐに効果
が現れます。筋肉注射や皮下注射では、
投与した組織から徐々に血液に吸収され、
効果が持続します。



●効き方が2種類ある貼る薬

筋肉や関節などの貼った部位に効かせる場合
と、皮膚から薬がジワジワ吸収されて全身の
効果を期待できるものがあります。



●目尻にさすと上手に使える目薬

1滴を目尻にさすと、目の構造上、全体
に薬液がまわります。点眼した後は、目
をパチパチしないで
静かに閉じて、
薬が吸収される
のを待ちます。



●肛門粘膜から血管に薬が吸収される坐薬

比較的に早く効果が現れます。解熱鎮痛薬を赤ちゃんに使う場合、坐薬がよく使われています。



