



1さつ
まるごと!



たよりにすぎずに正しく使おう

くすりの ひみつ

監修：安部 恵（日本大学薬学部薬師教育センター 准教授）

編著：WILL こども知育研究所



もくじ

はじめに 2

マンガで知ろう! くすりのこと

体調が悪くなったら、どうする? 8

知っておきたい! くすりのキホン 16

PART 1



くすりでセルフケア「セルフメディケーション」

体のサインに気づこう! 22

くすりはどこで買える? もらえる? 24

くすりのことは、**薬剤師**に相談! 26

くすりを**処方**してもらうときには... 28

意外に知らない くすりの使い方**Q&A** 30

かぜをなおすくすりはない!? 34

下痢や**便秘**はくすりでおせる? 38

目が見ついたら**目ぐすり**を使う? 40

しっふ薬ってどうきくの? 42

漢方薬 <small>かんぽうやく</small> ってどんなもの?	44
サプリメント <small>さぷりめんと</small> ってどんなもの?	46
いたみはくすり <small>くすり</small> で止めていい?	48
予防 <small>よぼう</small> のためにくすりを飲んでもいい?	50
マンガで知ろう! くすりのこと	
気をつけて! セルフメディケーション <small>セルフメディケーション</small> の落としあな	52
コラム ころろ <small>ころろ</small> がつかれたときは、だれかに相談しよう	58

PART 2

くすりにかかわる仕事大研究!



くすりに関するいろいろな仕事 <small>くすりに関するいろいろな仕事</small>	60
薬局ではたらく薬剤師 <small>やくざいし</small> に密着! <small>薬局ではたらく薬剤師に密着!</small>	62
おくすり手帳 <small>おくすりてちょう</small> はどう役に立つ?	66
医師 <small>いし</small> と薬剤師 <small>やくざいし</small> はどんな関係? <small>医師と薬剤師はどんな関係?</small>	68
薬剤師 <small>やくざいし</small> が患者 <small>かんじや</small> の家を訪問! <small>薬剤師が患者の家を訪問!</small>	70
いろいろ <small>いろいろ</small> なところで活躍 <small>かつやく</small> する薬剤師 <small>やくざいし</small>	72
新しいくすり <small>あたらしいくすり</small> ができるまで	76
ジェネリック医薬品 <small>ジェネリック医薬品</small> って、どんなもの?	80

製薬会社 <small>せいやくかいしゃ</small> のお仕事 <small>お仕事</small> に密着! <small>製薬会社のお仕事に密着!</small>	82
くすりを飲みやすくするいろいろなくふう <small>くすりを飲みやすくするいろいろなくふう</small>	86
いろいろある! くすりの形 <small>かたち</small> と使い方 <small>つかいほう</small>	88
コラム くすりに関する「お金」の話 <small>くすりに関する「お金」の話</small>	90
マンガで知ろう! くすりのこと	
知ってた? 医療費 <small>いりょうひ</small> とくすりの関係 <small>かんけい</small>	92

PART 3

くすりは人間の体にどうはたらく?



くすりは体 <small>からだ</small> の中でどうはたらく?	98
副作用 <small>ふくそよう</small> って、どんなもの?	100
薬物アレルギー <small>やくぶつアレルギー</small> ってどんなもの?	102
アレルギー <small>アレルギー</small> の病気 <small>びょうき</small> とくすり	104
ステロイド薬 <small>ステロイドやく</small> ってどんなくすり?	106
ワクチン <small>ワクチン</small> はくすりなの?	108
抗菌薬 <small>かうきんやく</small> ってどんなくすり?	110
くすり <small>くすり</small> で生理 <small>せいり</small> をずらせるの?	112
ますい薬 <small>ますいやく</small> ってどういうしくみ?	114

がんのくすりってどんなもの？	116
こころの病気にもくすりがきくの？	120
コラム <small>じんちしょう</small> 認知症は、くすりでおせる？	124

