

第1章 健康と美に関する生活薬学

1 サンスクリーン（日焼け止め）.....028

1-1 基礎知識.....028

- (1) 紫外線
- (2) 日焼けのしくみ
- (3) 紫外線防止剤
- 補足資料：PAとSPF
- 補足資料：ポジティブリスト

1-2 商品特性と選択のポイント.....032

- (1) 肌質に合わせて日焼け止めを選ぶ
- (2) シーンに合わせて日焼け止めを選ぶ
- コラム・リーフセーフ（reef safe）処方
- (3) 形状で日焼け止め商品を選ぶ
- 補足資料：水中油型（O/W型）と油中水型（W/O型）

1-3 使用方法と注意点.....036

1-4 Q&A.....037

- Q1：赤ちゃんに使ってよい日焼け止めはどんなもの？
- Q2：日焼け止めと虫よけスプレーは同時に使いたい時はどうすればいい？
- Q3：水泳プールで日焼け止めを使用してもいいの？

1-5 知っておきたいヘルスケア情報.....038

- (1) 紫外線を防御するしくみと紫外線の皮膚への影響
- (2) 日焼け後の対処
- (3) 日焼け止め商品使用後の洗顔
- (4) 光線過敏症

1-6 生活者への情報提供.....040

- (1) 紫外線情報
- (2) 紫外線対策
- コラム：紫外線とビタミンD

2 ヘアカラー.....044

2-1 基礎知識.....044

- (1) 白髪ができるしくみ
- コラム：髪の色
- (2) ヘアカラーの分類
- (3) 染毛のしくみ
- 補足資料：酸化染毛剤と酸性染毛料～似て非なるもの～
- 補足資料：HC染料

2-2 商品特性と選択のポイント.....049

- 補足資料：法定色素
- 補足資料：植物染料～ヘナ（ヘンナ）～

2-3 使用方法と注意点.....051

- (1) 永久染毛料の使用法
- (2) 半永久染毛料（酸性染毛料）の使用法
- (3) 半永久染毛料（塩基性染毛料：カラートリートメント）の使用法
- (4) パッチテスト

2-4 Q&A.....053

- Q1：ヘアカラーとパーマが同時にできないのはなぜ？
- 補足資料：パーマの歴史と化学
- Q2：ヘアカラーで少し放置時間が長くなると明るいう色になってしまうのはなぜ？
- コラム：レベル、アンダートーン、トーンについて
- Q3：“髪色戻しのヘアカラー”のあと茶髪にできないのはなぜ？

2-5 知っておきたいヘルスケア情報.....055

- (1) ヘアカラーによるかぶれやアレルギー反応
- (2) ヘアカラーを避けたほうがいいとき
- (3) 理美容師さんの手荒れ予防

2-6 生活者への情報提供.....057

- (1) 毛染めの履歴をつくる
- (2) カラーリング後の髪のケア

3 ボディソープ、シャンプー、リンス.....059

3-1 基礎知識.....059

- (1) ボディソープ、シャンプー、リンスの分類
- (2) 成分表示について
- (3) シャンプー、ボディソープの洗浄のしくみ

3-2 商品特性と選択のポイント.....062

- (1) 配合成分と特徴
- 補足資料：化粧品と医薬部外品では同じ成分でも表示名が違う
- コラム：リンス、コンディショナー、トリートメントの違い
- (2) シャンプー、リンス、コンディショナーの選び方

