

〔研究ノート〕

## セルフメディケーション学習の基盤づくりに向けて

——愛知県立瀬戸高等学校との高大連携講義からの提案——

酒井 淳一<sup>1</sup>, 齋藤 久美子<sup>1</sup>  
丸山 洋生<sup>2</sup>, 齋藤 健治<sup>1</sup>

### 要 旨

愛知県立瀬戸高等学校と名古屋学院大学スポーツ健康学部は連携して、セルフメディケーションについての授業を行い、その経験からセルフメディケーション学習、特に高校生の初期の段階で必要な事項について考察し、セルフメディケーション学習の基盤づくりになる事項の抽出を試みた。

**キーワード**：セルフメディケーション、OTC医薬品、高大連携講義

### はじめに

セルフメディケーションとは、自分自身の健康に責任を持ち、軽度な不調は自分で手当てすることを意味している。即ち、自分の健康、自分の病気やその治療についてよく知り、自分の身体については自分自身で責任を持つ。言い換えれば、自分の身体・健康について起こることを人任せにしないことと理解しても良いと考える。セルフメディケーションの理解・実践では、自身で薬物を投与するので、その治療薬についてどのような効果・効能を持つ医薬品であるのかを知る力や添付文書の内容を理解できる力が必要と考えられる。しかし、それには長い時間が必要で順序良く知ることが大切と考える

が、一方で出来るだけ早くから学んでおくことも大切ではないかと考える。そこで今回、愛知県立瀬戸高等学校（以下「瀬戸高校」と表記する）と連携して、実際にセルフメディケーションについての授業を行い、その経験からセルフメディケーション学習、特に高校生の初期の段階で必要な事項について考察し、その基盤になる事項の抽出を試みた。その結果を研究ノートとして記録に残し、今後の高大連携講義の研究展開に繋ぐ。

### 高大連携講義の実施概要

実施日時：2022年12月15日14:25-15:55

実施場所：瀬戸市東山町1丁目5番地 瀬戸

1 名古屋学院大学スポーツ健康学部

2 愛知県立瀬戸高等学校

Correspondence to: Junichi Sakai

Email: j\_sakai@ngu.ac.jp

Received 26 December, 2022

Accepted 10 January, 2023



図1 瀬戸高校との高大連携講義

提示内容は各受講者の手元においてタブレット端末でも見られる。  
2022年12月15日瀬戸高校耕心館（体育館）にて、齊藤久美子撮影。

高校耕心館（体育館）

受講対象学年：1年生

受講生徒数：91名

講義者：酒井淳一、齊藤久美子

講義課題：特別活動 ホームルーム活動（2）

日常生活や学習への適応と自己の成長及び健康安全

正しいセルフメディケーション理解のための高大連携講座

「日常生活に生かす薬との適切なつきあい方」

講義時間：14:27-15:00, 33分間

講義方法：パワーポイントを用いた対面講義（図1）

リフレクシオンタイム：15:00-15:50, 50分間

講義時間全般にわたり新型コロナウイルス感染防止に配慮し、換気した状態で行った。

## 講義内容

講義内容の概要を講義順に記述する。

1 「セルフメディケーション」について  
用語及び学ぶ意義について説明した。

2 「OTC医薬品」について  
医療用医薬品とOTC医薬品の違い、OTC医薬品の要指導医薬品と一般用医薬品の分類、一般用医薬品における第1類、第2類及び第3類医薬品におけるインターネットや郵便等での販売の違いなどについて説明した。

3 「スイッチOTC医薬品」について  
スイッチOTC医薬品とはどのようなものか、また医療用医薬品と同成分・同容量のOTC医薬品があることを説明した。

4 よく使われるOTC医薬品の実例  
総合感冒薬、解熱鎮痛薬を例に挙げ、有効成分、用法・用量、副作用にはどのようなことがあるかなどを説明した。また、最もよく使われ、知られているOTC医薬品の実例として、「パイロンPL顆粒*Pro*」を挙げ、