PART 4



くすりとSDGs エスディージーズ 持続可能な未来のために

マンガで知ろう! くすりのこと	
くすりとSDGs <small>エスディージーズ</small> はどう関係する?	126
<small>エスディージーズ</small> SDGs12 つくる責任、つかう責任	
くすりのむだをへらそう!	130
<small>エスディージーズ</small> SDGs12 つくる責任、つかう責任	
薬剤耐性菌 <small>やくざいたいせい菌</small> をふやさないために	132
<small>エスディージーズ</small> SDGs5 ジェンダー平等を実現しよう	
性や妊娠・出産 <small>せい じんしん しゅっさん</small> に関する権利 <small>かん けんり</small>	134
<small>エスディージーズ</small> SDGs3 すべての人に健康と福祉を	
健康な生活 <small>けんこう</small> をみんなに!	136
用語解説 <small>かいせつ</small>	138
さくいん	139



かぜをなおすくすりはない!?

じつは、かぜのウイルスをやっつけて、かぜそのものをなおしてくれるくすりはないんだ。
かぜのウイルスとたたかうのは、みんなの体にそなわっている「自然治癒力」。
かぜぐすりは、つらい症状を一時的にやわらげるだけなんだ。

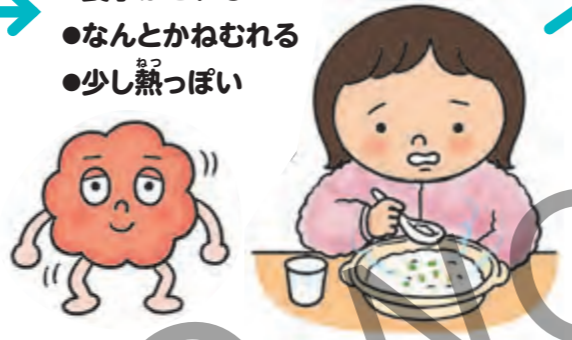
かぜをひいたみたい



自然治癒力しぜんちゆりよくが弱く、かぜの原因となるウイルスが体に入りこみ、さまざまな症状しょうじょうが出る。

症状しょうじょうが軽い

- なんとか動ける
- 食事がとれる
- なんとかねむれる
- 少し熱ねつっぽい



消化のよいものを食べ、あたたかくして休む。熱が高ねつくても、症状しょうじょうが軽いならくすりを飲まずに様子を見る。

症状しょうじょうが重い

- 熱ねつが高い(38.5℃以上)
- 食事がとれない
- せきや鼻づまりで苦しい
- トイレに行くのもつらい



食事がとれなかったり、苦しくてよくねむれなかったりすると、どんどん体力がうばわれてしまう。

かぜをなおすのは体にそなわっている自然治癒力

かぜをひいたとき、くすりを飲まなくても、ねていればよくなる場合があります。体にそなわっている自然治癒力しぜんちゆりよくのはたらきで、自然に回復するからです。でも、症状しょうじょうが重おもいときには、自然治癒力しぜんちゆりよくが十分にはたらかず、なおらないことがあります。そんなときは、くすりの力をかりましょう。

自然治癒力でなおる



栄養えいようと休息をしっかりとったことで、自然治癒力しぜんちゆりよくがパワーアップ。くすりの力をかりなくても、自然治癒力しぜんちゆりよくの力だけでウイルスをたおすことができる。

くすりで症状を楽にする



体力がうばわれてしまうと、ウイルスをやっつけるパワーも下がってしまう。こんなときはくすりの力をかりよう。症状しょうじょうが軽くなると、体力はうばわれにくくなる。

熱やせきが出るのは、体ががんばってたたかっている証拠

熱ねつやせき、鼻水、たんなどの症状しょうじょうは、自然治癒力しぜんちゆりよくがウイルスをやっつけようとしてたたかっているために出る反応はんおうです。

熱ねつが出るのは、熱ねつに弱いウイルスの活動をおさえようとするため。せきやくしゃみ、鼻水やたんが出るのも、体の外にウイルスを追い出そうとする「よいはたらき」なのです。

