

啓発事業 「聴覚障害者のための DVD による薬の正しい使い方啓発普及事業」  
特定非営利活動法人 おくすり研究会 啓発事業実施者氏名 矢野忠則  
(〒873-0211 大分県国東市安岐町馬場 1303 番地 1 0978-67-1640)

## 要旨

### 1. 啓発事業実施目的

我が国は、高齢社会から超高齢者社会への道を諸外国よりも早いスピードで進んでおり、年金、医療費、介護費の高騰は国の財政を圧迫し続け、緊急かつ重大問題となっている。

厚生労働省では、伸び続ける医療費、介護費を抑制しようと種々の医療制度の改革が検討され、実施されている。

従来、医薬品の販売は販売規制により守られてきたが、医療費削減の目的のもと、販売方法の規制緩和が実施された。

平成21年度より施行された一般用医薬品販売に関わる改正薬事法では、「セルフメディケーション」の考え方にに基づき、病気にならないように個人の責任において健康を管理することを推進している。国民、消費者は、一般用医薬品を自己責任のもと、医者にかかる前に薬局などで体調に適した薬を直接購入してもらい、健康を維持しようというもの。国民、消費者においては、正しい薬の知識、正しい薬の買い方、正しい使い方、薬の安全性などを理解することがより一層重要になった。

本事業は、聴覚障害者を対象として、薬に関する「手話セルフメディケーション啓発用 DVD」作成する。それをを用いて薬の正しい使い方の啓発、普及を図る。聴覚障害者の QOL（生活の質）の維持、向上、豊かな暮らしに貢献する。聴覚障害者に対し、健常者と等しく薬に関し教育的な機会を提供する事と共に情報補償にも寄与したいと考えた。

### 2. 啓発事業実施方法および内容

#### 事業1：聴覚障害者のための「手話付きセルフメディケーション啓発用 DVD」の制作

タイトル：「知らなかった！くすりの正しい付き合い方」

収録時間：30分

仕様：カラー、手話付き、ナレーション付き、字幕付きの DVD

#### 事業2：聴覚障害者を対象とした「おくすり講座」の開催

日時：平成23年4月17日（日曜日）12：30～13：00

内容：制作した DVD 使用し、プロジェクターでスクリーンに映写し、薬の正しい使い方などの一般用医薬品のセルフメディケーションに関する説明会を実施した。

講師：矢野忠則（特定非営利活動法人 おくすり研究会 代表）

場所：大分県社会福祉会館 4階

主催：社会福祉法人 大分県聴覚者協議会（第15回会員総会）

### 3. 啓発事業成果

#### 事業1の成果

DVDの構成については、次に示す原案（シナリオ）に沿って作製した。

- ① 病気との戦いとくすりの歴史
- ② くすりはなぜ効くの？
- ③ くすりはいろいろな形がある
- ④ 決められた用法、用量を守りましょう
- ⑤ くすりをのみ過ぎたら
- ⑥ くすりはいつ飲むのがよいのか？
- ⑦ 食べ物とくすりの飲み合わせ
- ⑧ くすりはいつまで飲めばよいのか？
- ⑨ 癖になるくすりがあるって本当？
- ⑩ 妊娠中はくすりは飲めないの？
- ⑪ 授乳中はくすりは飲めないの？
- ⑫ 服用する前と服用中の注意点？
- ⑬ くすりを飲み忘れたら？
- ⑭ 古いくすりはいつまで使えるの？
- ⑮ くすりと健康食品の飲み合わせ

【詳細な内容は巻末資料1を参照。】

#### 事業2の成課

【実施の状況は巻末資料2を参照。】

### 4. 考察

近年、急速な高齢化の進展や生活習慣病の増加など疾患構造の変化、QOLの向上への要請等に伴い、自分自身の健康が高い生活者が多くなっている。そのような中で、身近にある一般用医薬品を利用する「セルフメディケーション」考え方が一般の生活者の間にも浸透してきている。セルフメディケーションの主役は一般の生活者であり、聴覚障害者も例外でない。聴覚障害者に対しても常に科学的な根拠に基づいた正確な情報提供が必要であると考え。今回、聴覚障害者向けに、「くすりの正しい使い方」及び「くすりと健康食品の飲み合わせ」を中心テーマとして手話通訳付きDVD作製した。聴覚障害者への情報提供の一助なることが期待される。

### 5. まとめ

本事業が、聴覚障害者に対し、セルフメディケーション推進の一助となったものと考えます。本事業に御理解と御支援いただきことに、公益財団法人 一般用医薬品セルフメディケーション振興財団に心より深謝します。