補足資料：リンスインシャンプー (3) ボディソープの選び方	
3-3 使用方法と注意点	068
(1) 正しいシャンプーの仕方	
(2) 正しい体の洗い方	
コラム：泡の性質	
3-4 Q&A	070
Q1：シャンプーは「シリコン」が入っていない方がいいの？	
Q2：ボディソープは「弱酸性」がいいの？	
Q3：「制汗剤」って体臭抑制に効果があるの？	
3-5 知っておきたいヘルスケア情報	071
(1) 脇の多汗症	
(2) フケについて	
(3) 洗浄と洗浄後のスキンケア	
3-6 生活者への情報提供	073
(1) 「加齢臭」について日常生活で注意するポイント	
(2) 幼児のシャンプーについて	
4 フェイシャルスキンケア	075
4-1 基礎知識	075
(1) 皮膚の構造と役割	
(2) 洗顔フォーム、クレンジング、化粧水、乳液、クリームの薬機法的分類	
(3) クレンジングの洗浄機構	
補足資料：相転移現象	
(4) 洗顔フォームの洗浄機構	
4-2 商品特性と選択のポイント	079
(1) 配合成分と特徴 00	
コラム：化粧水と美容液の違い、オールインワン化粧品	
4-3 使用方法と注意点	082
(1) クレンジング方法	
(2) 洗顔方法	
(3) 化粧水、乳液の使い方	
4-4 Q&A	084
Q1：「美白化粧品」とはどんな化粧品？	
Q2：化粧品に配合されている「グリセリン」は「グリセリン浣腸」のグリセリンと同じもの？	
4-5 知っておきたいヘルスケア情報	085
(1) 肌を健康にする条件（乾燥肌、敏感肌）	
補足資料：皮脂、細胞間脂質と天然保湿因子（NMF）	
(2) ニキビ治療とスキンケア	
(3) 経皮感作食物アレルギー（石けんで起きたアレルギー）	

4-6 生活者への情報提供	088
(1) 手づくり化粧水の注意点	
(2) ヘチマ化粧水の作り方	

5 入浴剤 091

5-1 基礎知識	091
(1) 温泉と入浴剤	
(2) 入浴剤の薬機法的分類	
(3) 入浴剤の種類	
(4) 炭酸ガス系入浴剤の発泡のしくみ	
補足資料：ブリケット製剤	
5-2 商品特性と選択のポイント	095
コラム：植物を使った伝統的な入浴剤～薬湯～	
5-3 使用方法と注意点	097
(1) お風呂の型式による入浴剤の使用可否	
(2) 薬用入浴液（清拭、入浴、洗う・沐浴）の使い方	
5-4 Q&A	099
Q1：入浴剤入りのお風呂の残り湯で洗濯しても大丈夫？	
Q2：入浴剤入りのお風呂に入ったあとは体を洗い流さない方がいい？	
Q3：一番風呂はお年寄りによくないというのは本当？	
補足資料：塩素除去剤	
5-5 知っておきたいヘルスケア情報	101
(1) 入浴（温かいお湯につかる）の3つの効果	
(2) ヒートショック	
補足資料：ヒートショックプロテイン（HSP）	
5-6 生活者への情報提供	103
(1) 赤ちゃんの沐浴について	
(2) 介護される方の入浴について	
(3) 炭酸ガス系入浴剤を作ってみよう！	

6 介護用品・福祉用具 105

6-1 基礎知識	105
(1) 介護保険制度と介護用品・福祉用具へのアクセス	
(2) 介護用品、福祉用具とは	
6-2 介護用品の活用	108
(1) 衣類	
(2) 食器類	
(3) 介護用おむつ	
(4) トイレ、便器	

	(5) 入浴用品	
6-3	Q & A	112
	Q1: 介護用の「おしりふき」を赤ちゃんに使ってもいい?	
	Q2: 要介護者の居住空間を消臭するには?	
6-4	知っておきたいヘルスケア情報	112
	(1) 褥瘡の予防法	
	(2) 口腔内の状態が身体に及ぼす影響と口腔清掃	
6-6	生活者への情報提供	114
	(1) 介護保険における介護用品・福祉用具	
	(2) ケアプランと限度額	
7	オーラルケア	117
7-1	基礎知識	117
	(1) 虫歯と歯周病	
	(2) プラーク（歯垢）	
	補足資料：歯のクリーニング（PMCT）	
	(3) 歯磨きの成分と薬機法的分類	
	(4) フッ素によるむし歯予防	
	補足資料：水道水フッロリデーション	
7-2	商品特性と選択のポイント	121
	(1) 歯磨きの選び方～配合成分と特徴から～	
	(2) 歯ブラシの選び方	
	コラム：歯ブラシの歴史	
7-3	使用方法と注意点	124
	(1) フッ素配合歯磨きの使用方法	
	(2) フッ素配合洗口液の使用方法	
7-4	Q&A	125
	Q1: 洗口液と液体歯磨きは同じもの?	
	Q2: “酸で歯が溶ける”とは虫歯になるということ?	
	補足資料：歯と唾液の密接な関係	
	Q3: キシリトールは甘味料なのになぜ虫歯予防効果があるの?	
7-5	知っておきたいヘルスケア情報	127
	(1) 菌血症と歯の磨き方	
	(2) 歯周病と全身性疾患	
	(3) 妊婦さんのオーラルケア	
	(4) 麻酔前のオーラルケア	
	(5) 入れ歯を使用している場合のオーラルケア	
7-6	生活者への情報提供	130
	(1) 正しい歯のみがき方	
	(2) オーラルフレイル	

