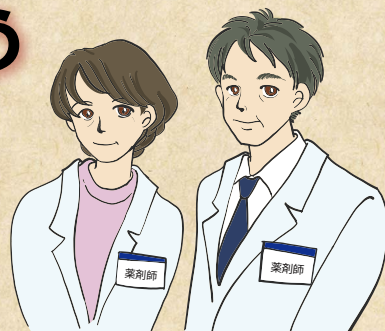


薬剤師が小学校で行う 喫煙防止教育



お願い

本冊子は、Web上に公開しているパワーポイント資料、児童用ワークシート、児童及び学校薬剤師を対象としたアンケートについて解説したものです。

- 資料等 (①「薬剤師が小学校で行う喫煙防止教育」冊子、②「薬剤師が小学校で行う喫煙防止教育」パワーポイント資料、③ワークシート(児童用)、④アンケート用紙(児童用))の公開場所

検索

東京薬科大学 薬学部 社会薬学研究室

東京薬科大学ホームページ→薬学部→研究室紹介(医療薬学科の研究室→社会薬学)→資料・アンケート→喫煙防止教育参考資料

<http://www.ps.toyaku.ac.jp/shakaiyakugaku/>

授業までの流れ

1. 小学校からの「薬物乱用防止教室」等の講演依頼
2. 資料等を上記ホームページからダウンロード
3. 担当教職員と打合せ
 - 授業の時間及び持ち時間、児童の人数、体育科保健領域でどこまで学んでいるかなどを確認する。
 - 話の概要及び話す時間、またワークシートについて説明する。
 - 児童にアンケートを取りたい旨を依頼する。

講義担当者(学校薬剤師)用アンケートの依頼

パワーポイント資料をダウンロードされた方は、資料の活用状況等について簡単なアンケートが用意されています。ご協力をお願いいたします。

児童用アンケートの依頼

担当する学校から児童へのアンケートの実施について了承が得られましたら、調査の実施にご協力をお願いいたします。

ご協力いただける学校(学校薬剤師)には、児童人数分の調査用紙と着払いの返信用封筒を送付いたします。受付は上記ホームページで行っています。(2021年3月末まで)

【アンケート実施上のお願い】

- ・児童がアンケート記載中は、講義担当者、担任教員は巡回をしないようにしてください。
- ・児童にはアンケート用紙に名前を記載しないように指示してください。
- ・アンケートに答えたくない場合には、答えなくてもよいことをお伝えください。

たばこについて 考えてみよう

〇〇小学校
学校薬剤師 やくざいし 〇〇〇〇
20**年**月**日



ポイント

本日は話す内容と、講師が薬剤師であることを明確にしましょう！

ポイント

自己紹介の際に、学校薬剤師の仕事や役割について触れることで、子どもたちが職業の一つとして薬剤師を知るよい機会になります。

スライドの解説例

私は、〇〇●●です。薬剤師です。この学校の学校薬剤師をしています。学校薬剤師は、皆さんの健康を守るために教室の明るさ、空気の汚れ、飲料水の水質など皆さんの身の回りの環境衛生の状態をチェックしたり、皆さんとおくすりや薬物乱用防止について一緒に勉強したりします。

今日は、皆さんと一緒にたばこを吸うことの害について考えていきたいと思います。

たばこを吸っていると

① 歯がよごれて、
いやなおいがする。

② 肺の病気になりやすい。



ポイント

喫煙の健康影響について問いかけ、体に悪いことを確認しましょう。

補足

小学校では、体育科保健領域において5・6年生で喫煙の健康影響（循環器や呼吸器系への負担などの短期的影響と、がんや心臓病などの病気にかかりやすくなる長期的影響）を学んでいます。

スライドの解説例

たばこを吸っていると歯が汚くなり、口が臭くなるだけではなく、肺の病気になりやすくなり、呼吸が苦しくなります。スポーツ選手がたばこを吸って良い成績を出せると思いますか？

