セルフ

セルフメディケーションのメリット

- ○ 健康管理の習慣が身につく
- ○ 医療や薬の知識が身につく
- ○ 医療機関を受診する手間と時間が省ける
- ○ 通院が減ることで国民医療費の増加を防ぐ

セルフメディケーションの注意点

- ○ 正しい情報を入手し、正しい知識を身につける
- ○ OTC医薬品をサプリメントの違いと理解する
- ○ 正しい用法、用量を守る

小学生向けに授業

薬の使い方 楽しく学ぶ

全国の小・中・高等学校ではセルフメディケーションの基盤づくりとして、薬の教育が行われている。

7月に東京都台東区の蔵前小学校で小学5・6年生向けに薬の教育が行われた。蔵前小の学校薬剤師である浅草薬剤師会監事の坂口眞弓氏が中心となり、北里大学の学生ら4人と正しい薬の使い方に関する講義を行った。

講義では、学生から「朝昼夜1回ずつ飲む薬を昼に飲み忘れてしまった。夜に2回分飲んでもいいか」と質問があった。すると児童らは考え、ほとんどの児童がダメと答えた。

正解は×。薬を用量より多く服用した場合、副作用が顕著に表れることがあるとのこと。

薬の飲み方についての質問に児童らのほとんどが正解した

また、薬の飲み合わせについては実演も行われた。「胃薬をグレープフルーツジュースで飲んだらどうなるか」―。グレープフルーツジュースが入ったコップに胃薬を入れてかき混ぜると、とたんに泡立ち、コップからあふれてしまった。児童らからは「あー」とどよめきが起こる。これはグレープフルーツジュースに含まれるクエン酸と胃薬が反応し、二酸化炭素が発生したために起こるもの。胃薬が胃に届く前に薬の効き目が弱まってしまうそうだ。

「うがい薬を使った後にビタミンCが含まれる薬などを飲むとどうなるか」―。うがい薬を垂らした水の中にビタミンCの薬を入れると、色が透明になった。これは、うがい薬に含まれるヨウ素とビタミンCが混ざって酸化還元反応を起こしたため。学生からは「うがい薬を使った後にビタミンCをとると薬の効き目がなくなる」との説明があった。

近年増加傾向にあるアレルギーについての講義もあった。激しいアレルギー反応であるアナフィラキシーが起きた際、応急処置として自己注射薬「エピペン」が使用される。この薬の使い方の実演では、児童だけでなく教師も真剣なまなざしで学んでいた。緊急時に備えて知識を向上しようとする意識が感じられた。

講義の後、蔵前小の針谷玲子校長は「自分の体は自分で守り、自分で作る。そのことをもう一度振り返ってほしい」と児童らに訴えた。

自己注射薬「エピペン」の使い方については教師も真剣に学んでいた

薬を使った実演では児童から驚きの声があがった

かかりつけ薬剤師 継続して相談

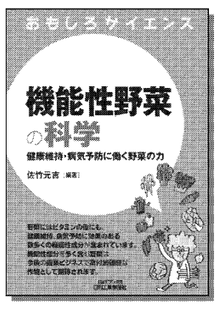
また、患者の薬の効果や体調の変化が分かるので、必要に応じて医療機関に連絡してもらえる。さらに、薬や健康維持に関する相談をすることができ、夜間・休日でも対応してもらえる。

患者の費用については、かかりつけ薬剤師指導料として、薬を受け取る際に60―100円（3割負担の場合）ほど支払う。多少の費用はかかるものの、自分の体調や服用する薬のことをよく知っていて、継続的に相談に乗ってくれる薬剤師がいれば、安心できるだろう。

おもしろサイエンス

機能性野菜の科学

―健康維持・病気予防に働く野菜の力―



佐竹元吉 編著
●A5判　●定価1,728円(税込)

野菜にはビタミンの他にも、健康維持、病気予防に効果のある数多くの機能性成分が含まれている。機能性成分を多く含む機能性野菜は今後の農業ビジネスで高付加価値な作物として期待される。機能性成分とそれらを豊富に含む野菜、野菜の機能成分を高含量化する技術を紹介する。

