

学校における保健教育と薬害

千葉大学教育学部
高橋浩之

学校における保健教育

- 学校における保健教育は、保健体育の授業におけるものとそれ以外のものに二分される。
- 授業における保健教育は**保健学習**と呼ばれ、小学校は3年生から6年生までで24時間、中学校は1年生から3年生までで48時間、高等学校は1年生と2年生とで70時間を行うのが標準といえる。**学習指導要領**にそって実施されている。
- それ以外の保健教育は**保健指導**と呼ばれ、特別活動の時間等を用い、**学校や教師の裁量**で行われている。

新学習指導要領の対象 —中学校について—

- 平成二十四年度の入学者から年次進行で適用される。
- それまでは旧学習指導要領が適用されるが、旧学習指導要領においては医薬品は扱われていない。つまり、来年度の1年生までは、保健学習において、医薬品については学ばないということである。
- 平成二十四年度の入学者からは、保健学習において医薬品について学ぶ機会がある。

新学習指導要領における内容 —中学校について—

- 中学校の保健体育・保健分野の目標は「**個人生活**における健康・安全に関する理解を通して、生涯を通じて自らの健康を適切に管理し、改善していく資質や能力を育てる。」である。
- 学習指導要領には「医薬品は、正しく使用すること。」の記述がある。
- 学習指導要領解説には「医薬品には、主作用と副作用があることを理解できるようにする。医薬品には、使用回数、使用時間、使用量などの使用方法があり、正しく使用する必要があることについて理解できるようにする。」の記述がある。

新学習指導要領の対象 —高等学校について—

- 平成二十五度の入学者から年次進行で適用され、それまでは旧学習指導要領が適用される。
- 高等学校の保健学習では、新旧ともに医薬品が扱われている。

高等学校旧学習指導要領について

- 平成十五年の入学者からすべての生徒が受けている内容である。
- 学習指導要領には「医薬品は、正しく使用する必要があること。」の記述がある。
- 学習指導要領解説には「医薬品の有効性や副作用及びその正しい使用方法について理解できるようにする。」の記述がある。

学習の目標

- ◆ 医薬品の役割について説明できるようになる。
- ◆ 医薬品を正しく使うためのポイントをあげられるようになる。

1. 医薬品の役割

図1 市販されているさまざまな医薬品



役割や用途において、さまざまな薬が売られている。

① p.107「医薬品」の頂参照。

② 抗生物質には細菌を殺したり、その繁殖を阻止する働きがある。ただし、すべての病原体にたいして抗生物質があるわけではない。

③ 熱を下げたり、体のふしふしの痛みをやわらげる働きがある。

④ HIVなどはその例外といえる。p.28「エイズとその予防」の頂参照。

① **さまざまな医薬品** ひとくちに薬（医薬品^①）といっても、その役割や用途はじつにさまざまです（図1）。たとえば、**抗生物質^②**のように病気の原因をとりのぞくために使われるもの（**原因療法薬**）や、**解熱鎮痛薬^③**のように病気の症状をおさえるために使われるもの（**対症療法薬**）があります。また、病気の予防や診断に使われるものや、休養をうながしたり栄養を補給したりする役割をもったものもあります。

② **医薬品と自然治癒力** 薬を使用する際に忘れてならないのは、薬は、人間の体もっている病気がけがを治そうとする働き、すなわち**自然治癒力**を助けるものだけということです。たとえば、市販のかぜ薬には、熱や体のふしふしの痛みをやわらげる、咳やたんをおさえる、くしゃみや鼻水をおさえて鼻づまりを解消するなどの成分がはいっていますが、かぜの病原体を殺すような成分ははいっていません。それでもかぜが治るのは、人間の体には、ほとんどすべての病原体に抵抗する働きが備わっており、苦痛をやわらげ十分な休養をとり、栄養補給をしたなら、その働きが十分に発揮されるからです^④。ですから、かぜ薬で症状が緩和されたからといって休養や栄養をおろそかにしたら、かえって状況を悪化させることさえあります。このことは、医師が処方する医薬品にかんしても、ほぼ同じです。

2. 医薬品の使い方

① **医薬品の正しい使用法** 薬の服用にあたっては、どのような薬であっても自分かたな判断で量や回数を増やしたり、ほかの薬と一緒に使ったりしてはいけません。飲む量や時間、回数を守ることがたいせつです。また、薬はその効果を高めるために、形状（**剤型**）がくふうされています。したがって、その形を変えて服用してはいけません（図2）。