8	衛生材料	133
8-1	基礎知識	133
	(1) 衛生材料とは	
	補足資料：在宅医療に関わる衛生材料の取り扱いについて	
	(2) 医療機器とは	
8-2	商品特性と選択のポイント	136
	(1) 絆創膏	
	コラム：救急絆創膏の歴史と呼び名	
	(2) 医療脱脂綿と医療ガーゼ	
	補足資料：エチレンオキシド	
	補足資料：晒綿（さらしわた）、ガーゼ、不織布	
	(3) 消毒綿、洗浄綿、ウェットティッシュ	
8-3	Q&A	142
	Q1: 洗浄綿はインシュリン自己注射を打つときの消毒用に使える?	
	Q2: 赤ちゃん用の「おしりふき」と「ウェットティッシュ」は使い分けたほうがいい?	
	Q3: かぶれにくい絆創膏はある?	
8-4	知っておきたいヘルスケア情報	143
	(1) モイストヒーリング	
	(2) 救急絆創膏の使い方	
	(3) RICE処置とは	
8-5	生活者への情報提供	145
	(1) 救急箱を整理しましょう	
	(2) 包丁で手を切った!	
9	ベビー用品	148
9-1	基礎知識	148
	(1) 育児用ミルクとは	
	補足資料：特別用途食品	
	(2) ベビーフードとは	
	(3) おむつの素材、紙おむつの構造	
	補足資料：高分子吸水材	
9-2	商品選択・成長に合わせた切り替え時のポイント	155
	(1) 育児用ミルク	
	(2) 特殊ミルク	
	コラム：大人のための粉ミルク	
	(3) 哺乳瓶の人工乳首	
	(4) ベビーフード	
	(5) 紙おむつ	

9-3	使用方法と注意点	160
9-4	Q & A	162
	Q1：粉ミルクは40～50度のお湯で作るの？	
	Q2：紙おむつを洗濯してしまったときは塩を使う？	
9-5	知っておきたいヘルスケア情報	164
	(1) 妊娠中の葉酸サプリメント	
	(2) 食物アレルギー	
9-6	生活者への情報提供	165
	(1) 1歳未満の乳児は、はちみつにご注意を	
	(2) 小児の紫外線対策	
10	コンタクトレンズ	168
10-1	基礎知識	168
	(1) 眼が見えるとは	
	(2) 屈折異常	
	(3) レンズの働き	
	コラム：視力回復手術（LASIKとICL）	
10-2	コンタクトレンズの選択・使用方法	173
	(1) コンタクトレンズの分類	
	コラム：コンタクトレンズが目からおちない理由	
	(2) コンタクトレンズの購入	
	(3) コンタクトレンズのケア	
	補足資料：自主基準適合マーク	
	参考資料：コンタクトレンズの表示	
10-3	Q&A	182
	Q1：コンタクトレンズを保存するときに水や目薬は使える？	
	Q2：コンタクトレンズが取り出しにくいときはどうしたらいい？	
10-4	知っておきたいヘルスケア情報	183
	(1) コンタクトレンズに付着する汚れ	
	(2) コンタクトレンズによる眼の病気	
	(3) コンタクトレンズ装用中に避ける目薬	
10-5	生活者への情報提供	186
	(1) おしゃれ用のカラコンも規制対象	
	(2) コンタクトレンズは「高度管理医療機器」	
11	ペット用品	189
11-1	基礎知識	189
	(1) ペットとは	
	(2) ペットの食事	

