

くすりの知識10カ条

～くすりの知識10カ条がめざすもの～

2014年11月に施行される医薬品医療機器等法(旧薬事法)では、国民の役割として、薬を正しく理解し使用することが責務とされています。しかし、薬についての最低限の知識と理解がなければ、その責務を果たすことは難しいのではないのでしょうか。

そこで協議会は、最低限知っておくべき内容を「くすりの知識10カ条」としてまとめました。一人ひとりが最低限の知識を持ち、薬の正しい使い方を身に付けることが、協議会のめざす未来です。

くすりの知識10カ条

1

人のからだは「自然治癒力」を備えています。しかし「自然治癒力」が十分に働かないこともあります。そのような時に病気やけがの回復を補助したり、原因を取り除くためにくすりを用います。

2

くすりは長い年月をかけて創り出され、承認制度により有効性や安全性が審査されています。

3

くすりには、医師の処方せんが必要な医療用医薬品と処方せんがなくても薬局などで直接買える一般用医薬品があり、その販売は法律で規制されています。

4

くすりは、使用回数、使用時間、使用量など、決められた使用方法がそれぞれ異なっており、医師・薬剤師の指示や、くすりの説明書に従って正しく使用しましょう。

5

医療用医薬品は、自分の判断で止めたり量を減らしたりせず、また、そのくすりを他の人に使ってはいけません。

6

くすりには主作用と副作用があり、副作用には予期できるものと予期することが困難なものがあります。

7

くすりを使用していつもと様子が違う時や判らないことがある時は、医師・薬剤師に相談しましょう。

8

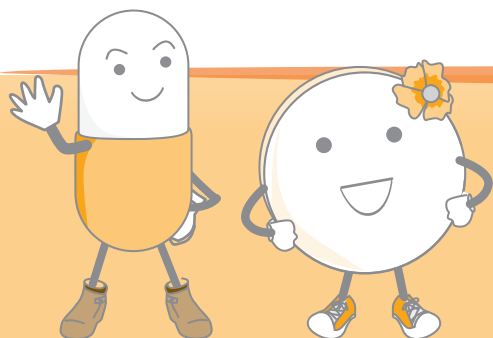
くすりは高温・多湿・直射日光を避け、子供の手の届かないところに保管しましょう。

9

「サプリメント」や「トクホ」は食品であり、くすりではありません。

10

「おくすり手帳」は大切な情報源です。一人一冊ずつ持ちましょう。



くすりの知識10カ条の狙い

「くすりの知識10カ条」は、誰が、なぜつくったのでしょうか。また、どのように活用すれば良いのでしょうか。その疑問にお答えします。

Q なぜつくったのですか？

A 「薬を正しく理解し使用するために最低限知っておくべきこと」を示すためです

これまで協議会は、10年以上前から児童・生徒へのくすり教育の普及活動を行ってきました。いざ病気やケガをしたときには、知識を生かして正しく使用し、早く治ってほしいという思いからです。一方、前回の学習指導要領改訂によって、薬は公教育で扱われるようになりました。協議会はそのサポートとして、教材を作成し、教育にあたる学校教諭や学校薬剤師の先生方に出前研修*を数多く行ってきました。

その過程で、子ども達が間違った薬の使い方をしているだけでなく、保護者や一般生活者でも同様に間違った薬の使い方が行われ、理解が不十分であることが調査結果から分かってきました。

更に、今年11月25日施行の改正薬事法では、「国民の役割」として薬を正しく理解し使用することが一般生活者の責務とされています。しかし、「薬を正しく理解し使用するために最低限知っておかなければならないこと」が示されていないければ、保護者や一般生活者の方々の理解や浸透につながりません。

そこで、くすりの適正使用協議会では「くすりの知識10カ条」を作成しました。自分のために、そして家族のために、この10カ条を知識だけでなく実際の行動で実践していただけることを願っています。

*出前研修：くすり教育の教育者や学校薬剤師などを対象に、協議会の認定アドバイザーが出席して、授業で活用すると効果的な教材や、授業の一例などを研修。これまでに約100カ所、6,000名が受講。



最低限の知識を
まとめているのね



10カ条を理解し、
行動に移していくことが
大切です

Q 誰がつくったのですか？

A くすりの適正使用協議会のくすり教育委員会です

くすり教育委員会（那須委員長）は、多くの啓発・普及活動の経験から、一般生活者にも薬の正しい使い方を広める必要性を感じ、また一般生活者からも薬について知りたいとの要望がありました。そこで、くすり教育委員会全員で作成し、部会の承認を得て協議会の作成物としました。