医薬品の学習に関する事前アンケート (11月実施)

1年 組 男子・女子

このアンケートは、医薬品への理解等について把握するためのものであり、成績には全く関係ありません。以下の各設問について、自分に最も当てはまる数字を○で囲ってください。空欄がないように、必ず全ての設問に回答してください。特に質問2の「そう考える理由」は、あなたの考えをできるだけ詳しく書いてください。

質問1 あなたは、次の言葉の意味を知っていますか。 (知識・技能)

- |             |         |        |                  |         |        |
|-------------|---------|--------|------------------|---------|--------|
| (1) お薬手帳    | 1 知っている | 2 知らない | (2) かかりつけ薬局      | 1 知っている | 2 知らない |
| (3) 薬剤師     | 1 知っている | 2 知らない | (4) 登録販売者        | 1 知っている | 2 知らない |
| (5) 一般用医薬品  | 1 知っている | 2 知らない | (6) 医療用医薬品       | 1 知っている | 2 知らない |
| (7) 要指導医薬品  | 1 知っている | 2 知らない | (8) OTC医薬品       | 1 知っている | 2 知らない |
| (9) オーパードーズ | 1 知っている | 2 知らない | (10) セルフメディケーション | 1 知っている | 2 知らない |

質問2 あなたは、次の文について、どう考えますか。そう考える理由も教えてください。 (思考・判断・表現)

- (1) 「身体の不調は、症状の程度にかかわらず、すぐに医療機関にかかった方がよい。」
- 1 そう思う  
2 そうは思わない  
3 わからない
- そう考える理由  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
- (2) 「軽い身体の不調は、医薬品を正しく使って自分で手当することが大切である。」
- 1 そう思う  
2 そうは思わない  
3 わからない
- そう考える理由  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
- (3) 「薬局・薬店で販売している医薬品は、全て自分で判断し、責任を持って選んで購入する。」
- 1 そう思う  
2 そうは思わない  
3 わからない
- そう考える理由  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
- (4) 「食欲不振やダイエットのときには、サプリメントやエナジードリンクの摂取が有効である。」
- 1 そう思う  
2 そうは思わない  
3 わからない
- そう考える理由  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

質問3 あなたは、医薬品には薬の強さなどによる区別や販売に規制があることについて、理解していると思いますか。 (知識・技能)

- 1 とてもそう思う 2 まあまあそう思う 3 あまりそう思わない 4 全くそう思わない

質問4 あなたは、医薬品も使用法(用法・用量)によっては、心身の健康に悪い影響を与える危険性があることについて、理解していると思いますか。 (知識・技能)

- 1 とてもそう思う 2 まあまあそう思う 3 あまりそう思わない 4 全くそう思わない

質問5 あなたが医薬品を服用するときに、効果的な回復、心身の健康への影響、周囲や社会への影響を考慮して、使用法(用法・用量)を守り、正しく使っていると思いますか。 (思考・判断・表現)

- 1 とてもそう思う 2 まあまあそう思う 3 あまりそう思わない 4 全くそう思わない

質問6 仲間や先輩などの知り合いから正しくない医薬品の使い方を勧められたときに、自分の心身の健康、周囲や社会への影響も考えて、自分は断る自信があると思いますか。 (思考・判断・表現)

- 1 とてもそう思う 2 まあまあそう思う 3 あまりそう思わない 4 全くそう思わない

質問7 あなたは、「自分は大切な存在だ」、「自分のためにもこうした学習は大切だ」、「周囲や社会のためにもこうした学習は大切だ」と思いますか。 (主体的に学習に取り組む態度)

- 1 とてもそう思う 2 まあまあそう思う 3 あまりそう思わない 4 全くそう思わない

図2 事前アンケート用紙

医療用医薬品として使われるものと同じ成分であることを示した。解熱鎮痛薬においてもよく使われている実例として、「ロキソニン」と「バファリン」を挙げ同じ解熱鎮痛薬でも第1類医薬品と第2類医薬品に分類されていることを説明した。