11-2	商品特性と選択のポイント	190
	(1) ペットフードの種類	
	コラム：ペットフードの表示	
	(2) ペットのシャンプー	
	(3) 猫砂（猫用トイレ）	
11-3	ペットフードの与え方の注意点	196
	(1) おやつとの与え方	
	(2) ペットの肥満	
	(3) ペットに与える食事の量（適正量の計算）	
11-4	Q & A	199
	Q1：飼い犬が部屋に落ちている物を飲み込んでしまったときは？	
	補足資料：犬猫に必要な食品	
	Q2：猫が毛玉を吐いて苦しそうだけどこれは病気？	
11-5	知っておきたいヘルスケア情報	202
	(1) ペットの健康のためのケア	
	(2) ペットから人にうつる病気	
	補足資料：主な動物由来感染症	
11-6	生活者への情報提供	207
	(1) マイクロチップを装着しましょう	
	(2) 災害に備えて	

第2章 生活衛生に関する生活薬学

1	殺虫剤・虫よけ剤	212
1-1	基礎知識	212
	(1) 殺虫剤の分類	
	コラム：殺虫剤の開発	
	(2) 殺虫剤成分と殺虫のしくみ	
	(3) 虫よけ（忌避）剤成分と虫よけのしくみ	
	コラム：新発想の蚊よけ商品	
1-2	商品特性と選択のポイント	217
	(1) 殺虫剤の特徴や場所にあわせて選ぶ	
	コラム：ペットと害虫駆除剤	
	(2) 皮膚用虫よけ剤（イカリジン、ディート）の選び方	
1-3	害虫ごとの駆除・防除方法	219
	補足資料：SFTS「重症熱性血小板減少症候群」	
1-4	Q&A	221
	Q1：戸袋に住みついたコウモリはどうやって駆除する？	
	Q2：アタマジラミのついたシーツや枕カバーは洗濯するだけでいい？	

Q3：ワンプッシュ型殺虫剤はなぜワンプッシュでいいの？

1-5 知っておきたいヘルスケア情報 222

- (1) デング熱ー蚊
- (2) 疥癬ーヒゼンダニ
- (3) スミスリンパウダー・シャンプー
- (4) 何かに刺されたときの基本的な対応

補足資料：吸血害虫

1-6 生活者への情報提供 225

- (1) 海外旅行に行く前と帰ってから
- (2) スミスリンシャンプー（パウダー）の使用方法

2 防虫剤 228

2-1 基礎知識 228

- (1) 防虫剤成分と防虫のしくみ
 - (2) 食害虫について
- 補足資料：食害虫の生態
- (3) 防虫剤の種類とその特徴
- コラム：樟脳は医薬品？

2-2 商品特性と選択のポイント 231

2-3 使用方法と注意点 232

- (1) 樟脳、ナフタレン、パラジクロロベンゼン防虫剤
 - (2) ピレスロイド系防虫剤
- コラム：木の香りで防虫効果
- (3) 防虫剤の正しい使い方

2-4 Q&A 234

- Q1：ナフタレンとパラジクロロベンゼンを一緒に使うと衣類にシミができるのはなぜ？
- 補足資料：防湿剤としての塩化カルシウム
- Q2：防虫剤を誤って口の中に入れてしまったときはどうしたらいい？

2-5 知っておきたいヘルスケア情報 236

2-6 生活者への情報提供 237

補足資料：クリーニングから戻ってきた衣類の保管方法

3 家庭用洗剤 239

3-1 基礎知識 239

- (1) 洗浄とは
- コラム：なんでも溶かす水
- (2) 界面活性剤について
 - (3) 石けんと合成洗剤の違い

- (4) 漂白剤の種類とはたらき
- (5) 洗浄剤について（酸とアルカリ）

3-2 商品特性と選択のポイント 244

- (1) 液性について
- (2) 洗浄したい対象物や汚れの種類にあわせて選ぶ

3-3 使用方法と注意点 246

- (1) まぜるな危険
- (2) 取扱い注意に関する表示

3-4 Q&A 249

Q1：シャボン玉液を飲んでしまったときの対処法は？

コラム：シャボン玉

Q2：次亜塩素酸水と次亜塩素酸ナトリウムは同じもの？

3-5 知っておきたいヘルスケア情報 250

- (1) 「殺菌」「消毒」「滅菌」「除菌」「抗菌」の意味
- 補足資料：「除菌」と表示できる基準
- (2) 身近な洗剤を利用したコロナ対策
 - (3) 手荒れを防ぐには