たばこを吸っていると

③ がんになりやすい。



④ 赤ちゃんが
病気になりやすい。



ポイント

長期に渡る喫煙の影響について確認しましょう。

ポイント

妊婦の喫煙が胎児に及ぼす影響についても触れましょう。

スライドの解説例

たばこを長い期間吸い続けていると肺の病気になりやすくなるだけでなく、肺がんはもちろんのこと、いろいろなところにがんができてやすくなります。また、おなかに赤ちゃんがいるお母さんがたばこを吸っていると、赤ちゃんにも悪い影響が出る可能性があります。

まわりの人へのえいきょう

① いやなにおいがする。

② 服やかみの毛に
たばこのにおいがつく。



③ たばこの火で
やけどをしてしまう。



ポイント

身近な問題から受動喫煙について考えるようにしましょう。

スライドの解説例

皆さんの中に、たばこを吸っている人が近くを歩いていて、たばこの火が顔や体に近づいて危ない思いをした人はいませんか。また、たばこの煙は嫌なにおいがするし、洋服や髪の毛にそのにおいが付いてしまいますね。

まわりの人へのえいきょう 周りの人へのえいきょう

たばこを吸っていない人も、
がんなどの病気に
なりやすくなる。



自分がたばこを吸ってなくても、
まわりの人のたばこのけむりを吸ってしまうことを
受動喫煙（じゅどうきつえん）と言います。

ポイント

受動喫煙は、たばこを吸っていない人の健康に影響を及ぼすことを説明します。

補足

夫が喫煙しない場合の非喫煙の妻の肺がん死亡率を1とした場合、夫が1日20本以上喫煙する場合の非喫煙の妻の死亡率は1.9倍にもなります（平山ら，1983）。

スライドの解説例

たばこを吸ってなくても、周りの人のたばこの煙を吸ってしまうことを受動喫煙と言います。

たばこを吸う人が近くにいると、自分がたばこを吸わなくても煙を吸ってしまうため、がんなどの病気にかかりやすくなります。

大切な家族が 病気になってしまったら…



ポイント

薬剤師として、専門的なエピソードを話しましょう。

例)

- 肺の病気の人への辛さに寄り添った経験
- がんの治療の大変さの経験談
- 大切な人の闘病とその後の別れやさみしさなど

スライドの解説例

お父さんやお母さん、兄弟など大切な家族が病気になってしまったら、悲しい気持ちになりますね。

それがたばこを吸っていたことが原因であれば、吸わないことで悲しい思いをしなくてすむかもしれませんね。

たばこのパッケージには



喫煙は、あなたにとって肺がんの原因の一つとなり、心筋梗塞・脳卒中の危険性や肺気腫を悪化させる危険性を高めます。
（詳細については、厚生労働省のホームページ www.mhlw.go.jp/topics/tobacco をご覧ください。）

この煙は、あなたの周り
 へ人、種に乳幼児、子供、お
 母さんなどの健康に悪影響を
 与えます。喫煙の害は、お
 母さんの健康にも及ぼすので、
 喫煙を止めましょう。

たばこの危険性や害について、箱の両面に大きく警告(けいこく)が書かれています。

ポイント

喫煙が体に悪いことは、多くの人が既に知っていることを説明します。

補足

喫煙の危険性を伝えるために、健康に関する警告(たばこ事業法施行規則別表第一、第二)を製品包装の主要な2面に、それぞれ30%以上(2020年からは50%以上)の面積に2種類表示することが定められています。

スライドの解説例

たばこの包装には、たばこの煙が周りの人の健康に悪い影響を与えることだけでなく、吸っている本人の健康に悪い影響があることが大きく表示されています。したがって、多くの人々はたばこを吸うことが体に悪いと知っています。

たばこ事業法施行規則別表第一(喫煙者本人の健康への影響)

- ・喫煙は、あなたにとって肺がんの原因の一つとなります。疫学的な推計によると、喫煙者は肺がんにより死亡する危険性が非喫煙者に比べて約2倍から4倍高くなります。
 - ・喫煙は、あなたにとって心筋梗塞の危険性を高めます。疫学的な推計によると、喫煙者は心筋梗塞により死亡する危険性が非喫煙者に比べて約1.7倍高くなります。
 - ・喫煙は、あなたにとって脳卒中の危険性を高めます。疫学的な推計によると、喫煙者は脳卒中により死亡する危険性が非喫煙者に比べて約1.7倍高くなります。
 - ・喫煙は、あなたにとって肺気腫を悪化させる危険性を高めます。
- たばこ事業法施行規則別表第二(周りの人への健康への影響)

でも、たばこを吸っている大人がいます...