## DVD のコンテンツ（資料 1）

### （ナレーション部分）

大分の偉人、瀧廉太郎。

瀧廉太郎は1879年、東京都で生まれ、少年期は大分県竹田市で過ごしています。

「荒城の月」「花」など数々の名曲を数多く作曲した、天才作曲家です。

しかし瀧廉太郎は1903年、当時流行していた結核によってなくなります。

23歳の若さでした。

結核の治療薬、硫酸ストレプトマイシン。この薬が発売されたのは、1950年。

このグラフは、結核による死亡率の年次推移を示したものです。

結核の治療薬が発売された5年後には、結核での死亡率が激減していることがわかります。

もしこの薬が瀧廉太郎の亡くなった年にあれば、

彼は亡くならずすみ、日本の音楽の歴史が変わっていたかもしれません。

### 寸劇部分

父・祖母・娘の親子登場

父「ゴホゴホ…ただいまー」

娘「おかえりお父さん。」

祖母「おかえり」

娘「風邪、大丈夫だった？」

父「ああ。病院で薬、もらってきたから、ゴホッ」

娘・祖母「大丈夫？しっかり休養とって休まないと…」

### （ナレーション部分）

薬局やドラッグストア、コンビニなどで、私たちの身近にある、薬。

そもそも薬はなぜ効くのでしょうか？専門家の方にうかがいました。

### 専門家のコメント部分

「薬には大きく分けて二つの治療方法があります。

ひとつは直接病気の原因となる菌をやっつける原因療法。

もうひとつは、人間の自然治癒能力を高めて病気を治療する対症療法です。

結核を治療する硫酸ストレプトマイシンは、原因療法の薬です。

結核菌を直接やっつけます。

対症療法の薬は、例えばかぜ薬。

かぜ薬は、かぜの原因であるウイルスをやっつけるものではありません。

熱や頭痛などの症状を抑え、自然に治るのを手伝う薬です。

また、くすりにはいろいろな形があります。

目では点眼薬や目薬、鼻には点鼻薬、口からはのみぐすり、内服薬。

関節には塗り薬、注射や座薬など、形は様々ですが、

どれも効果的に効く形にしています。」

#### 寸劇部分

父「ごほごほ…風邪がどうもなおらんなあ。

せっかく明日はゴルフに誘われとるというのに…ついとらん。

しかしこのかぜ薬、たくさん飲んだら早く病気が治るんじゃないか？

ちょっと飲んでみるか！」

娘「だめよお父さん！薬はちゃんと決まった量、決まった時間に飲まない！」

父「そうなの？」

#### (ナレーション部分)

薬は、どのように体内で作用するのでしょうか？

飲み薬を飲むと体内に吸収され、血管を通じて体中へと送られます。

血液中に入り込んだ薬の濃さを血中濃度といいます。

この血中濃度がある範囲内で収まっていないと、薬は効果を出せません。

低すぎると薬の効果は現れず、逆に飲みすぎて高くなりすぎると、

有害な副作用や中毒症状が現れ、たいへん危険なのです。

薬を飲むと、血中濃度は徐々に上がっていき、薬が効いてきます。

しばらく経つと、血中濃度が下がり、薬の効き目は切れていきます。

しかし、薬を多く飲みすぎてしまうと、血中濃度が上がっていき、

中毒症状を引き起こしてしまいます。

薬を多く飲みすぎたら、お医者さん、薬剤師さんに相談してください。

絶対に自分では判断しないようにしてください。

飲む量を間違わないように、

1回分を透明なビニール袋に入れておくなどの工夫をすれば、

こうした失敗は防げます。

#### 寸劇部分

父「薬はちゃんと決まった量飲むことが大切なんだな。」

娘「そうよ。あと、飲む時間もちゃんと決まってるんだからね」

父「本当だ。この薬は食後に飲むように、と書いてある。」

#### (ナレーション部分)

薬の袋には、飲む時間が書いてあります。

大きく分けて、食前、食後、食間、一定間隔で飲むものの4つです。

それでは、ここで問題！

それぞれ、どの時間に飲めばいいのか、みなさん、わかりますか？

それでは答え合わせ。

食前は食事の30分前に飲みます。食後は食事のあとおよそ30分後。

それでは、食間は？食間は、食事のおよそ2時間後に服用する薬です。

