

# 薬育活動のすすめ

～薬育始めてみませんか？～



東京都多摩立川保健所

このマークは目の不自由な方  
のための「音声コード」です。  
専用の読み取り装置で読み取  
ると、記載内容を音声で聞く  
ことができます。



# 薬育って知っていますか？

## 薬育とは

子供のうちから**薬の効果や副作用、正しい使い方**などを学ぶことをいいます。

## 薬の正しい使い方を学ぶことによるメリット

### ✓ セルフメディケーションの推進

セルフメディケーションとは

- 自分自身の健康に責任を持ち、軽度な身体の不調は自分で手当てすること

風邪の軽い初期症状に市販薬を使用するなど、薬育によって薬を正しく服用し、効果的に治すことができるようになります。



### ✓ 副作用の危険性低下

薬剤アレルギー

他の薬や食品との相互作用



副作用  
発現の  
要因

#### 副作用の症状

- 腹痛
- 眠気
- のどの湯き
- 発疹
- かゆみ など

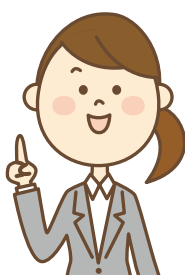
薬の副作用について学ぶことにより、副作用の危険性を減らすことができます。また、副作用が起こったときに早く症状に気づき、治療につなげることができます。

### ✓ 薬物乱用の抑止

薬物乱用とは

- 医薬品を医療目的以外に使用すること
- 快感を得る目的で医療目的にない薬物（トルエンやシンナーなど）を使用すること

薬の特性を知ること、薬の目的外使用や違法薬物の危険性を理解することができます。



多摩立川保健所では、地域の薬剤師を対象に薬育活動の普及推進に取り組んでいます。令和元年度には、

- 薬育活動の実施状況調査
  - 薬育研修会
- を行いました。

# 薬育活動の普及推進のために

## 薬育活動の実施状況調査より抜粋

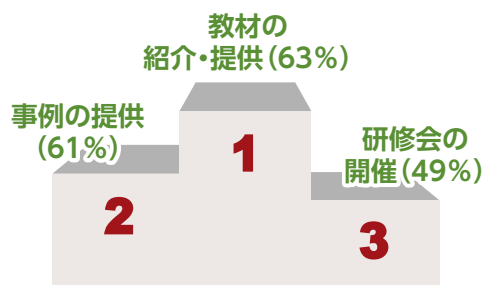
1 対象  
薬局・店舗販売業（418施設）

2 結果（193施設より回答あり）

- 薬育を行っている施設は13%程度
- 薬育を実施していない施設の半分が、「実施してみたい」と回答
- 薬育活動を行う上での課題は人的・時間的問題やノウハウ不足



薬育活動の実施に向けての  
支援策等の要望



調査結果から分かったこと…

薬育の普及には薬育活動の  
情報を発信することが大事

## 薬育研修会の開催（令和2年2月28日）

1 対象  
北多摩西部保健医療圏の学校薬剤師等

2 講師  
○帝京平成大学薬学部教授 福島紀子先生  
○一般社団法人くすりの適正使用協議会  
くすり教育アドバイザー 豊園勝志先生

3 講演内容  
○薬育の必要性  
○薬育ができる人材育成の取組  
○学校薬剤師による「おくすり教育」  
○学校薬剤師による学校等との連携 など

4 アンケート結果  
○具体的な内容でとても良かった  
○今後の活動の参考としたい  
○薬育はどの年代にも必要であることが分かった  
○学校だけではなく、地域にも薬育を広げていく場があることに気づけた  
などの御意見をいただきました。