体に悪いってわかっているのに、どうしてたばこを吸っているの??



でも実は、たばこ吸っていてもやめたいと思っている人がたくさんいます!

補足

喫煙者の28.9%(男性:26.1%,女性:39.0%)がやめたいと思っています(平成29年国民健康・栄養調査,厚生労働省)。

ポイント

体に悪いことが分かっているのに、なぜ喫煙する人がいるのかを考えてもらうようにしましょう。

スライドの解説例

体に悪いと分かっているしながら、なぜたばこを吸う人がいると思いますか。また、たばこを吸っている人の約30%の人がたばこを吸うのをやめたいと思っています。

こんなことはありませんか？

★ゲームはもうやめなさい！



★30分って約束だったけど、
もうちょっと…



★宿題をやらずに、学校で…



いけないとわかっているけど、やめられない

ポイント

よくないことと分かっているけど、ついつい行ってしまいうことがあることを身近な例を挙げて気づくようにします。

スライドの解説例

皆さんも、お父さんやお母さんとどれくらいの時間ゲームをしたり、テレビを見たりするか約束しているのに、ついつい時間がオーバーしてしまって、宿題をするのを忘れてしまったなんてことはありませんか？

「やめられない」のも ひどくなると「病気」です！

正しい生活が
できなくなってしまうくらい
ゲームがやめられない



「ゲーム障害」という、**病気**



(世界保健機関, 2018年)

ポイント

今回は「依存」について児童に身近に感じてもらうために「ゲーム障害」を例示していますが、薬物乱用などの物質使用にかかる「依存症」と混同しないように注意する必要があります。

補 足

「ゲーム障害」とは、以下の4項目が12ヵ月続く場合

- ① ゲームの使用を制御できない。
- ② ゲームを最優先する。
- ③ 問題が起きてもゲームを続ける。
- ④ ゲームにより個人や家庭、学習や仕事など重大な問題が生じている。

スライドの解説例

皆さんは、ゲームをしますか？ 最近は、スマートフォンを利用してゲームをする人が増えているそうです。このように、いつでもどこでもゲームができるため、ゲームにのめり込みやめられなくなってしまう人が多くなり問題になっています。

たばこがやめられないのは...



いぞんしょう
「依存症」という、**病気**
たばこを吸わないとイライラしてしまうことも...

ポイント

たばこがやめられないのは「依存症」という病気であることを説明します。

補 足

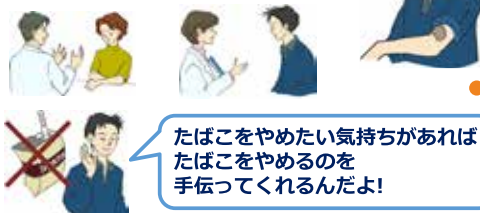
ニコチンがたばこ依存症に深く関わっていることは中学校保健体育科保健分野で学びます。ニコチンという物質名を使用しても問題ありませんが、覚えさせることに労力をかける必要はありません。

スライドの解説例

たばこを吸い始めるとたばこがやめられなくなってしまう「依存症」という病気になってしまいます。やめようと思ってたばこを吸わないようにしても、しばらくするとまたたばこを吸いたくなり、イライラすることもあります。

たばこの依存症は治せます!

病院や薬局では、
いぞんしょう
依存症をなおすお手伝いをします!