具合が悪いときはつらいけれど、こうした症状しょうじょうはウイルスが体に入ったときの「正しい反応はんおう」が起こっている証拠しやうこだと考えましょう。

かぜぐすりの役割は、症状をやわらげること

体がたたかっている証拠しやうことはいえ、熱ねつが高かったり、せきや鼻水がひどかったりすると、体がつかれて弱ってしまいます。食べ物がのどを通らなとおったり、症状しょうじょうがつかうてよくねむれない場合はなおさらです。そんなときは、症状しょうじょうをやわらげるために、かぜぐすりを使つかいます。

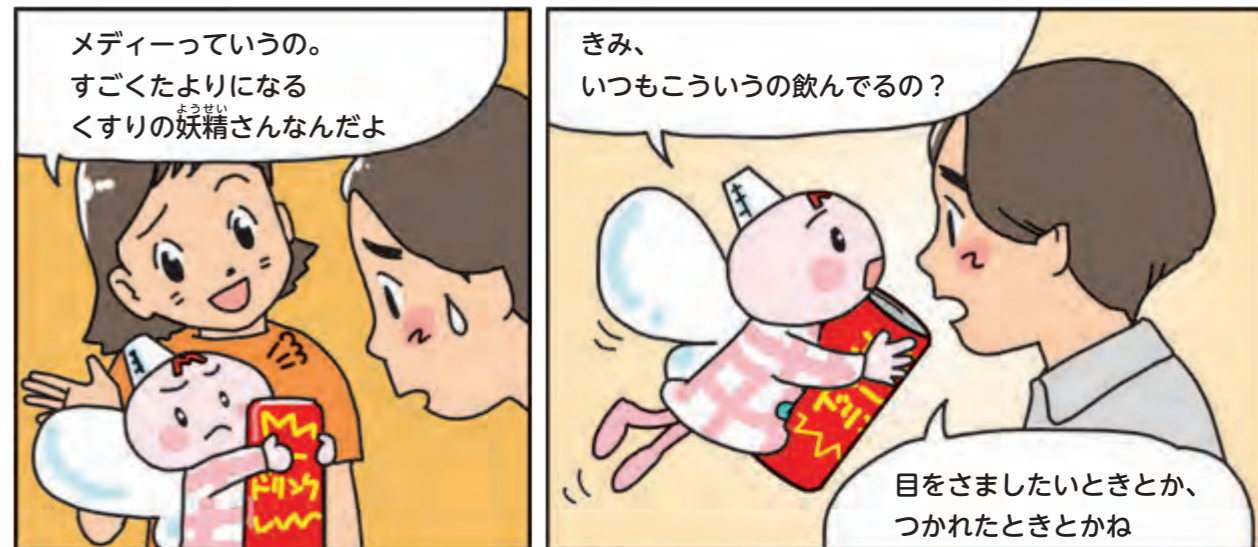
「かぜぐすり」とは、かぜの「症状しょうじょう」をおさえるくすりです。かぜの原因となるウイルスをやっつけて、かぜそのものをなおすくすりというわけではないのです。

かぜをなおすのは、自分の体なんだとおぼえておこう!



気をつけて!
セルフ
メディケーション
の落としあな

マンガで
知ろう!
くすりのこと





薬局ではたらく 薬剤師に密着!

薬剤師というと、「薬局でくすりをわたしてくれる人」というイメージだけど、実際はどんな仕事をしているのかな？ 薬局ではたらく薬剤師に仕事の様子を見せてもらったよ。



取材させてもらったのは、千葉県我孫子市にある「あさひ薬局」。

3人の
薬剤師の
お仕事を
拝見!

