

よりよいセルフメディケーション 実現のための教育

健康寿命が問われる時代になり、注目を集めているのが、セルフメディケーション（自分の健康は自分で守る）です。そこで、セルフメディケーションを身につけ、健やかな毎日を送るには、どんなことを学んだらよいのか、なぜ必要かを聞きしました。

知っておきたい薬のしくみ

関谷 一昨年6月の薬事法改正で医薬品の分類が決められ、販売方法も変わりました。OTC医薬品についてとセルフメディケーションの大切さについて、また薬剤師さんとの相談の必要性についても教えてください。

佐藤 OTC医薬品のOTCの意味は、オーバー・ザ・カウンターのメディスンの略で、薬局やドラッグストアなどでカウンター越しに販売される医薬品のことです。また医療用医薬品をOTC医薬品として使用できるように切り替える「スイッチOTC」が加速していますので、ますますセルフメディケーションの幅は広がっています。

OTC医薬品を安全に、有効に使用するためには、使用方法や注意事項を守ることが重要です。とくにスイッチOTCなどの第1類医薬品は、薬剤師さんから

文書によるアドバイスを受ける必要があります。いろいろと相談しながらOTC医薬品を上手に使い、軽い不調は自分で治すという考え方でセルフメディケーションを実践していただきたいと思います。自分の健康を自分で守ることは、高齢化社会に向けて、ますます重要視されています。

加藤 セルフメディケーションとは、自分で自分の健康を管理し、生活習慣に気をつけることですが、そのためには病気の予防や薬の正しい使い方が必要で、薬剤師を中心とした医療従事者に相談し、連携することで、セルフメディケーションは実現できるのだと考えています。

薬の基礎知識をどう身につけるか

関谷 これからはさらに薬の知識が必要ですね。来年から中学校で「くすり教育」がスタートするそうですが、

それに先駆け、小中学校に出前授業を始められたのはどうしてですか？

加藤 セルフメディケーションの基礎づくりには、薬の教育をしなければいけません。では、いつから始めたらよいかというと、小中学校と段階に応じて繰り返し教育していく必要があると考えるからです。

関谷 日本OTC医薬品協会でも小冊子やDVDを制作し、希望のある学校へ配布していますね。

佐藤 中学生向けDVD『健康と薬の正しい関係』では、セルフメディケーションや医薬品分類などの啓発用として、分かりやすく解説しています。DVDの内容はどのようなものですか？

佐藤 中学生を主人公として、病気やケガの予防や対処、健康管理など、薬の正しい知識を学べるので、真剣に観てくれますね。

そこには、将来の進路として「薬剤師」に興味を持った生徒さんという嬉しい話も聞きました。

関谷 それは将来が楽しみです。出前授業はどのようなのですか？

加藤 一方的な知識の押し付けではなく、子どもたちから「なぜ薬は一日3回に分け

“薬のセンス”を磨き、OTC医薬品活用を

「飲むの？」という疑問が自発的に出てくるような飽きさせない授業展開を心がけました。薬の知識を学ぶことは大切ですが、薬はただ飲めば効くのではなく、適切な服用かどうか自発的に考え、身近な薬をきっかけに自ら考える力も養ってほしいと考えています。

関谷 たしかに、自ら考える力を養いたいですね。

加藤 授業は、全国の小中学校にいる学校薬剤師と協力してすすめています。薬剤師さんは私たちの健康を守ってくださる存在だということも認識してほしいものです。

必要なのは正しい知識と判断できる力

関谷 薬教育のこれからのポイントは何でしょうか？

佐藤 自分の不調は受診が必要なのか、OTC医薬品で対処可能か、自身で判断できる知識をもつことが理想です。薬剤師さんに相談すること、受診を勧められることもあるでしょうし、OTC医薬品での対処を勧められることもあるでしょう。それぞれの症状に応じた適切な対処で、重症化を防ぐとともに、医師の負担軽減もはかること。こうしたひとり人の積み重ねが社会全体の利益をうみだすのだと思います。

関谷 なるほど、私たちが正しい知識をもち、薬剤師さんと相談し、自分で判断できる力をもつことが大切ですね。

加藤 私は、薬剤師さんも市民も皆が、「薬のセンス」をどれだけ多く養い、アップしていくかがこれからの薬教育だと思います。

育には重要だと思っています。

関谷 「薬のセンス」とは、どのようなことでしょうか？

加藤 薬は、人によってもまた免疫力の低下など、その時々体調によって、代謝の仕方が違い、薬の効き方も違ってくるものなのです。自身の微妙な体調に気づく感覚や、知識を応用して判断する薬のセンスが大切です。そして薬の使い方のセンスをいかに磨くことができるか、それがほんとうの意味でセルフメディケーションを身につけることにつながるのです。

関谷 私も「薬のセンス」を磨くよう心がけたいですね。今日のお話をヒントに家庭でもいかにしていきたいと思



親子ともに薬の知識を学ぼう

フリーアナウンサー
元日本テレビアナウンサー
関谷 亜矢子 さん
せきや あやこ



自分の体調を見きわめる力を養おう

日本OTC医薬品協会副会長
佐藤製薬株式会社代表取締役社長
佐藤 誠一 さん
さとう せいいち



お薬の“なぜ？”を大事にしよう

東京薬科大学薬学部
薬学教育推進センター教授
加藤 哲太 先生
かとう てつた

医薬品分類表

OTC 医薬品 分類	第1類 医薬品	第2類 医薬品	第3類 医薬品
対応する 専門家	薬剤師	薬剤師または登録販売者	
情報提供	文書での情報(義務)	努力義務	法律上の規定なし
相談対応	義務		

小学生のためのセルフメディケーション教室

東京薬科大学教授の加藤哲太先生による「薬の正しい使い方」「薬の乱用防止」出前授業は、約10年前から30カ所以上の学校で行われている。出前授業は、模型や実験を取り入れながら、小学生にもわかりやすく進められている。



なぜ？なぜ？なぜ？薬の正しい使い方、知ってますか？

1月中旬、東京都多摩市立多摩第三小学校（坂本忠男校長）6年生を対象に出前授業が行われた。

授業前半のテーマは「薬の正しい使い方」について。薬の種類の説明を交えて、薬が体の中でどのように吸収され、効いていくのかといった基本的な作用を模型を用いながら解説。

そして、薬の性質がわかる簡単な実験が行われた。水とお茶を用意し、それぞれの容器に薬（鉄剤）を入れて観察すると、水はそのまま変わらず、お茶はみるみる黒くなる。加藤先

生は、お茶の成分と鉄が結びついて、別の物質になったと解説。薬は化学反応を起こすことがあるので、水かぬるま湯で飲まなければいけないことを、生徒たちは実験を通して学んだ。

後半は、「薬の乱用防止」がテーマ。薬は正しく使えば、私たちに元から備わっている自然治癒力の助けになってくれるが、使い方を間違えれば、心も体も壊れてしまう。しかし、薬の知識を学び、自分の心や体を大切に育てていけば、恐れることはないことをしっかり学んだ。

楽しく薬の正しい知識が身につく出前授業は、生徒たちから「なぜ、どうして」という質問が出る、活気ある授業となっている。