ポイント

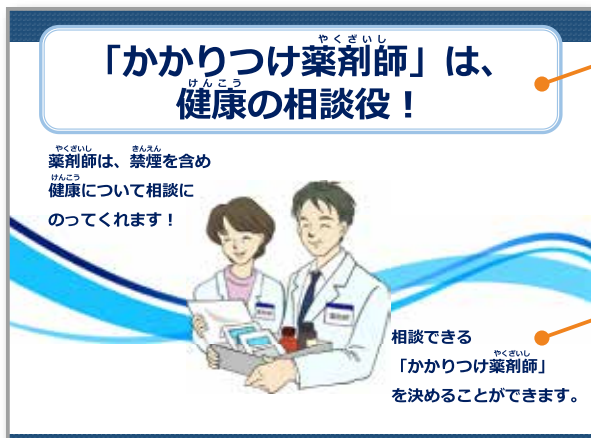
たばこがやめられない「依存症」という病気は、病院や薬局で治す手伝いができることを説明します。

ポイント

一方、病院や薬局でお手伝いできても、喫煙している本人がやめたいという気持ちが必要であることを説明します。

スライドの解説例

たばこを吸うことがやめられない「依存症」という病気は、病院や薬局で治すのを助けることができます。でも、病院や薬局でお手伝いできても、たばこを吸っている本人にやめたいという強い気持ちがなければやめることはできません。「体によくないたばこを絶対にやめるんだ!」などと思っている人が近くにいたら、ぜひ病院や薬局に相談するように伝えてください。



ポイント

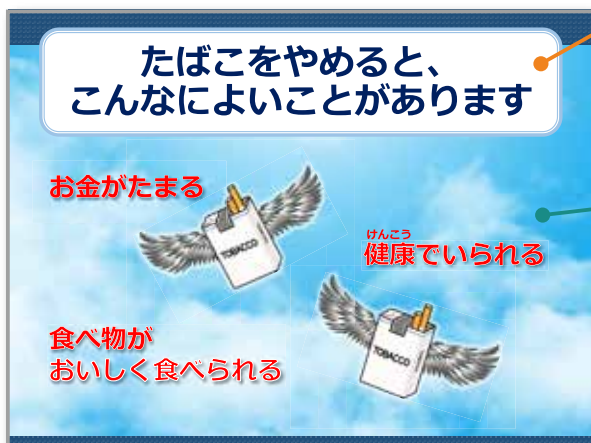
「かかりつけ薬剤師」について知ってもらう良い機会となります。

ポイント

「かかりつけ薬剤師」は、禁煙だけでなく、健康に関して何にでも相談に乗ることを説明します。

スライドの解説例

病院に行くほどではないけれど少し具合が悪いときに相談できる、身近な薬局を決めておくともよいでしょう。現在、自分のための薬剤師を決めることができる「かかりつけ薬剤師」という制度が始まっています。自分のことをよく知っている「かかりつけ薬剤師」は、禁煙だけではなく、健康についていろいろな相談にのってくれます。



ポイント

たばこをやめるといいことがあることを説明します。

補足

禁煙して2～12週間で血液循環が改善し肺機能が高まる。また、10年禁煙を続ければ、肺がんのリスクが喫煙者に比べて約半分に低下し、口腔、咽喉、食道、膀胱、頸部、膵臓がんのリスクも低下する。

スライドの解説例

たばこを吸っている人が、吸うのをやめると良いことばかりです。まず、たばこに使っていたお金がたまり、食べ物が美味しく感じ、健康になります。いつも疲れたと言っていたお父さん（お母さん）がたばこを吸わなくなったら、元気になるって遊びに連れて行ってってくれるかも？ 30～40歳くらいの人なら、今すぐたばこを吸うのをやめれば寿命が10年くらい延びるそうです。

考えてみよう!!