啓発・普及活動の中から、
一般生活者に伝えなければ
いけないことが見えて
きました



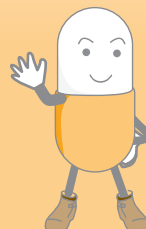
Q どう使えば良いのですか？

A HPから印刷して
自由に活用してください

「くすりの知識10カ条」は、協議会のホームページからダウンロード可能です。印刷してポスターやチラシとして自由にご活用ください。

くすりの知識10カ条 専用ページ

<http://www.rad-ar.or.jp/use/guidance/kusuri10/index.html>



アクセスを
お待ちしております！

くすりの知識10カ条解説

「くすりの知識 10カ条」の各項目について解説するとともに、一般の方900名に行った調査結果をご紹介します。

(**中学教育** : 中学校学習指導要領に記載、 **高校教育** : 高等学校学習指導要領に記載)

1

人のからだは「自然治癒力」を備えています。しかし「自然治癒力」が十分に働かないこともあります。そのような時に病気やけがの回復を補助したり、原因を取り除くためにくすりを用います。

【解説】風邪をひいた時、栄養をとり暖かくして休養すると治った経験はありませんか？これは人間の体が生まれながらに持っている「自然治癒力」によるものです。薬は、熱などの症状を和らげたり、病原菌などの原因を取り除くことで、自然治癒力を助けます。また、病気の予防や診断にも使われています。

DATA

風邪予防のためには、風邪薬をのむと良い？

正解：×

風邪薬は風邪の症状を抑える薬で、風邪を予防することはできません。自然治癒力を高めるのが一番です！

正しい(不正解) 5%

“理解していない” 25%

間違った(正解) 75%

2

くすりは長い年月をかけて創り出され、承認制度により有効性や安全性が審査されています。

【解説】薬を開発するには、基礎試験や臨床試験など、数々の試験で繰り返し効果と安全性が確認され、国の審査を経たものだけが、薬として認められます。

高校教育

DATA

新薬開発の成功率は約3万分の1

1つの薬を開発するには9～17年かかると言われ、最近では、ゲノム創薬、iPS細胞などの新技術も導入され始めています。しかし開発は途中で断念されることも多く、容易なことではありません。

3

くすりには、医師の処方せんが必要な医療用医薬品と処方せんがなくても薬局・ドラッグストアなどで直接買える一般用医薬品があり、その販売は法律で規制されています。

【解説】医療用医薬品は、医師の診察・診断により、患者さんの症状や年齢、体質などに合わせて処方され、購入には処方箋が必要です。一般用医薬品は、症状などを自分で判断し、処方箋がなくても薬局・ドラッグストアなどで購入できるもので、安全性の度合いから注意が必要な順に、第1類医薬品、第2類医薬品、第3類医薬品に分類されます。

高校教育

DATA

一般用医薬品では第1類医薬品より第3類医薬品の方が、副作用などに注意して使用する必要がある？

正解：×

一般の方の3割が分類を逆に捉え、5割が分からないと回答。ネット販売も解禁された中、基本的知識が浸透していないのが現状です。

“理解していない” 81%

正しい(不正解) 30%
間違った(正解) 19%
わからない 51%

4

くすりは、使用回数、使用時間、使用量など、決められた使用方法がそれぞれ異なっており、医師・薬剤師の指示や、くすりの説明書に従って正しく使用しましょう。

【解説】のみ薬は体内で血液により全身に運ばれ、目的の場所で効果を発揮し、徐々に排泄されます。薬は、効果を発揮するのに適した濃度(血中濃度)を保つ必要があるため、最も安全に、最大の効果が発揮される使用回数・時間・量が決められています。それぞれの薬の決められた使い方を守りましょう。

中学教育

DATA

錠剤やカプセル剤などの内服薬を、お茶やコーヒー、お酒でのんではいけない？

正解：○

水以外でのんではいけないと知っている人の約6割が、実際には水以外でのん経験があります。

知っており、その理由も説明できる 39% 知ってはいたが、理由までは説明できない 44% 知らない 17%

“知っている” 83%

よくする 10% 時々する 24% 一度はしたことがある 22% 一度もしたことない 43%

“経験がある” 57%

5

医療用医薬品は、自分の判断で止めたり量を減らしたりせず、また、そのくすりを他の人に使ってはいけません。

【解説】医療用医薬品は、一人ひとりのオーダーメイド。患者さんに合った薬を、必要な量と期間を考慮して医師が処方します。例えば抗生物質をのむと、症状も軽くなるので途中でやめてしまいがち。しかし、生き残った病原菌が再び増えて重い症状になることも。自己判断でやめたり量を減らしたりせず、のみ切ることが大切です。また、その薬を他の人に使わないでください。