おもしろサイエンス

血圧の科学

毛利　博 著　●A5判　●定価1,728円(税込)

「血圧」とは血液の圧力によって血管壁が押される力のことで、血液の量（心拍出量）と血管の太さ（血管抵抗）によって決まるもの。健康な身体を保持するための基盤であり、その数値は高すぎても低すぎても健康に害をなす。本書は、この血圧について、そのもととなる血液の状態から、心臓の動き、血圧のしくみ、血管の状態などを図解でわかりやすく解説する。

今日からモノ知りシリーズ

トコトンやさしい薬の本

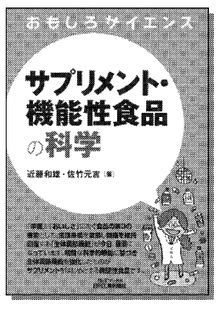
加藤哲太 著　●A5判　●定価1,512円(税込)

薬は体にとってよい効果をもたらす一方で、使い方によっては危険をもたらすこともある。薬とじょうずに付き合うためには薬の効果だけでなく、なぜ薬が症状に効果を発揮するのか、薬と体の仕組みを知る必要がある。本書では薬とは何かから、薬のルールに隠された薬の仕掛けや薬が効くメカニズムをわかりやすく解説する。

おもしろサイエンス

サプリメント・機能性食品の科学

近藤和雄・佐竹元吉 著　●A5判　●定価1,728円(税込)

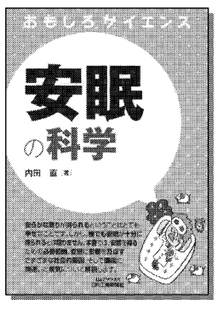


「栄養」、「おいしさ」に次ぐ食品の第3の機能である「生体調節」機能を強化したサプリメントを始めとする機能性食品は多くの商品が開発され市場に投入されている。CMなどを通じて名前はよく聞くがその実態はそれほど理解されていない機能性食品に含まれるさまざまな成分や素材をやさしく解説する。

おもしろサイエンス

安眠の科学

内田　直 著　●A5判　●定価1,728円(税込)



安眠が得られないことはとてもつらい。しかし、この問題の多くは医学的に解決できる。本書は、まず睡眠の基本的な知識を解説し、人々の安眠事情から安眠を妨げるさまざまな要因、安眠を得るための効果的な方策までをわかりやすく紹介する。医師であり、早稲田大学の体育系クラブのメンタルサポートを担当する著者が「安眠」を科学する。

顔の老化のメカニズム

たるみとシワの仕組みを解明する

江連智暢 著　●A5判　●定価2,160円(税込)

化粧品技術の世界大会で2大会連続最優秀賞を受賞した著者が、顔の形状の老化のメカニズム、老けた顔の要因、肌構造のメカニズム、老化の伴う変化などを解説。老化を防ぐためのアプローチ法のヒントも紹介する。体系的に正しい知識を示すとともに、アンチエイジングなどの新商品開発にも役立てられる1冊。

あなたの仕事に役立つ 理工学書・ビジネス書・技術雑誌

専門オンラインショップ Nikkan Book Store
http://pub.nikkan.co.jp/

◎ご注文は書店または添付FAX申込書で弊社出版局販売・管理部までお申し込み下さい。

日刊工業新聞社
●本社出版局 〒103-8548 東京都中央区日本橋小網町14-1
販売・管理部 ☎03(5644)7410　FAX03(5644)7400

FAX申込書

お申し込みの際、複写（コピー）されたものをFAXされますようお願い致します。
※弊社にお申し込みの方は送料を無料とさせていただきます。

〒
ご住所:
TEL:
FAX:
会社名:
部署:　注文者名:

日刊工業新聞社 発行	冊数	金　額
機能性野菜の科学		
サプリメント・機能性食品の科学		
血圧の科学		
安眠の科学		
トコトンやさしい 薬の本		
顔の老化のメカニズム		
合　計		