3-6 生活者への情報提供 253

- (1) 塩素系漂白剤を消毒剤として使用する方法
- (2) 台所用洗剤の除菌効果で食中毒を予防

4 洗濯用洗剤 255

4-1 基礎知識 255

- (1) 洗濯用洗剤の種類
- 補足資料：おしゃれ着洗い
- (2) 洗濯用洗剤に含まれている成分（界面活性剤）
- コラム：高級アルコールはなにが“高級”なの？
- (3) 洗濯用洗剤に含まれている成分（界面活性剤以外の助剤）
- 補足資料：蛍光増白剤
- (4) 漂白剤の種類とはたらき
- コラム：漂白剤と洗剤はどう違うのか？

4-2 商品特性と選択のポイント 262

- (1) 洗濯用洗剤の選び方
- (2) 洗濯用漂白剤の選び方と洗剤との併用

4-3 使用方法と注意点 264

- (1) 取扱表示
- (2) “シミ抜き”の基本
- (3) クエン酸使用時の注意

4-4 Q&A 266

Q1：柔軟仕上げ剤は洗濯用洗剤と同時に入れて洗濯したらダメなの？

Q2：ハイター、キッチンハイター、ワイドハイターの違いは？
Q3：カレーをワイシャツにこぼしたときはどうしたらいい？

4-5	知っておきたいヘルスケア情報	267
	(1) 香害について（洗剤、柔軟剤の香り）	
	(2) 界面活性剤が環境や人に与える影響	

4-6	生活者への情報提供	268
	(1) 洗濯用洗剤、家庭用洗剤の河川への影響	
	補足資料：PRTR制度とは	
	(2) シミの種類とシミ抜き方法	

5 消毒剤 273

5-1	基礎知識	273
	(1) 消毒について	
	(2) 「消毒剤」と呼んでいるものを分類する	
	(3) 消毒剤（医薬品と指定医薬部外品）の種類と用途	
	補足資料：逆性石鹼について	
	(4) 医薬品でない雑品（家庭用洗剤など）の消毒・除菌用途	

5-2	商品特性と選択のポイント	277
-----	--------------	-----

5-3	使用方法と注意点	277
	(1) 消毒剤（医薬品と指定医薬部外品）の副作用等	
	(2) 消毒剤の使い方ポイント	
	コラム：エタノールと消防法	

5-4	Q&A	280
	Q1：手指消毒におけるラビング法の効果は？	
	Q2：ウイルスと細菌はどう違う？	
	Q3：消毒用エタノールと消毒用エタノールIPは何が違う？	

5-5	知っておきたいヘルスケア情報	281
	(1) 微生物性食中毒	
	(2) 化学性食中毒	
	(3) 自然毒食中毒	
	コラム：熟していない梅を食べると危険なのはなぜ？	

5-6	生活者への情報提供	284
	(1) 手を洗う、手指を消毒すること	
	(2) 食中毒予防と食品管理	

第3章 生活環境に関する知識と対応

1 水 290

1-1	基礎知識	290
	(1) 水の化学	
	(2) 上水、下水	
	補足資料：水質汚濁防止法	
	(3) 水質基準	
	(4) 清涼飲料水の種類	

1-2	商品特性と選択のポイント	294
	(1) ミネラルウォーター類の種類	
	(2) 硬度で飲料水を使い分ける	
	コラム：名水百選	

1-3	Q&A	297
	Q1 赤ちゃん用の粉ミルクはどんな水で作るのがいい？	
	Q2 アルカリイオン水で薬を飲むのはよくない？	

1-4	知っておきたいヘルスケア情報	298
	(1) 人は水でできている 健康のために水を飲もう！	
	補足資料：代謝水	
	(2) 健康の保護に関する環境基準	