この様に薬は、食事習慣に関連づけて服用します。

中には、食事とは関係なく、一定の間隔で服用するものがあります。

#### 寸劇部分

祖母「この薬は血圧のお薬。この薬は痛み止め。これは体にいいお薬…」

娘「おばあちゃん、お薬たくさん飲まないといけないからたいへんね。」

でも、気をつけて。お薬には飲み合わせってあるのよ」

祖母「飲みあわせってなあに？」

#### 専門家のコメント

「通常、くすりは複数飲みます。

しかし、一緒に飲む薬の飲み合わせにも注意が必要なのです。

以前、抗がん剤と帯状疱疹の薬を一緒に飲んで死亡例が出る薬害事件がありました。

くすりとくすりがそれぞれ影響し合うことが解ったのです。

他にも解熱鎮痛薬（アスピリン）と血糖降下薬（トルブタミド）を同時に飲むと血糖値が下がり過ぎたり、気管支拡張薬（テオフィリン）と抗てんかん薬（フェニトイン）を同時に飲むと両者の作用が弱まることがあるのです。

#### (ナレーション部分)

通常、病院でもらう薬にはこのような心配はありません。

飲み合わせに注意しなければならない薬は、  
お医者さん、薬局の薬剤師さんが教えてくれます。  
かかりつけの薬局で、飲みあわせのチェックをしてもらいましょう。

また、食べ物と薬の飲み合わせにも注意する必要があります。

例えば、こちら。グレープフルーツ。  
くすりを飲んだ後 グレープフルーツを食べると  
くすりの効き目が強くなることが最近の研究で解りました。

血圧を下げる薬やアレルギー治療薬などの薬をグレープフルーツと一緒にとると、  
果汁の中の成分、フラボノイドが血中濃度を上げ、  
薬が効きすぎて危険な状態になることがあるのです。

また、お酒や炭酸飲料、カフェインを含む紅茶やコーヒーなどといった  
飲み物も、薬の効き目に影響を与えます。  
このように、食べ物と薬の飲み合わせには注意する必要があります。

#### 専門家のコメント

「他にも注意することがあります。

例えば、薬は通常、病気が治るまで連続、反復して飲みます。

治ると飲まなくなりますが、くすりによっては、突然中止すると反動、反作用がおきて、  
病気の症状が悪化することがあります。

このようなくすりの場合には、医師により除除にへらしていきます。

自分では病気が治ったと判断して、勝手に中止することのないようにしましょう。

また、やめられなくなる、いわゆる癖になるくすり、というのもあります。

例えば、浣腸薬。続けて使用していると、感受性の低下、いわゆる慣れが生じて、  
習慣的に使用される傾向があります。長期の使用をやめましょう。」

#### 寸劇部分

若夫婦の写真を見る一家

父「田中君のところの若夫婦、お子さんを授かったそうだな！」

祖母「楽しみねえ！元気な子が生まれるといいわねえ」

娘「でも、妊娠中に注意しなきゃいけない薬ってあるの、知ってる？」

父・祖母「妊娠中に？」

#### (ナレーション部分)

妊娠中に飲めない薬。それは、ビタミン剤に入っている、ビタミンA。

妊娠の3ヵ月前から妊娠3ヵ月までの間にビタミンAを大量に飲んだ場合、生まれてくる新生児において先天異常がふえることが解っています。

また、出産後、赤ちゃんへの授乳中に飲めない薬もあります。

胃腸から来る腹痛などの治療に用いる、ロートエキス。

この薬は、吸収された成分の一部が母乳に移動して、

赤ちゃんの脈が速くなることがあります。

また、ロートエキスを飲むと母乳が出にくくなることがあります。

このように、授乳中は飲めなくすりもあります。

#### 専門家のコメント

「ほかにも、薬を服用する前と服用中に注意することがあります。痛みをやわらげる非ステロイド性抗炎症剤は、パーキンソン病、高血圧、精神科の病気、てんかん、貧血、心臓病、喘息の診断を受けた人は飲む前に医師、薬剤師に相談することをおすすめします。服用中の注意としては、酒類、アルコールは避ける必要があります。吸収や代謝に影響し、副作用が強くなったりするためです。」