たばこを吸うことは
20さい以上は法律で禁止されていません

あなたは
大人になったらたばこを
吸いたいと
思いますか？



たばこを吸っている大人へ、
メッセージや
アドバイスをするとしたら、
どのようなことを
伝えたいですか？



ポイント

将来の喫煙の可能性と身近な人（例えば、父親や母親）が喫煙している場合、その人の健康を考え、禁煙を勧めることができ、薬剤師等を活用できるようにまとめましょう。

スライドの解説例

日本では、20歳になれば、たばこを吸うことは認められています。しかし、今日の授業を聞いて皆さんは自分の将来についてどう考えましたか。また、身近にたばこを吸っている人がいたら、皆さんにできることは何かを考えてみてください。これで、今日のお話を終わりにします。

「薬物乱用防止教室」をご担当された方へ

この度は、本資料をダウンロードいただきありがとうございます。

本資料の活用予定または活用状況について、アンケートにお答えいただけるようお願いいたします。お手数ではありますが、複数校を担当される場合には、学校ごとに回答いただければ幸いです。

- 職種等
 学校薬剤師 教諭 養護教諭 その他
- 学校の所在 都道府県（ ）
- 授業の対象は何年生ですか？（複数回答可）
 小学校 中学校 中等教育学校 その他
 1年 2年 3年 4年 5年 6年
- 授業に出席した児童・生徒は何名ですか？（ ）名
- 授業の実施時期はいつですか？（複数回答可）
 1月 2月 3月 4月 5月 6月
 7月 8月 9月 10月 11月 12月
- どの時間で実施しましたか？
 体育科の授業 特別活動(学校行事等) 総合的な学習の時間 その他
- 授業時間は何時間（単位[時間]）でしたか？（ ）時間
- 今回の授業は、「薬物乱用防止教室」としての実施ですか？
 はい いいえ

ワークシート

たばこについて考えてみよう

()年 ()組 名前()

1 あなたは 大人になったらたばこをすいたいと思いますか？

- () すってみたい
- () まだわからない
- () たぶんすわないと思う
- () ぜったいにすわない

どうしてそう思いますか？理由をおしえてください。

2 あなたのまわりのたばこをすっている大人へ、メッセージやアドバイスをするとしたら、どのようなことを伝えたいですか？

児童生徒のみなさんへ

今回は、お話を聞いていただきありがとうございました。

今日のお話を聞いてどうだったか、アンケートに教えてください。(それぞれの質問のどれか1つの□にチェック☑をつけてください。)

これはテストではありません。名前は、書かないでください。

アンケートに答えたくないときには、答えなくてもかまいません。

小学校 中学校 () 年生

- 1 たばこは、やめたくてもやめられないことについて
わかった どちらかといえばわかった どちらかといえばわからなかった わからなかった
- 2 たばこをやめられなくなるのは、「依存症」という病気であることについて
わかった どちらかといえばわかった どちらかといえばわからなかった わからなかった
- 3 たばこのけむりをすうだけで、まわりの人も病気になりやすくなることについて
わかった どちらかといえばわかった どちらかといえばわからなかった わからなかった
- 4 たばこの「依存症」は、病院や薬局でなおすためのお手伝いをしてもらえることについて
わかった どちらかといえばわかった どちらかといえばわからなかった わからなかった
- 5 「かかりつけ薬剤師」が自分の健康の相談役になってくれることについて
わかった どちらかといえばわかった どちらかといえばわからなかった わからなかった
- 6 あなたは大人になったら、たばこをすいますか？
すわない どちらかといえばすわないと思う どちらかといえばすうと思う すう
- 7 もし、あなたのまわりの人がたばこをすっていたらどう思いますか？
やめてほしい どちらかといえばやめてほしい
どちらかといえばやめなくてよい やめなくてよい
- 8 もし、あなたのまわりの人がたばこをすっていたら、その人に「たばこをすうのをやめてほしい」と伝えますか？
伝える どちらかといえば伝える どちらかといえば伝えない 伝えない
- 9 もし、あなたのまわりの人がたばこをすっていたら、たばこの害について伝えますか？
伝える どちらかといえば伝える どちらかといえば伝えない 伝えない
- 10 もし、あなたのまわりの人がたばこをすっていたら、薬局や病院がたばこをやめるための手伝いをしてくれることを伝えますか？
伝える どちらかといえば伝える どちらかといえば伝えない 伝えない
- 11 今日、誰が話をしてくれましたか？
医師(おいしゃさん) 薬剤師 学校の先生 その他 わからない