1-5	薬局から地域への呼びかけ	300
	(1) 災害時に備え水の準備	
	(2) 水道水の安全性	
	コラム：ピオトープ	

2 大気 302

2-1	基礎知識	302
	(1) 大気とは	
	(2) 大気汚染と汚染物質	
	(3) 大気汚染物質について	
	補足資料：SPM	

2-2	知っておきたいヘルスケア情報	310
	(1) アスベストによる健康被害	
	(2) ホルムアルデヒドの健康への影響	
	(3) 微小粒子状物質（PM2.5）の健康への影響	

2-3	生活者への情報提供	313
	(1) ホルムアルデヒドへの対応	
	(2) PM2.5の状況把握と対応	

3 換気.....317

3-1 基礎知識.....317

- (1) 換気とは
- (2) 室内空気の汚れ
- (3) 換気の基準
- (4) 換気ができているかを測定する方法

3-2 知っておきたいヘルスケア情報.....319

3-3 生活者への情報提供.....319

- (1) システム換気
- (2) 自然換気
- (3) エアコンを活用する

補足資料：学校の教室の換気をスパコンでシミュレーション

4 放射能.....324

4-1 基礎知識.....324

- (1) 放射能とは
- (2) 放射線の種類

4-2 知っておきたいヘルスケア情報.....325

- (1) 放射線被ばくとは
- (2) 放射線被ばくすると何が起こるか？
- (3) 被ばくの予防策
- (4) 安定ヨウ素剤の服用時期等について

5 悪臭と消臭.....331

5-1 基礎知識.....331

- (1) においとは
 - (2) 悪臭について
- 補足資料 悪臭防止法
- (3) 日常生活の悪臭を消臭する

5-2 商品特性と選択のポイント.....335

- (1) 消臭芳香剤の商品概要
 - (2) 消臭芳香剤の成分
 - (3) 空間ごとの悪臭の原因と消臭方法について
- コラム：マッチで消臭
- コラム：消臭から殺菌・抗菌へ

5-3 Q&A.....338

- Q1 室内用消臭芳香剤の液をフローリングにこぼしたときは？
- Q2 便臭をなくす食品・成分がある？

Q3 消臭芳香剤の室内用とペット用はどこが違う？

5-4 知っておきたいヘルスケア情報.....339

5-5 生活者への情報提供.....339

- (1) 香害・スメルハラスメント
- (2) 消臭芳香剤を誤飲した場合
- (3) 介護現場におけるアンモニア臭除去の工夫

第4章 生活者のセルフメディケーション

1 身近な疾患のセルフメディケーション.....344

1-1 一般用医薬品を活用する.....344

- (1) 一般用医薬品を活用して軽度の疾患を改善する
- (2) 添付文書の情報を活用する

補足資料：一般用医薬品に添付する文書や容器・包装への記載

1-2 咳止め薬.....350

- (1) 咳と痰の病態
- コラム：咳に関する実態調査
- (2) 受診すべき咳を見逃さない

補足資料：慢性閉塞性肺疾患の現状

- (3) 咳止め薬の適正使用に向けて
- (4) 薬局店頭での相談、アドバイス

1-3 くしゃみ・鼻水（季節性アレルギー性鼻炎）の薬.....367

- (1) 季節性アレルギー性鼻炎（花粉症）の病態
- 補足資料：花粉症に用いる一般用医薬品成分の特徴
- (2) 受診すべきくしゃみや鼻水を見逃さない

- (3) 花粉症の薬の適正使用に向けて

補足資料：抗ヒスタミン薬の第一世代、第二世代、世代ごとの特徴

- (4) 薬局店頭での相談、アドバイス

1-4 上腹部痛（胃痛、胸やけ）に対する薬.....375

- (1) 胃はどんな働きをする臓器か？

補足資料：胃薬とその働き

- (2) 上腹部痛の訴え（痛み、灼熱感）に対して

コラム：胃痛の表現について

- (3) 受診すべき胃痛を見逃さない

補足資料：胃酸分泌のしくみと抑制作用を持つ成分について

- (4) 胃酸分泌を抑えるH2ブロッカーの適正使用に向けて

- (5) 薬局店頭での相談、アドバイス

1-5 便秘の薬	385
(1) 便秘の病態	
補足資料：便秘薬の種類	
(2) 受診すべき便秘を見逃さない	
(3) 便秘薬の適正使用に向けて	
補足資料：腎機能低下（腎障害）のある方に注意したい一般用医薬品	
(4) 薬局店頭での相談、アドバイス	
補足資料：女性と高齢者に多い便秘	