<薬育研修会の様子>



# 薬育ができる人材が今、求められています！

## 薬育始めてみませんか？



薬育に興味は  
あるけれど…

### 薬剤師側の悩み

- 人的、時間的余裕がない
- 教える側の負担が大きい
- 学校間で授業の質に差があるか不安

➡ **無料配布(貸出)されている薬育教材を有効に活用しましょう**

#### <授業スライド>



#### <薬育教材>



詳しくは6ページ参照

## 薬育を行うことによる薬剤師側のメリット

薬育授業を通して子供に薬剤師と薬局を身近に感じてもらうことができます。



薬局は病気になったときに薬を受けとる場所



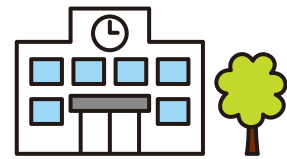
病気ではないときでも健康相談できる場所

### 中学校及び高等学校の学習指導要領に 医薬品の適正使用が盛り込まれています！

- 中学校学習指導要領の第2章第7節「保健・体育」より  
「健康の保持増進や疾病の予防には、保健・医療機関を有効に利用することがあること。  
また、医薬品は正しく使用すること」
- 高等学校学習指導要領ではさらに薬について学ぶ項目が増えます。
  - ・ 薬物乱用防止
  - ・ ドーピングの防止
  - ・ 医薬品の承認制度 など

# 薬育授業を始めるために

学校などから薬育授業の依頼があったとき、  
どういった授業を想定していますか？



## ●対象者

保育園児、幼稚園生から中学生まで  
様々  
対象者の年齢にあった授業を行いま  
しょう。



対象年齢が低い場合は紙芝居などを使用して分  
かりやすく説明する工夫をしましょう。

## ●場所

映写機が使用できる視聴覚室や体育  
館、薬の実験を行える理科室など、目  
的に応じて選択しましょう。



児童や生徒が質問しやすい雰囲気を作りましょう。

## ●時間

15分から60分程度  
授業の1コマを丸々使用できる場合や  
健康診断の待ち時間などの隙間時間を  
利用する場合があります。

## テーマの選定&目標の設定

その授業を通して伝えたいことを決め、テーマの選定をしましょう。

テーマ	目標
薬の正しい使い方	薬には適切な量と、飲むタイミングがあることを理解する。
薬の主作用・副作用	薬には主作用と副作用があり、副作用が出たときには薬剤師等に相談することを理解する。
薬の種類と形	薬には錠剤・カプセル剤・粉末など用途にあった形に作られていることを理解する。
薬の飲み合わせ	他の薬や飲食物と相互作用を起こす可能性があることを理解する。
薬ができるまで	新しい物質が医薬品として市場に出るまで、どのような研究開発が行われているかを理解する。

# 薬育授業の組み立て方

★その場で覚えてもらうことの目標を明確にたて、  
**導入、問いかけ・検証、まとめ**の3段階に分けて組み立てましょう。

## 導入



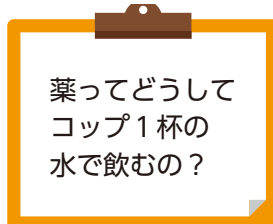
自分の最近の健康についてなど身近な話題を取り上げ、薬について考えるきっかけを作りましょう。

- ・最近病気やケガをした人はいる？
- ・病気って薬を使わないと治らないと思う？

## 問いかけ・検証

生徒に質問を投げかけ、テーマについてより深く考えることを促します。  
**クイズ形式**にすると、積極的に生徒が授業に参加することができます。  
問いかけに対する答えを一緒に検証すると、より薬のルールを理解してもらえます。

例：カプセルの吸着実験



濡れた指でカプセルに触れると…



指にカプセルがくっつく！



少ない水で薬を飲むと、のどや食道にカプセルがくっついて、薬剤が溶け出し、炎症が起きてしまう可能性があることが分かります。

## まとめ



授業内容を簡単にまとめておさらいを行います。

- ・薬はジュースやお茶ではなくてコップ1杯のお水で飲みましょう。
- ・薬に頼るだけでなく、普段の生活から健康を心がけて過ごしましょう。

★授業が終了したら、アンケートを取りましょう。

・授業の理解度 ・興味を持ったところ ・薬についての疑問点 など  
授業参加者の理解度をより正確に把握し、次の授業へつなげることができます。

# すぐ使える教材リスト (スライド・模型)

一般社団法人くすりの適正使用協議会では、薬育授業に活用できる各種教材の貸出や提供を行っています。スライドのダウンロードや教材の貸出を希望される方は、協議会のホームページをご確認ください。



