

## セルフメディケーションの第一歩に 『正しく知って正しく使う「くすり」の大事典』刊行

くもん出版（代表取締役社長 志村直人）は、中学生～高校生向けの図書『正しく知って正しく使う「くすり」の大事典』（一般社団法人くすりの適正使用協議会・監修）を、2020年10月12日に刊行致します。本書は、薬がどのように作られ、体内でどのように作用するのかという基本事項から、中高生に身近な薬の正しい使用法、副作用などまで、薬にまつわる様々な事柄をわかりやすく解説する大事典です。

10月17日からは厚生労働省主催の「薬と健康の週間」も開催されます。薬のことを正しく知って正しく使い、健康な生活を送っていくために、本書をぜひご一読ください。

### 実は知らない「くすり」のこと

#### 「セルフメディケーション」が大事

毎日健康に過ごすためには、自分の健康は自分で守るという意識を持ち、積極的に自己の健康管理にかかわることが大事です。そのためには、「セルフメディケーション」という考え方が重要です。

**① 「セルフメディケーション」とは？**

自然治癒力は誰もが持つ能力です。しかし、けがの回復が早い・遅い、発熱や咳がすぐに治まる・長引く、感染症にかかりにくい・かかりやすいなど、個人差があります。そうした自分の体の特性を知り、各自が病状に対応することが大事です。

安静にする、市販のくすりを使う、病院へ行くなどを自分で判断し、「自分自身の

健康に責任を持ち、軽い不調や病気なら自分自身で治そう」というのが、世界保健機関（WHO）が提唱する「セルフメディケーション」の基本的な考え方です。

くすりや病院に頼るほうがよいときは頼る、自然治癒力を信じるほうがよいときは信じる、この両方のバランスをうまくとって、健康管理をすることが大切です。

「セルフメディケーション」という言葉が一般的になり、子どもでもコンビニやインターネットで簡単に薬が買えるようになった昨今、2012年からは中学校で、2013年からは高校で、保健体育の授業の一環として「くすり教育」が始まっています。

しかし大人ですら薬に関する正しい知識を持っていないのが現状で、誤用や飲み合わせなどによる症状の悪化や副作用といったトラブルも目立ちます。自らの健康や薬の適正な使用に関する知識・判断力を身に付けるには、子どもからの教育が必要ではないでしょうか。

そこで、本書では、薬がどのように作られ、体内でどのように作用するのかといった基本事項から、中高生に身近な薬の正しい使用法、副作用、医師・薬剤師に症状を伝える際の注意点まで、薬にまつわる様々な事柄をわかりやすく解説しました。

近年の薬物乱用の低年齢化に伴い、学校内でも危険薬物に関する教育が活発化していることを踏まえて、危険薬物についての項目も掲載しています。

また、新型コロナウイルスの治療薬をめぐり、薬品名にも注目が集まりました。これを機会に、いろいろな薬品に関心を持ち、薬について正しい知識をつけていただければと思います。

#### いろいろなくすりの種類④ ワクチンってくすりなの？

インフルエンザやはしか、水ぼうそうなど、世の中にはいろいろな感染症があります。そうした感染症の予防に効果を発揮するのが「ワクチン」です。ワクチンとはどんなものなのか、知っておきましょう。

**① ワクチンのしくみ**

ワクチンは治療薬ではなく、私たちが持つ自然治癒力のひとつ、「免疫（めんぎ）」を利用して感染を防ぐ予防薬です。病原体を原材料にしたもので、病原体の毒性を弱めた「生ワクチン」、病原体の感染力を失わせた「不活化ワクチン」、病原体が出す毒素を取り出した「トキソイド」の3種類に分けられます。

私たちの体は、体内に入ってきた病原体

に対して、「抗原（げんげん）」と呼ばれる、病原体をやっつける働きを持つ物質を作り出します。ワクチンを体内に入れたら、あらかじめそれぞれの病原体に対する抗体を作り、免疫（めんぎ）をつけることができます。それ以後にその病原体に感染しても症状が出ないか、とても軽い症状ですむようになります。

現在、日本で使われているおもなワクチンは、下の表の通りです。

| 分類                | 生ワクチン                                                                               | 不活化ワクチン                             | トキソイド                               |
|-------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------------|
| 定期接種 <sup>①</sup> | ・BCG（結核）<br>・麻疹（はしか）<br>・風疹<br>・水痘（みずぼうそう）<br>・ロタウイルス（2020年10月から）                   | ・おたふく病・百日咳<br>・破傷風<br>・成人用ジフテリア     | ・A型肝炎<br>・狂犬病<br>・破傷風<br>・成人用ジフテリア  |
| 任意接種 <sup>②</sup> | ・インフルエンザ（季節性）<br>・肺炎球菌（肺炎球菌）<br>・インフルエンザ（季節性）<br>・A型肝炎<br>・狂犬病<br>・破傷風<br>・成人用ジフテリア | ・おたふく病<br>・百日咳<br>・破傷風<br>・成人用ジフテリア | ・おたふく病<br>・百日咳<br>・破傷風<br>・成人用ジフテリア |

① 定期接種：法律にもとづいて市区町村が行う予防接種  
② 任意接種：希望者が各自で受ける予防接種

## ～ 監修のことば ～ 監修・一般社団法人くすりの適正使用協議会

くすりと関わらずに生涯を生きていける人はいません。私たちの健康な生活にとってくすりは重要な役割を果たしています。

しかしながら、くすりは正しい知識を持って正しく安全に使用しなければ、健康を害することもあります。そのため、現在、中学校と高校では保健体育の授業の一環として「くすり教育」が行われています。

本書には、これらの授業で扱われる基本的な内容に加え、さまざまなくすりの種類や仕組み、副作用、歴史や偉人についての情報などが、多角的に盛り込まれています。子どもたちがよく使うくすりに含まれる成分も載せたことから、辞典としても使うことができます。

新型コロナウイルス感染症の拡大で、子どもたちにも大きな影響が出ています。毎日のように新型コロナウイルス感染症のニュースを聞き、子どもたちでさえその治療薬やワクチンの開発に関心を寄せている今、くすりについての正しい知識を子どもたちから持ってもらうことはとても重要なことではないでしょうか？

子どものうちからくすりについての正しい知識を身につけることで、くすりを正しく使い、生涯にわたっての健康維持に役立てていただけるよう、本書が一人でも多くの子供たちを読んで貰えることを願っています。

### 【監修者情報】

一般社団法人くすりの適正使用協議会

1989年設立。「医薬品の本質の理解促進と医薬品の正しい用い方の啓発」のため、「医薬品リテラシー」の育成のための活動している。子どもや中高生向けの教材の制作も行う。

### ブログ

<https://rad-ar.or.jp/blog/>

### Facebook

<https://www.facebook.com/kusuri.tekisei/>



### 【書誌情報】

『正しく知って正しく使う「くすり」の大事典』

ISBN978-4-7743-3095-2

【対象】中学生～高校生

【体裁】A4 変形判・144 ページ

【発売】2020 年 10 月 12 日

【定価】本体 5,000 円＋税

【発行】くもん出版

取材等のお問い合わせは、下記までお願い致します。

株式会社 くもん出版 （広報担当：内田昇）

〒108-8617 東京都港区高輪 4-10-18 京急第1ビル 13F

Email : [kouhou@kumonshuppan.com](mailto:kouhou@kumonshuppan.com)

くもん出版サイト ⇒ <https://www.kumonshuppan.com/>