



## 健康三原則と関連して、「病気をなおす力」や薬について説明をしています。

薬を使わなくても、病気やけがが治った経験を出し合い、体には「病気をなおす力(自然治癒力)」があることに気付くようにします。

「病気をなおす力」と健康三原則には関係があることや、薬には「病気をなおす力」を高めたり、病気やけがを早く治したり重くならないようにしたりすることが理解できるようにします。

小学生用

### くすりと「病気をなおす力」

みなさんの体には、もともと自分で病気をなおそうとする「病気をなおす力(自然治癒力と言います)」があります。ふだんから、バランスのよい食事や適度な運動、十分な睡眠など、きそく正しい生活をしていると「病気をなおす力」が高まります。

- けれども、「病気をなおす力」が十分に働かないことがあります。その時、くすりの力が必要となります。

#### 病気がなった時

いくらくすりをいっても、しっかり体を休めなかったり、きそく正しい生活をしなかったりするとなかなか病気がなおりません。

#### クイズの答えコーナー

①の答え……○

くすりは「病気をなおす力」を助け、病気やけがが早くなおるようにしたり、重くならないようにしたりしてくれます。

それでは、次にくすりについて学んでいきましょう。

「病気をなおす力」が十分に働かない時は、大きなけがをして大量に出血した時、強い病原菌がたくさん体内にはいってしまった時などが考えられます。

また、免疫力の低下があげられます。免疫力の低下の原因は①運動不足、②偏食や不規則な食事、③睡眠不足、夜更かしなど健康三原則を守らない場合です。

薬を使わなくてもけがや病気が治った経験があるかどうか児童に尋ねます。その際、どのようにしたら治ったか(十分睡眠をとった、冷やしたなど)も聞き、このあとの学習に役立ててください。

人間は、病気やけがを自分で乗り切るための力をもっています。小学生の場合、療育を例にして説明すると良いでしょう。

①出血した時、血が止まるのは「血小板」という成分が出血している場所まで血が溜まるように働くこと

②病原菌が体内に入った時には「白血球」という成分が体内で病原菌と闘っていることなど

健康三原則にふれるとともに、心の健康も重要であることを伝えます。

また、元気な時は規則正しい生活を送ることが、病気の時にも安静を保つことが大切であることを強調します。

薬の働きには、次のようなものがあります。

①病気の原因に作用するもの(原因療法)  
例：細菌を殺す(抗生物質)

②病気の症状に作用するもの(対症療法)  
例：熱を下げる(解熱剤)

## Q2

## 薬と自然治癒力の関係について説明しています。

人間には自然治癒力があることを理解した上で、病気やけがなどの時に、健康を回復するための補助や病気の進行をおさえる働きをするのが薬であることが理解できるようにします。

### Q2 「薬」は、何のためにあるのですか？

考えてみよう こんなどき、どうしましたか？

「自然治癒力」とは…  
病気やけがを自分で乗り切るために、体にある力をもっていることです。病気やけがが治るまで、薬に「自然治癒力」が働きます。

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…この薬は正しい(自然治癒力)の力を助ける働きは、必ずしもありません。

たとえば…

①「風邪をひく」ウイルスの侵入を、ウイルスが「自然治癒力」を弱くしないように、薬はウイルスの増殖を抑えて、体の自然治癒力を高めることが薬の働きです。いくら薬をいっても、体質をよくなり、適切な休息をしないと治りません。

②「頭痛」を治す薬は、頭痛の原因となる物質を抑えることで、痛みを抑えます。

③「熱を下げる」薬は、熱の原因となる物質を抑えることで、熱を下げてくれます。

「結核」を例にあげてみましょう。

結核という病気は、結核菌という細菌が感染することで起こります。治療薬の無かった時代は、「安静にして栄養をとる」という方法しかありませんでした。しかし、いわゆる自然治癒力を高める工夫だけでは、結核菌に打ち勝つことができずに多くの人が亡くなっていました。このような理由から昭和20年代初めまで結核は日本で最も恐れられていた病気でした。ところがその後、発見されたストレプトマイシンという抗生物質の使用により、結核で亡くなる人は激減しました。

このように現代では、検査により結核にかかっていることがわかれば、数種類の有効な抗生物質を組み合わせて使用することで、ほとんどの場合で治療することができるようになっています。

ここでは、薬を使った場合、使わなかった場合などいろいろケースが記載されると自然治癒力の説明につながりやすいと思います。

「(薬を使わずに)休んでいたら痛みがおさまった」などの記述があれば、自然治癒力の説明のきっかけに利用できます。

しかし、生徒がけがをしたり、病気になったりした時には医療者に相談することを指導することが大切です。

この学校の保健室の収容室は、下の「例えば…」の説明につながります。

例えば鼻水が出てきたり、のどが痛くなった時、私たちは「かぜをひいたかな？」と感じます。寝かして早めに寝るとやがて良くなった、という経験があると思います。これが自然治癒力が働いて治った例です。しかし、高い熱が出たり、胸をこわして吐いたり下痢をしたりした時には、病院に行って医師の診察を受け、病気の状態にあった薬が処方されると思います。また、薬をいなくても自然治癒力が必要ですから、安静にしておくことなどが大切であることを理解する必要があります。

# 指導者用補助説明

- 医薬品・医薬部外品・化粧品
- 薬と食品などののみ合わせ
- 体内に入った薬の動き
- 将来の薬
- 薬からの恩恵
- 内用剤
- 説明書(添付文書)の例

# 啓発資料作成時の留意点

- 健康三原則を前提
- くすりには作用と副作用の両面がある
- くすりを適正に使用することが副作用の最小化につながる
- 「なぜ」が分かるように
- ワークを入れる
- こどもの発達に合わせて難易度を調整
- 保護者にも理解を

# 「医薬品に関する教育」保健教育指導者研修会

主催：財団法人 日本学校保健会

平成21年度

東京開催 7月29日

大阪開催 8月24日

愛知開催 12月28日

福岡開催 1月14日

平成22年度

札幌開催 7月29日

東京開催 8月12日

大阪開催 8月24日

盛岡開催 10月22日

参加対象：保健体育科教諭、養護教諭、保健主事、管理職、  
学校薬剤師

①学習指導要領に基づく「医薬品」に関する教育について

北垣邦彦(文部科学省調査官)

②「医薬品の正しい使い方」(指導者用解説)等小冊子の紹介

鬼頭英明(兵庫教育大学大学院教授)

③「医薬品の正しい使い方」を用いた授業実践事例

中学校実践事例(札幌・盛岡開催)講師:

香田由美(門司学園高等学校養護教諭)

上田裕治(京都市立大原中学校教諭)

高等学校実践事例(東京・大阪開催)講師:

長岡邦子(埼玉県立越谷技術高等学校)

富岡剛(鹿児島県立加治木高等学校教諭)

④「学校薬剤師」との連携のあり方

加藤哲太(東京薬科大学薬学部教授)

⑤特別講演「よりよいセルフメディケーションの実践に必要な知識」

望月真弓(慶應義塾大学薬学部教授)