DATA

自分が病院で処方された薬を、家族が同じような症状の時に譲渡しても良い？

正解：×

自分の処方薬を譲渡してはいけないことを理解している人は約9割、そのうち4割には譲渡の経験があります。特に女性に多いようです。

知っており、その理由も説明できる 50% 知ってはいたが、理由までは説明できない 37% 知らない 13%

“知っている” 87%

よくする 2% 時々する 18% 一度はしたことがある 21% 一度もしたことない 59%

“譲渡したことがある” 41%

厳重にチェックされているから安心してのめるね



異常を感じたら
すぐに相談を！



6

くすりには主作用と副作用があり、副作用には予期できるものと予期することが困難なものがあります。

【解説】薬の本来の目的である病気を治したり症状を軽くする働きのことを「主作用」、薬本来の目的以外の好ましくない働きのことを「副作用」と言います。例えば花粉症の薬などに含まれる抗ヒスタミン成分は、鼻水やくしゃみを抑える一方、脳に作用して眠気を起こすことがあります。このように、全ての薬は、「主作用」と「副作用」を併せ持っています。

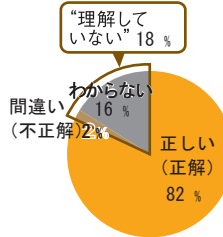
中学・高校教育

DATA

薬を正しく使っても副作用が起こる可能性がある？

正解：○

その薬が元々持っている性質、患者さんの体質や体調により、正しく使っても副作用が起こることがあります。また、説明書などに記載されている副作用だけでなく、予期できない副作用が出る場合もあります。



7

くすりを使用していつもと様子が違う時や判らないことがある時は、医師・薬剤師に相談しましょう。

【解説】薬の副作用はさまざま。発疹、かゆみ、眠気、下痢など、薬を使用していて、異常を感じたり、いつもと違う症状が出たら、早めに医師や薬剤師に相談してください。その際、のんだ薬の名前と量・期間、どのような症状が出たかをメモしておき、「お薬手帳」と一緒に出すとスムーズです。高血圧の薬など、薬によっては、自己判断でのむのを止めると危険な場合もあります。

8

くすりは高温・多湿・直射日光を避け、子供の手の届かないところに保管しましょう。

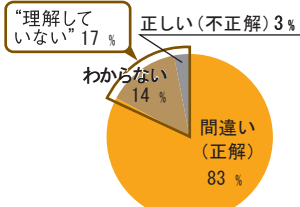
【解説】医療用医薬品では、患者さん本人が処方された期間内に使い切ります。一般用医薬品では、外箱に印刷された使用期限を確認します。通常、製造後未開封で3～5年が使用期限です。薬は、車内や窓際などの高温・多湿・直射日光を避け、誤飲による中毒を防ぐため乳幼児の手の届かない場所に保管してください。

DATA

薬を車の中に保管しておいても良い？

正解：×

8割以上が正解しましたが、一方理解していない人も。真夏の車内では80度近くなることもあります。



DATAについて

調査方法：インターネット調査

調査実施期間：平成26年6月

調査対象者：全国の20歳以上の男女900名

[20～30代男女、40～50代男女、60代以上の男女、各300名]

調査全文：<http://www.rad-ar.or.jp/information/pdf/nr14-140723.pdf>

9

「サプリメント」や「トクホ」は食品であり、くすりではありません。

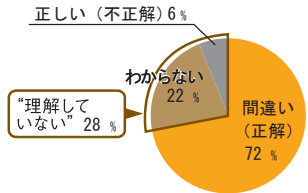
【解説】トクホ（特定健康食品）を含む、さまざまな健康食品やサプリメントは、全て「食品」であり、形は似ていても薬とは別のものです。薬は、病気やケガを予防したり治療する目的で使いますが、健康食品は、健康な人が健康の維持や増進の目的で使います。そのため、薬は、医師や薬剤師などの専門家の指導のもとで使用します。

DATA

健康食品やサプリメントは、医薬品に含まれる？

正解：×

薬に似ていても、薬でない「サプリメント」。薬と同じ形をしているものが多く、一般の方が効果を期待して使用する傾向があります。



10

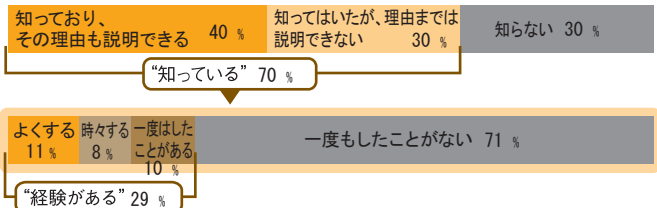
「おくすり手帳」は大切な情報源です。一人一冊ずつ持ちましょう。

【解説】「おくすり手帳」は、使っている薬をまとめて管理する、その人専用の薬のカルテです。各医療機関で処方された医療用医薬品や、使っている一般用医薬品の名前・使用量・使用期間を記入します。かかりつけでない医療機関でも、診察や調剤の時に「おくすり手帳」を見せれば、のんでいる薬とののみ合わせ等をチェックしてもらえたり、薬の重複も避けられて一石二鳥。病院・診療所ごとではなく、1人1冊「おくすり手帳」を持ちましょう。

DATA

おくすり手帳を、治療を受けている診療科／医院／病院ごとに複数持っていますか？

正解：○



薬を正しく理解し使用する
ために、最低限知っておくべき
10カ条を、有効に活用して
くださいね！