左から、薬剤師の安藤円香さん、安藤香織さん、安藤賢治さん。



調剤の仕事の流れ

① 処方せんを受けとってチェック

調剤とは、処方せんをもとにくすりをそろえ、患者にわたすこと。まずは、患者から処方せん（※1）とおくすり手帳を受けとります。患者に症状を聞いたり、おくすり手帳や薬歴（※2）を確認したりして、処方せんに書かれたくすりの種類や量に問題がないか、処方のおりにくすりを出してよいかをチェックします。

※1「処方せん」とは？ 医師が、患者の治療に必要なくすりについて記した書類。くすりの名前、使う量や使い方、何日出すかなどが書かれている。

※2「薬歴」とは？ 薬局が保存している、処方や調剤の内容の記録。患者のアレルギー、副作用、病気に関する情報も書かれている。正式には薬剤服用歴という。



② 医師へ問い合わせ

薬歴を確認し、処方せんの内容に疑問があれば、医師に直接電話をして確認をします。そのとき、医師にくすりの種類や量をかえたほうが良いと提案することもあります。



③ くすりを用意する

処方せんのとおりに、患者にわたすくすりを用意します。かべ一面のたなにズラリとならなくすりのなかから、まちがいないように、一つひとつくすりを選んでいきます。処方せんをチェックした人とは別の薬剤師が行います。

くすりのパッケージについているバーコードを読みとって、くすりの名前が確認できる器械を利用している薬局も多い。くすりのとりまちがいをふせぐのに役立っている。

チェック!

1回分ずつにわけて、飲みわすれをふせぐ

一度にたくさんのくすりを飲まなければいけない人のため、数種類のくすりを1回分ずつふくらづめすることもあります。以前は手作業で行っていましたが、今は機械で行うところもふえてきました。



次のページへつづく



製薬会社の お仕事に密着!

くすりをつくる製薬会社ではたらく人たちがどんな仕事をしているんだろう?
製薬会社の仕事といってもいろいろだけれど、今回は、ジェネリック医薬品の
開発をしている会社のお仕事を見学させてもらったよ。

製薬会社へGO!



今回取材させてもらったのは、大阪府門真市にある東和薬品株式会社ひんかぶしきの研究所。東和薬品は、おもにジェネリック医薬品の製造や販売を行っている会社だよ。

ジェネリック医薬品の開発って、
どんな仕事
なんだろう?



ジェネリック医薬品開発の工程

① 有効成分の個性を知る

くすりの効果をしめす物質(有効成分)には、光に弱いもの、湿気に弱いもの、高温に弱いものなど、それぞれに個性があるので、まずは、どんな個性があるのかを調べる。

たとえば、光に対する強さを調べる場合は、実験室で有効成分にいろいろな強さの光を当てて、変色していないか、有効成分の量がかわっていないかなどを確認する。



② 有効成分を守る方法や飲みやすくするくふうを考える

有効成分の個性がわかったら、成分がこわれないように守る方法ほうほうを考える。光に弱い成分ならば、光をはね返す粉をまぜてみるなどして、光から有効成分を守る方法をさがす。

同時にくすりを飲みやすくするくふうを考える。有効成分が苦ければ、その苦さを感じにくくするためにコーティングしたり(⇒86ページ)、錠剤の大きさをできるだけ小さくしたりする。



有効成分とくすりを守る成分を、どんなふうふうに組み合わせて、どんなくすりをつくるかを、みんなで決める。



考えた方法がうまくいかどうかたしかめるには、くすりを少しだけつくって、それを調べる。

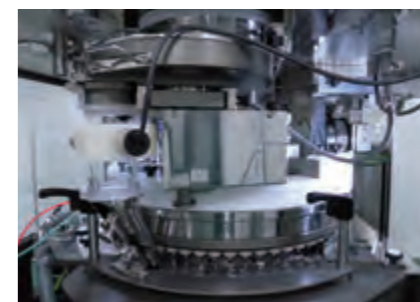
③ くすりの形にする

有効成分に組み合わせる成分が決まったら、少ない量(1~3kgくらい)で、くすりをつくってみる。



有効成分の粉に液体を吹きかけてつぶの形にする機械。つぶの状態にすると、粉のように風でまき上がらないのであつかいやすくなる。

錠剤をつくる機械。「うす」に入ったもち米を「きね」でつくように、くすりの材料を金属のぼうでたたいてかためて、錠剤をつくる。



錠剤に、苦みをやわらげる材料などをコーティングしているところ。



くすりに関する「お金」の話

お医者さんにかかる時、診察代やくすり代などのお金がかかるね。これを医療費というよ。じつは、わたしたちがはらっているお金は、実際にかかるお金のほんの一部なんだ。どうしてそんなしくみになっているのかな？ 日本の医療制度について知っておこう。