#### 寸劇部分

父「あっ！いかん！薬を飲み忘れた！さっき飲むはずだったのに！しまった～！」

娘「お父さん、あわてないで！」

一時間ぐらいの遅れであれば、薬は飲んでいいのよ！

次飲む時に、2回分薬を飲むことは、絶対にやっちゃダメなの！」

祖母「この薬はずいぶん前のじゃが、まだ飲めるんかいの？」

娘「おばあちゃん。薬はだいたい、製造してから3年間は使用できるの。」

ただし使用期限を良く見て、期限切れのものは捨ててね！」

娘「薬は温度や湿度、光なんかで劣化するの。」

体に良くない物質に変わったりすることもあるんだから！」

#### (ナレーション部分)

くすりの種類には、大きく分けて、二種類あります。

ひとつは医療用医薬品、もう一つは一般用医薬品です。

医療用医薬品は病院などで医師の診断・処方に基づき使用される医薬品のこと。

そして一般用医薬品は、処方箋(せん)がなくても  
薬局・薬店で購入できる医薬品のこと。市販薬などとも言われています。

#### 専門家のコメント

「この一般用医薬品には添付文書、説明書が入っています。  
くすりを買う時は情報もいっしょに買っていると考えてください。  
能書、注意書もいっしょに買っているわけですから、  
よく読んで、正しい使い方をおこなってください。」

#### (ナレーション部分)

最近、テレビや雑誌の広告でたくさん紹介されている、健康食品。  
栄養補助食品、サプリメントなどとも呼ばれ、多くの人たちが使用しています。  
しかし！この健康食品にも、薬との飲み合わせに注意すべきものがあるんです！  
みなさんは、間違った飲み合わせ、していませんか？  
いくつか具体例をご紹介します。

#### 「青汁」

青汁は、緑黄色野菜を中心とした葉野菜の絞り汁を主成分とする健康食品です。  
原料にキャベツやケール、大麦若葉、明日葉、ゴーヤなどを  
利用したのがあります。  
注意する飲み合わせは、血栓症の治療などに使われる、ワルファリン。  
青汁には、ビタミンKを多く含む場合があります、  
薬の効力がなくなってしまうことがあります。  
ほかにも、食用の藻を使った健康食品、クロレラ・スピリナ。  
これらにもビタミンKを多く含むため、ワルファリンとの飲み合わせには  
注意が必要です。

こちらは、イチョウ葉エキス。

イチョウ葉エキスは、血液をさらさらにし、  
血管を丈夫にする健康食品として人気です。  
こちらもワルファリンとの併用には注意が必要。  
血栓を溶かす作用が増強され、出血傾向が強くなる危険性があります。  
ローヤルゼリーにもワルファリンとの相互作用があるとされています。

#### 「グアバ茶」

グアバ茶は熱帯アメリカ原産のお茶です。



糖の吸収をおだやかにし、多くの現代人に愛飲されています。  
注意する飲み合わせは、糖尿病などの治療に使われる、  
インスリン製剤との飲み合わせ。  
グアバ茶にはもともと血糖値上昇を押さえる作用があることから、  
併せて飲むと、血糖値を下げすぎてしまう危険性があります。

同じく注意すべき飲み合わせとして、桑の葉があります。  
糖尿病薬として古くから使われてきた桑の葉。この健康食品も、  
血糖値を下げるインスリン製剤の効き目を強めてしまう危険性があります。

#### 「コエンザイム Q10」

コエンザイム Q10 は、細胞や組織の生命活動を補助するサプリ。  
若々しい肌を保つなど、美容サプリとして人気です。  
注意すべき組み合わせは、高血圧の薬との併用。  
薬の作用が増強される可能性があります。

#### 「セント・ジョーンズ・ワート」

セント・ジョーンズ・ワートは近年  
うつ病に対する医薬品として注目されているハーブです。  
一般的にハーブとして販売されていますが、  
多くの薬物と相互作用が指摘されています。  
避妊薬や免疫抑制剤、抗不整脈薬などと飲み合わせると、  
それらの効き目が弱くなります。

#### 専門家のコメント

「健康食品は近年テレビや広告などで大きく宣伝され、  
たくさんの方が利用しています。  
しかし、「健康食品」は、あくまでも食生活における補助的なものと考えましょう。  
また、「健康食品」は、病気や体の不調を治すものではありません。  
健康に役立つことを紹介する「健康情報」は、そのまま受け入れるのではなく、  
科学的な視点に基づき、冷静な判断を行ったうえで参考にしてください。」

#### (ナレーション部分)

身の回りにあふれる健康にまつわる情報。  
あなたは、どのように選択しますか？  
薬の効き目や使い方、また健康食品との付き合い方を、私たち自身が学び、

判断しなければならないのです。

自分たちの健康は、自分たちで。今、私たちに求められているのではないのでしょうか。

### 「おくすり講座」の実施状況（資料2）