## 5 OTC医薬品の購入に際しての留意点について

OTC医薬品購入時に不安がある場合には薬剤師への問い合わせが可能であること、また薬剤師からの説明義務について解説した。また、インターネットにて購入も可能であることと併せて、近年における市販薬による乱用の拡大について、特に若者に多く見られることを説明した。OTC医薬品の中で、鎮咳薬に主成分であるリン酸ジヒドロコデインの作用機序と類似構造物の作用について解説した。

## セルフメディケーション学習の基盤づくりの考案

今回の瀬戸高校との高大連携講義経験を基に、セルフメディケーション学習のための基盤づくりための提案を考案した。

### 1 事前アンケートから

瀬戸高校による事前アンケート（図2、回答者87名）ではセルフメディケーション、OTC医薬品について以下の質問を行い、回答が見られた。

質問：「セルフメディケーション」の用語は知っているか。

知っていると答えた者は12名（13.8%）、知らないと答えた者は75名（86.2%）であり、「セルフメディケーション」という用語に初めて接する時点での連携講義であった。

質問：「OTC医薬品」の用語は知っているか。

知っていると答えた者は7名（8.0%）、知らないと答えた者は80名（92.0%）であり、ほとんどの者は「OTC医薬品」は聞いたことがないと考えられる。

高校の保健体育の教科書では、医薬品については保健編の領域「生涯を通じる健康」で、その活用について扱われている。その内容の学習のねらいは医薬品の正しい使用方法を目指して記述されているが、登場する医薬品について個別の薬物名は記されておらず、治療目的に使うものを医薬品との説明にとどまっている。この分野の記述では、医薬品は医療用医薬品と一般用医薬品に分けられ、前者は医師・歯科医師の判断に基づいて、処方された場合に使用されること、後者は自分で判断してドラッグストアなどで購入使用できることだけが説明されている。一部の教科書には一般用医薬品をOTC（Over The Counter）医薬品と呼ばれることが示されているが、その先の分類である要指導医薬品や一般用医薬品に関すること、第1類から3類医薬品に分類されていることについては示されていない。また、セルフメディケーションとは何かについての解説も見られない。

今回の連携講義では、総合感冒薬や解熱鎮痛薬などを例に挙げOTC医薬品の説明を試みた。この際、具体的な医薬品名や商品名を挙げて説明したが、実例はどれも受講生がよく知っている医薬品名であり、違和感なく理解できていた様子であったことから、セルフメディケーション学習の連携講義においては、具体的な医薬品名や商品名は提示した方が良く考えられる（提案1）。

## 2 OTC医薬品の購入に関するアンケートから

講義終了後のリフレクションタイムにおいて、大学側から以下の質問を行い、回答を得た。

質問：ドラッグストア、薬局・薬店に自分で薬を選んで自分で購入したことがあるか。

その結果は、「ある」と答えた者は31名(34%)、「ない」と答えた者は56名(62%)、無回答は4名(4%)であり、受講者の半数以上はまだ自身で購入した機会はなかったことが分かった。また、「ある」と答えた中には「親と一緒に買った」と回答した者が何名か入っていた。受講者の年齢から判断して、まだ医薬品を一人で購入する機会はないのかもしれない。しかし、近い将来に高校を卒業して社会人や大学生となり、一人で暮らす生活になれば、自身の判断でOTC医薬品を購入しなければならない機会がやってくるのが想定されるので、セルフメディケーション学習はやはり早い時点から始めることが大切である。リフレクションタイムでの質問の中の回答にも、「医薬品購入に際し不安な場合には薬剤師に聞く」と答えた者も多いことから、薬剤師の業務の全ては把握していないにせよ、薬剤師の専門性や果たす役割については、この時点において理解していると判断できる。OTC医薬品の選択や購入について、セルフメディケーション学習の中で薬剤師が解説するのが良いかもしれない(提案2)。