みんなのお金が医療制度をささえている

わたしたちは、病気やケガで医師の診察を受けたり、くすりを処方してもらったりしたとき、お金をはらっていますね。しかし、そのお金は、ほとんどの場合、本来の費用の1~3割程度です。

わたしたちがはらうお金が少なくてすむのは、のこりの費用が「医療保険」というしくみからしはらわれているからです。医療保険は、みんなから「健康保険料」というお金を集めることでなり立っています。これが日本の医療制度です。

病気やケガをした人をみんなでささえている



教えて!

「医療保険」ってなに?

「保険」とは、「何かあったときにそなえて決められたお金をみんなではらっておくことで、必要になったときに助けてもらえる」という助け合いのしくみです。

日本では、国民全員が「医療保険」に加入する決まりになっています。

医療保険は、みんなが「健康保険料」というお金をはらうことで、病気やケガをしてしまった人をささえるもの。安い費用で医療を受けられるのは、医療が必要な人のために、みんなが日ごろからお金を出し合っているからなのです。

健康保険料の金額は、家庭の収入によってちがいがああるよ。



みんなが医療費を使いすぎると、どうなる?

現在、日本では高齢者の割合がふえ、病院にかかる人がふえています。一方で、人口がへって、健康保険料の収入は少なくなっています。国全体の医療費がふえているのに、それをささえるお金はへっているわけです。このままでは、みんながおさめる健康保険料を、今よりも高くしなければならぬでしょう。もしかすると、今のよう一部の負担で医療を受けることが、できなくなるかもしれません。そうなれば、みんながこまります。健康でいられるようにこころがけるなど、できるだけ医療費を使わずにすむようにすることがもとめられています。

医療費をへらすには?

健康でいられるようこころがける

なるべく病気にならないことが、医療費をへらすことにつながる。



くすりのむだをなくす



処方されたとおりに正しく使って、くすりむだにのこらないようにする。

▶92ページからのマンガも読んでね!



このまま医療費がふえつづけて、みんなですさえきれなくなると...



- 健康保険料がふえるかも?
- 一部の負担で医療が受けられなくなる可能性も?

必要な人が必要なとき安心して医療を受けられる社会を守ろう!

重い病気ほど、高度な治療が必要になり、治療費やくすり代はとても高額になります。医療費がとても高額になった場合は、さらに患者のはらう料金を少なくしてもらえなくともあります。こうした制度があるのは安心ですね。

どんな人でも思いがけない病気にかかったり、事故にあう可能性があります。長く入院をして、仕事ができず生活がたいへんになることもあるでしょう。そんな人が安心して医療を受けられるために、医療費の節約につとめましょう。