くすり教育担当者のための教材サイト

## 授業用スライド

例：小学生向け「くすりの種類と形」(中学生・高校生・一般向けもあります。)

ダウンロードして、薬育授業にそのまま使用できる授業用スライドです。貸出教材の「大型カプセル模型」や「大型錠剤断面模型」を組み合わせると一層分かりやすくなります。

## 貸出教材

### ★剤形の工夫の説明に役立つ教材

こんなときに便利！

- 腸で溶ける成分や胃で溶ける成分があることを説明するとき
- カプセルを開けたり、錠剤をかみ砕いたりしてはいけないことを説明するとき

#### 大型カプセル模型



カプセル中の粒の色が違います

#### 大型錠剤断面模型



錠剤中の薬が層になっています

### ★薬の効き方の説明に役立つ教材

こんなときに便利！

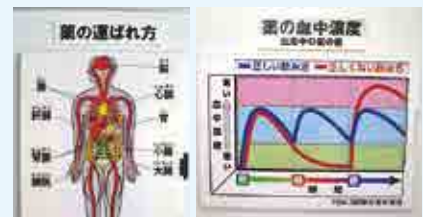
- 口から体内に入った薬が臓器をって全身に運ばれる様子を説明するとき
- 薬の正しい飲み方と正しくない飲み方で血中濃度の違いを説明するとき

#### 小型人体模型



臓器は一つ一つ取り出せます

#### マグネパネル教材



教室の黒板やホワイトボードに貼ることができます

# すぐ使える教材リスト (刊行物・資料)

一般社団法人くすりの適正使用協議会が作成した刊行物や資料、資材などの申し込みやダウンロードが可能です。



刊行物・資材

## 提供資料

### ★中高生向け 「くすりは正しく使ってこそくすり！」

中学と高校の「保健」で学ぶ薬の内容がほぼおさえられており、イラストが豊富です。



<小冊子版>



<パワーポイント版>  
自由にアレンジすることも可能です。

### 「くすりは正しく使ってこそくすり！」を利用した講師の感想

イラストも生徒ウケする感じでしたので、スムーズに出来ました。35分しか取れませんでした。楽しい授業であったようです。マーカーで印をつけたりと大いに活用させていただきました。



非常に使いやすく、指導する内容に関しても適切であったと感じます。内容的にも非常に使いやすく、編集できるのもありがたかったです。

### ★他にも色々あります

#### 「くすり」をきちんと使っていますか?



薬を使う時のルールをまとめたパンフレット。薬の種類と使い方がイラスト付きで説明されています。(小学生向け)

#### 高齢者の方と介護なさる方へ 「くすり」を正しく使用していただくために



高齢者や介護者の服薬3か条や役立つ情報を取り上げたパンフレット。かかりつけ薬剤師が果たす役割を患者さんに伝える際にも役立ちます。(高齢者・介護者向け)



