

ほけんだより 特別号

2024年11月22日発行
大分市立東陽中学校保健室
文責：井上 No.18

10月31日(木)に、高田小学校、別保小学校で学校薬剤師をされている淵野貴広先生をお招きして薬物乱用防止教室を実施しました。各学年の実態に合わせてお話をしていただきました。

☆1年生「薬の正しい使い方」

1年生には、「薬」について詳しく教えていただきました。また、オレンジジュースと炭酸水素ナトリウムを使っての実験から、薬を正しく使うために必要なことも学びました。



～1年生の感想～

- ・急に体調が悪くても、友達に薬をもらったりあげたりしてはいけないことを学びました。
- ・薬をもらうときに、「なんで飲む時間が決まっているのだろう」と思っていたけど、今日の話聞いて、飲んでずっと効果があるものと途切れ途切れのものがあつたり、ずっと効果のある時間に入るために、1日何回も飲むものがあつたり、1日1回のものがあるのだとわかりました。
- ・オーバードーズについて、薬の飲み過ぎて死んでしまうことがあることを初めて知った。



～1年生の質問への淵野先生からの回答です～

Q、間違った薬を飲んだ時どうしたらいいですか。

まずは医師か薬剤師に相談してください。薬の名前と飲んだ量を知らせてください。薬により体にあらわれる作用が予想できるのでその対処法がわかります。飲んだ自分にしかわからない反応もあるのでその後、なにかいつもとちがうことがあつたら伝えてください。間違った薬を飲むのはとても危険なことです。薬を飲む前には確認して飲むことが大切です。

Q、薬剤師になるために必要な力や勉強は何ですか。

A、薬剤師になるためには大学の薬学部で6年間勉強して、その後薬剤師国家試験に合格する必要があります。大学では、化学や生物などの基礎科目から、体のしくみや薬の効果などにまつわる専門科目まで幅広く勉強します。5年生の時には病院や薬局で実習も行い、実際の現場での仕事やコミュニケーション能力、医師や看護師とのチーム医療の重要性を理解します。中学生の皆さんが薬剤師を目指すには試験科目にある理系の科目だけでなく、いろいろなことにチャレンジして幅広い知識と感性を育てていっていただきたいと思ひます。



☆2年生「たばこ・お酒の害」

2年生には、喫煙の害や、未成年の間にどうして飲酒をしてはいけないのかをお話していただきました。特に、飲酒については動画を見ながら学習をしました。



～2年生の感想～

- ・タバコを吸っている人に憧れていた時期もあつたけど、タバコには依存性があつて肺が悪くなるとして、タバコを吸わないようにしようと思ひました。
- ・飲んだ側だけではなく勧めた側が罰せられるのは知りませんでした。

～2年生の質問への淵野先生からの回答です～

Q、タバコやお酒をやめろというくせに、テレビを見れば「新しい電子タバコができました」とか、「新しいお酒ができました」とか、やめろと言いながらなぜ製造するのか。

A、タバコは人間の健康に関しては百害あって一利なしと思いますが、タバコやお酒は、栽培・製造から販売まで多くの人に職を与えているだけでなく、膨大な税金を国にもたらしているといわれています。またお酒はストレス解消や、コミュニケーションの潤滑剤になり、その入手しやすさから私たちの生活とはなかなか切っても切り離せない存在です。自分でお酒についての知識をもち、病気との関係を考え、どのように付き合っていけばよいかを考えていきましょう。

Q、他にどのようなことを学校で教えていますか。

A、学校薬剤師は、学校の飲料水・プール水の検査、教室の空気検査、保健室・理科室の薬品管理や助言などを行います。また、「健康な生活と病気の予防」をテーマに小、中、高校でお話しをしています。小学校では1,2年生に病気の予防のために「正しい手の洗い方」として、手洗いチェッカーを使って手の洗い残しを確認したり、スタンプマンで手についている菌の存在を確認したりします。5,6年生には「薬の正しい使い方」と「タバコのリスク」、「薬物乱用防止授業」を行います。中学、高校ではそれらをふまえてさらに詳しく専門的なお話もしています。

☆3年生「薬物乱用について」

3年生には、違法薬物について、若者に流行している大麻についてのお話や薬物乱用に関する相談窓口を紹介していただきました。

～3年生の感想～

- ・薬物はどんな理由があっても使用してはだめだとわかった。
- ・くすり→正しい使用、リスク→不正な使用、この言葉が印象に残っているのでこれからもこの言葉を忘れない。

～3年生の質問への淵野先生からの回答です～

Q、もし仲のいい友達が違法薬物を使っていたりしたらどうすればいいですか。

A、友達などが薬物を使っていたりして悩みや苦痛を抱えたとき、誰にも相談せずにひとりで抱え込むことが一番危険なことです。相談する窓口があることをぜひ知っておいてください。友人、家族が薬物乱用からの立ち直りで困っている場合は、「大分県こころとからだの相談支援センター」の電話窓口があります。そこでは専門家である医師が相談に乗ってくれます。その他にも依存症の専門病院や精神科の病院、または保健所、警察などの行政機関など相談する場所があります。

Q、法律で禁止されている薬の中で外用薬などはありますか

A、医療用麻薬に外用薬があります。フェンタニルなどの鎮痛成分が含まれているテープ剤を体に貼ることで、がんなどの痛みを抑えるものです。また舌下錠といって舌の下で溶かす薬や、坐薬もあります。これらは薬局で厳重に管理され、医師の指示により正しく使うことで効果が期待でき、法律で禁止されていませんが、それを不正に使用すると法律違反になります。



心の健康 5か条

- 1、自分自身を大切に思う
- 2、物事を前向きに考える
- 3、自分なりの目標に向かって努力する
- 4、様々なトラブル、心配事にくよくよしない
- 5、家族や友人と何でも話し合える関係を築く