本冊子について

近年、「薬物乱用防止教室」に参画する薬剤師（特に学校薬剤師）が増えており、小学校の講師としては他の職種と比べて最も多く活躍しています。小学校における「薬物乱用防止教室」では、覚醒剤等の乱用薬物ではなく、たばこを例にして健康影響、特に「依存症」の危険性について取り上げることがあります。一方、小学校5・6年生では、「喫煙、飲酒、薬物乱用と健康」について体育科保健領域において必ず学ぶことになっています。そこで本冊子は、小学校の「薬物乱用防止教室」の講師となる薬剤師が「薬剤師ならでは」の講演ができるように、その際の参考となる内容を検討し作成しました。

本冊子を使った講義では、①たばこをやめられないのは「依存症」という病気であること、②たばこの「依存症」は治療できること、③その治療を手伝ってくれる専門家が身近にいることの3点を知識の習得目標とします。そして学んだ知識を活用して、身近な喫煙者に対して助言しようとする意識や考えを育むことも目標としています。さらに、大人になっても喫煙をしない、身近な医療資源である「かかりつけ薬局・薬剤師」を活用しようとする意識や考えを育み、学びを人生に生かそうとすることを最終目標と考えています。

2015年の国民健康・栄養調査（厚生労働省）によると、現在習慣的に喫煙している人の割合は、18.2%です。年齢別にみると、学童期の子供を持つ親世代でその割合が高くなっています。一方、現在習慣的に喫煙している者のうち、たばこをやめたいと思う者の割合は、27.9%です。しかし、身近に禁煙治療が受けられる医療機関があるかどうかを知らない人が55.2%もいます。

健康日本21（第二次）では、2022年度には成人喫煙率を12%まで引き下げる目標を掲げています。その目標達成には、現在習慣的に喫煙している者に対して身近に禁煙治療が受けられる医療機関があることの周知を図り、禁煙の動機付けを行い治療機会を増やすことが不可欠です。しかし、現在習慣的に喫煙している人に直接、周知を図り、動機付けを行うことは極めて困難であると思われま

す。そこで、学童期の子供を持つ親世代での喫煙率が高いことに着目し、学童期の子供たちが身近な大人に働きかけることが有効であると考えました。そのための薬剤師ならではの講演に活用していただけるよう、この冊子を作成しました。薬剤師の専門性とは、必ずしも専門性の高い内容を細かく指導することではないと考えています。まずは薬剤師は何ができるのかを知ってもらうことが大切だと思います。

小学校の1単位時間は45分です。今回例示した「喫煙防止教育編」は、15枚のスライドで構成されており、20分程度で話ができます。その後のワークシートへの記入やアンケート調査を行い、学級担任等の補足等があっても十分な時間があると思います。なお、本冊子は、スライドの「解説例」と解説する際の「ポイント」を記載しています。「解説例」は例示なので講師自身の生きた言葉で話していただいても構いません。「補足」は、解説する際の講師の予備知識としておさえておいた方がよいと考えた内容であり、子供に必ずしも伝えなければならないものではありません。

作成者一覧（50音順、2019年4月現在） ◎代表者

笠原 大吾	沖縄県薬剤師会・学校薬剤師部会副会長
加藤 哲太	日本くすり教育研究所・代表理事
◎北垣 邦彦	東京薬科大学・教授
鬼頭 英明	法政大学・教授
嶋根 卓也	国立精神・神経医療研究センター・室長
関根 幸枝	茨城県鉾田市立旭西小学校・養護教諭
大黒 幸恵	新潟県学校薬剤師会・副会長
田口 真穂	横浜薬科大学・講師
七嶋 和孝	長崎市薬剤師会・専務理事
並木 茂夫	日本学校保健会・事務局顧問
畑中 範子	千葉県学校薬剤師会・会長
村松 章伊	日本薬剤師会・学校薬剤師部会副会長
山口 一丸	名古屋市学校薬剤師会・会長
東京薬科大学社会薬学研究室一同	

本プロジェクトはグローバルブリッジ・ジャパンプロジェクトとして、ファイザー社（米国本社）から助成を受けたものです。