# 実際に行われている薬育事例①

## 地域における薬学講演会

市の依頼により、市の災害薬事コーディネーターである薬剤師が、薬学講演会を行っています。

テーマは毎年変わり、令和元年度の講演会では、薬を飲み忘れたときの対応方法や子供に上手に薬を飲ませる方法についての話がありました。

「朝食後の薬、朝ご飯を食べない人はどうする？」など服薬時に困ることを、どうすればいいか患者目線で分かりやすく解説しています。

開催については市の広報誌やホームページで周知しています。



対象者：市民

テーマ：「お薬、飲み忘れたときどうしますか？」

質疑応答の時間では、積極的に市民から、薬を飲み忘れたときの相談や災害時の薬のストックについての質問がありました。

## 小児を持つ母親向け学習会

病院附属の診療所から依頼され、隔月で薬局の勤務薬剤師が持ち回りで30分程度の学習会を行っています。

時節にあったテーマを選定しているため、テーマは毎回異なります。

令和2年1月の学習会では、小児の胃腸炎についての話がありました。

小児急性胃腸炎診療ガイドラインを参考に資料は作成され、開催については病院の広報誌で周知しています。



対象者：乳児、幼児を持つ母親

テーマ：「小児の胃腸炎

～嘔吐・下痢してしまったら～」

過去には「日焼け止め・虫さされ」や「災害・お薬」、「授乳と薬～赤ちゃんへの飲ませ方」などの話がありました。

子供と一緒に聴講できる学習会であり、一時的に退席もしやすい雰囲気です。

# 実際に行われている薬育事例②

## 小学校での薬育教室

この小学校では、薬学部学生を講師とした薬育教室を毎年開催し、6年間を通じた薬育を行っています。

毎年、前年の内容の振り返りをしながらレベルアップした内容を取り入れています。

パワーポイントを使った講義のほかに、寸劇を交えて分かりやすく生徒に説明しています。



テーマ：1年生「健康三原則」  
2年生「用法・用量を守る」  
3年生「主作用・副作用について」  
4年生「体内動態について」  
5年生「医療用医薬品とOTC医薬品」  
6年生「OTC医薬品の説明書の見方と薬物乱用防止教育」

6年生の授業では、実際に違法薬物に誘われたときの断り方について練習します。

## 中学校での薬育教室

中学校の学校薬剤師が、毎年、保健体育の時間を利用して30分程度の薬育教室を行っています。

薬育を実施している学校から異動してきた先生がきっかけで始まりました。

薬の飲み方や、薬の開発方法、説明書を読むことの重要性についての話があり、最後に理解度確認テストを実施しています。



対象者：中学2年生  
テーマ：「薬の正しい使い方  
～かけがえのない自分、  
かけがえのない健康、  
輝く素敵な未来のために～」

多くの生徒が質問に対して手をあげるなど、積極的に授業に参加しています。

# 薬育を行う先生のための研修

薬育をどのように始めたらいいか困っている先生のために  
一般社団法人くすりの適正使用協議会では、「**出前研修**」を実施しています。

**対象：**薬育に関わる教諭や学校薬剤師の先生  
原則10名以上のグループを対象にしています。

**時間：**1時間30分～2時間

**費用：**一般社団法人くすりの適正使用協議会へ  
お問い合わせください。



くすり教育の出前研修

## 出前研修の内容例

### ①「くすり教育」を取り巻く背景

セルフメディケーション推進の流れと、医薬品の販売ルールの変更や学習指導要領改訂などの背景を解説します。

### ②薬の基礎知識

医薬品の定義と分類、主作用と副作用の概念や対処法、薬の正しい使用方法など、基本的な知識を解説します。

### ③授業の一例

授業の実際の流れについて、実験を交えた展開事例を実際に体験していただきながら紹介します。

### ④教材の紹介

医薬品の授業で使うと効果的な教材を紹介します。

<研修会の様子>



# 関連リンク集



## 東京都多摩立川保健所

東京都多摩立川保健所からの情報を発信しています。  
「薬に関すること」では、薬局等の申請書や変更届書等の様式をダウンロードすることができます。



## 薬物乱用防止関係資料はコチラ

### ◎東京都福祉保健局 今こそストップ！薬物乱用

#### ☑啓発資料のご案内

薬物乱用防止関係のリーフレットや薬物見本などの案内をしています。

#### ☑講師派遣制度のご案内

東京都内で開催される薬物乱用防止教室や講習会へ薬物専門講師を派遣する制度を紹介しています。



### ◎東京都南多摩保健所 学年別薬物乱用防止プログラム

薬物乱用防止教育の展開例などが掲載されています。



## 一般社団法人 くすりの適正使用協議会

### ◎くすりの使い方

くすりを正しく安全に服用するために必要な知識を紹介しています。



### ◎くすり教育担当者のための教材サイト

薬育教材、授業の進め方や学習指導案などが掲載されています。

令和2年12月発行 登録番号(2)5

東京都多摩立川保健所 生活環境安全課 薬事指導担当

電話番号 042-524-5171 (代表)

〒190-0023 東京都立川市柴崎町2-21-19 (東京都立川福祉保健庁舎内)