図2 薬の正しい使用法

前もって説明書（添付文書）を読む

決められた用法・用量を守る

●お茶・牛乳・清涼飲料水で飲むと、薬の成分によっては化学変化をおこしたり、効果が弱くなります。

●決められた量以下では効果がなく、以上では害になることがある。飲むことを忘れたり、飲んだことを忘れないようにする。

決められた服用時間を守る

●服用時間を守らないと、効果がなかったり、胃腸の粘膜を傷めたりすることがある。

●「食前」は胃に食べ物がはいっていないとき（食前1時間～30分）。「食後」は胃に食べ物がはいっているとき（食後30分以内）。「食間」は食事と食事の間（食後約2時間）のことをいう。

形状を変えずに服用する

●たとえば、あるカプセル剤は嚥でとけて効くというように、薬の形状は効果・吸収・副作用などを考えてつくられる。これを無視して服用すると、効果が低下したり、害になったりすることがある。

併用を避ける

●薬の併用は、同じ成分が重なって作用するなど、有害なことがある。複数の医療機関から処方されているときは、薬剤師などに相談する。

② **医薬品の副作用** 薬が望ましい働きしかもたなければ問題は無いのですが、実際には、薬の成分は体じゅうに運ばれ、思ってもいなかった部位に思わぬ作用をひきおこすことがあります。これを**副作用**^⑤といい、ほとんどの薬に何らかの副作用があります。したがって、薬を使用する際には、副作用があることを前提として、その薬の副作用や自分の体質などについて理解したうえで使用する必要があります。

⑤ p.107「副作用」の頂参照。

⑥ p.107「薬害」の頂参照。

3. 医薬品の安全性のための対策

薬を処方どおりに使用しても、健康被害がでてしまう場合があります。これを**薬害**^⑥といいます。薬害には、サリドマイド薬害や血液製剤によるエイズ薬害のように薬剤自体に問題があったためにおこったものと、ソリブジン薬害のように薬の飲み合わせが不適切であったためにおこったものがあります（図3）。

薬害をおこさないために、行政は薬の有効性と安全性を十分確認したうえで承認する必要があります。同時に、個人がよりよい判断ができるように、薬の情報を公開することも望まれています。



薬の説明書を読んでいますか？

自分の家にある薬の箱や説明書（添付文書）を見て、その使用法、効果、副作用などについて調べてみましょう。

図3 サリドマイド被害児



睡眠薬として販売されたサリドマイドを妊娠初期に服用した妊婦から手足に欠損などをもつ子どもが生まれた（1962年ごろ）。

新学習指導要領における内容 —高等学校について—

- 高等学校の保健体育・科目保健の目標は「**個人及び社会生活**における健康・安全について理解を深めるようにし、生涯を通じて自らの健康を適切に管理し、改善していく資質や能力を育てる。」である。
- 学習指導要領には「医薬品は、**有効性や安全性が審査されており、販売には制限があること**。疾病からの回復や悪化の防止には、医薬品を正しく使用することが有効であること。」の記述がある。

新学習指導要領における内容 —高等学校について—(続き)

- 学習指導要領解説には「医薬品には、医療用医薬品と一般用医薬品があること、承認制度により有効性や安全性が審査されていること、及び販売に規制があることを理解できるようにする。疾病からの回復や悪化の防止には、個々の医薬品の特性を理解した上で使用法に関する注意を守り、正しく使うことが必要であることを理解できるようにする。その際、副作用については、予期できるものと、予期することが困難なものがあることにも触れるようにする。」の記述がある。

保健指導について

- 保健指導は、その学校や学級等の必要に応じて、教師等の裁量で行われているので、どの程度医薬品に関する扱いがあるのかを把握するのは難しい。
- 本会議でも参考として配付されている日本学校保健会等の資料を活用して保健指導を実施している学校や学級等もあると考えられる。

中学生用

薬 の正しい使い方



財団法人 日本学校保健会

医薬品と健康

高校生用



高校生の皆さんへ

世界保健機関 (WHO) は、平成12年に「自分自身の健康に責任をもち、軽度な身体の不調は自分で手当てすること」を提唱し、「セルフメディケーション」という言葉で表現しました。また、セルフメディケーションの手段の一つとして、医薬品の使用に関するガイドライン (考え方や留意点など) を示しています。

医薬品は、本来、病気の診断、治療または予防の目的で使われるものですが、副作用といわれる望まれない反応が現れることがあります。また、使い方を誤れば、全く効果が期待できなかったり、逆に健康障害を引き起こしたりします。

皆さんが、生涯にわたり自己の健康管理をすすめる上で、医薬品の正しい使い方について、必要な知識をもち、理解することが大切になってきます。そのためにこの冊子を活用していただけることを願っています。



財団法人 日本学校保健会

まとめ

- 医薬品や薬害の問題は、学校における保健教育においても重要なテーマである。
- これまでは、高校生の保健学習と一部の保健指導において扱われてきた。
- 今後は、中学生の保健学習においても扱われるが、薬害にかかわるものは、高校生において中心的に扱われるものと考えられる。