ESD12
SDGs12
つくる責任、
つかう責任

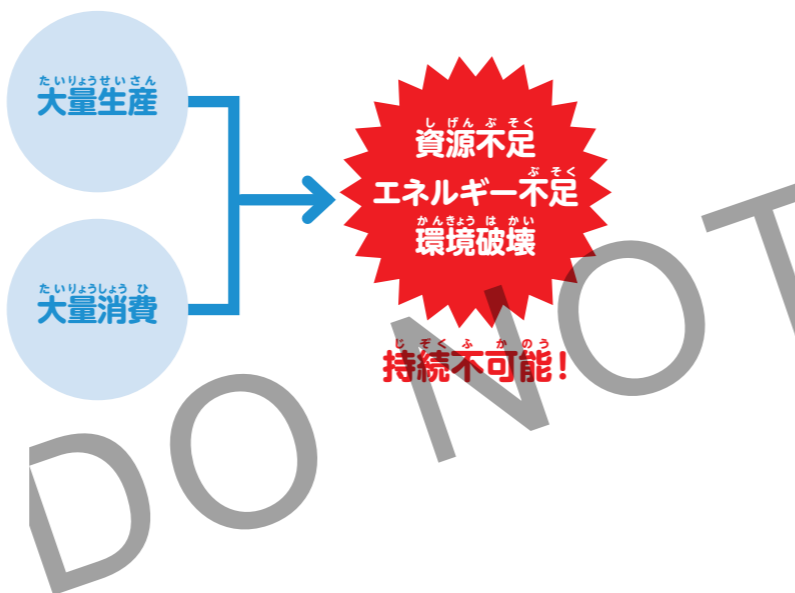
くすりのむだを へらそう!

地球の資源やエネルギーには限りがある。だから、SDGsを達成するためには、ものをつくるときも使うときも、むだをへらしたり環境に気を配ったりしなければならないんだ。もちろん、くすりについても同じことがいえるよ。

限りある資源や 地球の環境を大切に

これまで、日本もふくめた世界の国々には、「たくさんつくって、たくさん売る」という方法で経済を発展させてきました。しかし、そのせいで、資源やエネルギーの不足、環境破壊など、大きな問題をかかえることになってしまいました。

そこで、限りある資源やエネルギーを効率よく使い、環境にも気を配って、持続可能な方法でものをつくったり使ったりすること(持続可能な生産と消費)が求められているのです。



つくる人、使う人、 みんなに責任がある!

持続可能な生産と消費を実現させるには、ものをつくる人たちだけが努力をすればよいわけではありません。つくられたものを買って使う、わたしたち一人ひとりにも、責任があります。

たとえば、「食品ロス」といって、食べ物が大量にすてられていることが、世界的に問題になっています。むだをなくすために、ものを買うときには、よく考えて、必要な量だけを買うようにしなければなりません。

使われずにのこる「残薬」が 問題になっている

「残薬」とは、病院などで出されたのに、使われずに患者の手もとにのこってしまったくすりのことです。患者が出されたくすりをきちんと飲んでいないことは、治療するうえで問題ですし、医療費のむだにもつながります。残薬でむだになるお金は、数百億円から数千億円になるともいわれているのです。

高齢者の場合は、いくつかの病気をもっていることが多いため、くすりの種類も多くなりがちです。種類が多いと、飲み方がわからなくなりやすく、くすりがのこってしまう原因にもなります。



残薬問題を解決するために、 わたしたちにもできること

出されたくすりは指示のとおりを使う

くすりを飲みわすれると、期待どおりの効果がえられず、治療が長引いてしまうおそれもあります。また、抗菌薬の場合は、飲みわすれると、薬剤耐性菌というやっかいな細菌をふやすことにもつながります(⇒132~133ページ)。

もし、くすりが飲みづらい、くすりの管理ができないなどの理由で、くすりがきちんと飲めないときは、薬剤師に相談しましょう。

必要ないくすりをもらわない

「また同じ症状が出たときのために」などと、よぶんにくすりをもらうのはやめましょう。そもそも、医療用医薬品は、患者さんの症状に合わせて出してもらう、そのときかぎりのものだからということをおぼろげに。

教えて!

家にある残薬は、 どうしたらいいの?

もったいないからといって、のこっているくすりを自分の判断で使うのはいけません。

体調が悪くなって医師にみてもらうとき、前に同じ症状で出されたくすりの飲みのこしが家にあまっていたら、持って行って相談してみよう。医師に相談しづらければ、薬局で薬剤師に相談してください。場合によっては、再利用できることもあります。

そのとき、おくすり手帳があると、いつ、どんな症状で出されたくすりなのかすぐに分かって便利です。