

### 11月の健康・環境目標

- ① 薬（薬物）について考えよう
- ② 美しいトイレになるよう心掛けよう



## 学校薬剤師 望月祐子先生に 特別授業を行っていただきました

本校卒業生でもある学校薬剤師の望月先生を講師にお招きし、1年生対象に薬物乱用防止、2年生対象に医薬品についての授業を行っていただきました。それぞれ、「当事者意識を持って考えてほしい」と訴えられました。

### 薬物乱用防止講話 ～身近に潜む薬物～



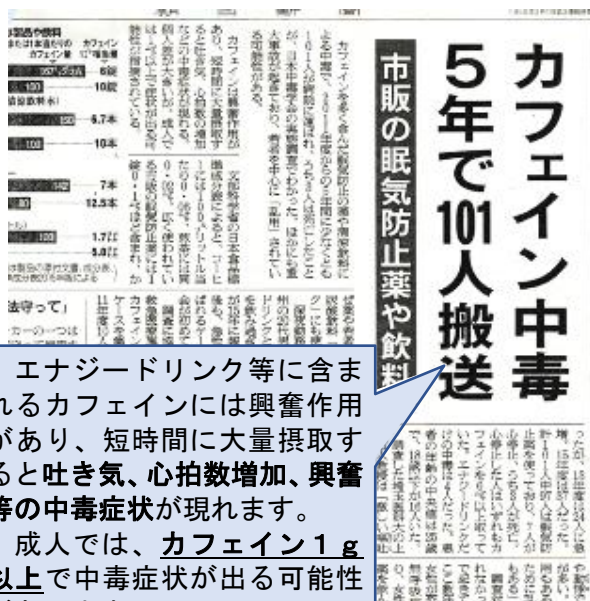
「薬物乱用とは違法薬物に限らないこと」「1回の使用でも薬物乱用になること」「依存症とは一生治療が必要な病気であること」「未成年の大麻事犯が急増していること」について教えていただき、大麻乱用を防止するためにできることについてそれぞれ考えました。

【授業のスライドより引用】

#### 薬物乱用とは

- ① Non-Medical use 医薬品を医療目的以外で使用する
- ② Dysfunctional use 酒などの嗜好品を健康を害する程、または社会生活に破綻をきたす程使用する
- ③ Unsanctioned use 国や社会が容認していない薬物を使用する

【H29年6月13日 朝日新聞より引用】



エナジードリンク等に含まれるカフェインには興奮作用があり、短時間に大量摂取すると吐き気、心拍数増加、興奮等の中毒症状が現れます。  
成人では、カフェイン1g以上で中毒症状が出る可能性があります。

#### 依存症とは

《薬物依存のWHO定義》

薬物の精神作用を体験するため、あるいは、ときにその薬物の欠乏からくる不快をさけるために、その薬物を継続的に摂取したいという衝動を常に有する状態

《依存症》

薬物依存、ギャンブル依存、アルコール依存、ネット依存 その他

#### 未成年大麻事犯の摘発人数



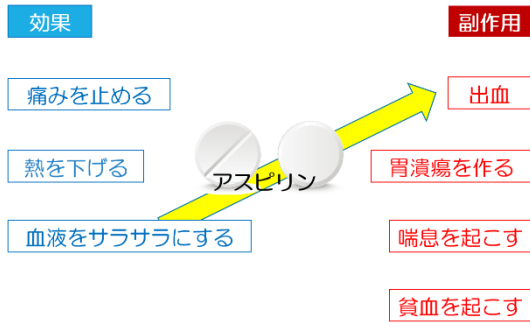
【感想より】

- ・薬物乱用は医薬品や嗜好品も含まれるときいて身近に感じたし、いつでも自分が依存する可能性があると感じた。
- ・知識がないからこそ好奇心だけで簡単に手を出してしまうことがあるから、薬物についてもっと身近に感じて知識をつけなければいけないと思った。
- ・私は SNS に依存してしまっているのではないかと改めて感じた。自分を抑えられるのは自分しかないのだから SNS と程よく付き合っていけるようにしたい。

# 医薬品の正しい使い方 ~自分のからだを守るために~

「人間には自然治癒力があること」「医薬品の効果と副作用」「薬剤耐性菌について」  
 医薬品の分類・成分・飲み方について」「セルフメディケーションとはなにか」などについて教えていただき、授業の最後には医薬品の飲み合わせや飲み方について実験を行いました。  
 【授業のスライドより引用】

## ひとつの薬の作用



## 今からできる薬剤耐性予防

- ① 抗菌薬は医師の処方箋が必要です
- ② 抗菌薬は医師の指示通り飲みきる
- ③ 抗菌薬は取っておいてあとで飲まない
- ④ 抗菌薬をあげない・もらわない
- ⑤ わからないことは医師や薬剤師に聞こう
- ⑥ 感染症を予防しよう

## 薬の正しい飲み方

使用回数	使用時間	使用量
1日3回 毎食後	<b>食前</b> 食事の約30分前	自分に決められた量をのみます
1日2回 朝・夕食後	<b>食後</b> 食事が終わってから約30分以内	<b>のみ方</b> コップ1杯程度の水またはぬるま湯でのみす ただし口腔崩壊錠は水なしでのめる
1日1回 朝食後 など	<b>食間</b> 食事が終わってから約2時間後	

### 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



緑茶で鉄剤を飲んだ際に起こる反応(鉄がカテキンに反応し黒くなる)や少量の水でカプセル剤を飲んだ場合の例について、実験を通して学びました。

### 【感想より】

- ・薬には効果と副作用があり、そのリスクを考慮した上で飲む、飲まないの判断をすることが大切だと分かった。
- ・医療費削減に貢献するために、軽い症状のものは自分でなんとかできるように、知識を積極的に取り入れていきたいと思った。
- ・人間には自然治癒力が備わっているので、病気、ケガの時、薬に頼りすぎるのも良くないし、間違った飲み方をするとかえって菌が増えることもあると分かった。とても怖いと思ったので正しい飲み方をしたい。

## ＼トイレ使用時にも思いやりを…／

- ★ 使用後に便座とふたを消毒しましょう。(感染症予防をしましょう)
- ★ 手を洗ったらハンカチで拭きましょう。(水滴が床に落ちると床が汚れます)
- ★ 手の水を払うときはシンクの中で行いましょう。(鏡に水垢がつきます)
- ★ 使ったら汚れていないか一度確認しましょう。(トイレの床や便座は汚れていませんか)
- ★ 手洗い場に髪の毛は備えてある新聞紙で取ってゴミ箱に捨てましょう。