## 3 添付文書の解説

医薬品は用法・用量を守り正しく使用することを受講者はよく理解している。また、医薬品には主作用ばかりでなく、有害な副作用も存在することを受講者は承知している。OTC医薬品には添付文書がついているので、

購入後、使用前には必ず読む習慣をつけることは大切である。しかし、医薬品には多様な特性があり、添付文書に記載されていることを全て理解することは困難である。医薬品の作用を理解するには、やはり生物学や解剖生理学を基礎に、科学的根拠に基づいた判断ができる能力が必要となるため、セルフメディケーション学習の中で添付文書の解説を高大連携講義で行うのが良いと考える(提案3)。

高校の保健体育の教科書の中で薬についての記述は各所に見受けられるが、保健編の領域「現代社会と健康」においては、薬物乱用と健康に関する内容について記述されている。この学習のねらいとして、薬物乱用が健康や社会に与える影響について説明できることを到達目標にしている。有害薬物として大麻、MDMA、覚醒剤、コカイン(麻薬)が示され、法的に使用が禁止されている薬物類に関する説明の記述となっている。薬物を不適切な目的で使用することによる社会への悪影響を取り上げ、薬物乱用は許されない行為であることに重きをおいて説明している。しかし、ほとんどの生徒はその後の人生において、上記の薬物と接することなく過ごすに違いない。薬に関する知識を理解する初期段階において、薬と聞くとまず法的に禁止薬物を想起することは、現代を生きていく若者には必要かもしれない。一方、セルフメディケーション学習で登場する医薬品は治療が目的であり、生活の上で身近に接するものの一つであることに間違いはない。薬からの恩恵は確かに大きいものがあり、生活の質の向上に寄与していることも同時に理解しておくこと、薬の危険性ばかりでなく薬の本来の価値を

捉えることが重要である。セルフメディケーション学習を通じ、「薬を人生の強い味方にする術」を身に付けることが、高大連携講義の目的の一つである。

## 今後の課題

瀬戸高校とセルフメディケーション学習の講義計画を繰り返し討議して、高大連携講義が実現できた。本講義では「セルフメディケーションとは、自分自身の健康に責任を持ち、軽度な身体の不調は自分で手当てすることを指す」と説明した上で、今回は自分で手当てすることに関連して、OTC医薬品のことに焦点を当てて解説した。セルフメディケーションのもう一つの大切な点として、身体の不調の程度を見極めることにある。言い換えれば、医療機関を受診すべきか否か、軽度な不調として自身で改善できるかの判断力を養うことも、セルフメディケーション学習の目的でもある。この点については、身体の構造と機能、病気の成り立ちなどの詳しい説明と理解が必要であり、今後の課題として挙げられる。関連して、セルフメディケーション学習を始める時期はいつが最適なのかについても、今後究明していくべき課題であることが判明した。

## まとめ

瀬戸高校と名古屋学院大学スポーツ健康学部

でセルフメディケーションに関する高大連携講義を行った。連携講義の実施から、セルフメディケーション学習の基盤構築に必要なものは何かを考察した。今回の経験から得られた知見・提案から、高大連携講義によるセルフメディケーション学習の更なる展開に繋ぐ。

## 利益相反

本研究発表に関し、特記すべき利益相反はない。

## 謝辞

本研究に御理解・御協力くださり、高大連携講義を御準備くださいました瀬戸高校の塚原史仁先生、成田志保先生、長船アクバル有先生、トレスカノアリアス真奈先生に感謝申し上げます。また、本研究に貴重な御助言をくださいました本学教職センター特任教授杉浦吉彦先生に感謝いたします。高校における保健体育の教員としての豊富な御経験から、セルフメディケーション学習の高大連携の必要性を教示くださいました前スポーツ健康学部准教授廣美里先生に深謝いたします。

## 参考資料

和唐正勝他（2015）最新高等保健体育．大修館書店，東京．