2 予防接種 397

2-1 基礎知識	397
(1) はじめに	
(2) 予防接種とは	
(3) 関連する法令	
2-2 予防接種の種類と接種の実際	398
(1) 定期接種と任意接種	
(2) 乳児期～思春期の予防接種	
(3) 成人の予防接種	
2-3 ワクチン	402
(1) ワクチンとは	
(2) ワクチンの種類	
(3) ワクチンの構成成分	
2-4 副反応とその対応	406
(1) 予防接種による有害事象と副反応	
(2) 副反応を疑ったら～医療者による報告制度～	
(3) 健康被害が起こったら～救済制度～	
2-5 予防接種の記録	409

3 熱中症 411

3-1 基礎知識	411
(1) 熱中症について	
(2) 体温調節の仕組み	
(3) 体液の調節	
(4) 暑さへの順化	
(5) 暑さ指数（WGBT）	
(6) 暑さ指数を用いた熱中症予防指針	
3-2 知っておきたいヘルスケア情報	420
(1) 抗コリン作用をもつ薬剤	

- (2) 抗ヒスタミン作用を持つ薬剤
- (3) 利尿作用を持つ薬剤
- (4) 降圧作用を持つ薬剤
- (5) 小児でゾニサミドやトピラマートを処方されている場合
- (6) アルコールやカフェイン

3-3 熱中症になったときの対処方法 423

- (1) 脱水症状を改善する
- (2) 冷却する
- (3) 救急車を呼ぶ

3-4 熱中症予防 425

- (1) 熱中症にならないための行動
- (2) 熱中症対策のための水分補給
- (3) 経口補水液
- 補足資料：脱水のサイン
- (4) 市販のスポーツドリンク

4 禁煙 430

4-1 基礎知識 430

- (1) 喫煙の影響
- (2) ニコチン依存度テスト

4-2 たばこの有害物質 432

- (1) ニコチン
- (2) タール
- (3) 一酸化炭素

4-3 受動喫煙 434

4-4 たばこの種類 435

- (1) たばこの種類と特徴
- (2) 加熱式たばこと電子たばこ

4-5 禁煙 438

- (1) 禁煙を始めるためにまず行うこと
- (2) 禁煙のコツ
- (3) 禁煙治療薬

5 避妊の概要 442

5-1 基礎知識 442

- (1) 避妊とは
- (2) セクシュアル・リプロダクティブ・ヘルス&ライツ
- 補足資料：リプロダクティブ・ライツ
- (3) 妊娠

(4) 避妊の必要性	
5-2 避妊法の種類と選択	444
(1) 避妊法の種類	
補足資料：銅付加IUD（銅付加子宮内避妊具）	
(2) 避妊法の選択	
5-3 緊急避妊～避妊に失敗した場合の対応その1～	449
(1) 緊急避妊とは	
(2) 緊急避妊薬：レボノルゲストレルについて	
(3) 緊急避妊法実施後の対応	
(4) 緊急避妊薬のOTC医薬品化	
(5) 緊急避妊薬の入手方法と今後の課題	
(6) オンライン診療の課題と展望	
5-4 人工妊娠中絶～避妊に失敗した場合の対応その2～	454
(1) 人工妊娠中絶とは	
(2) 人工妊娠中絶の方法	
5-5 地域包括ケアと避妊教育	456
(1) 産婦人科領域の地域包括ケア	
(2) 避妊教育への貢献	
6 ドーピング	459
6-1 基礎知識	459
(1) ドーピングとは	
(2) アンチ・ドーピング規則違反	
(3) アンチ・ドーピングの歴史	
(4) 治療使用特例（TUE）	
(5) ドーピング検査手順	
(6) 禁止表国際基準のルール	
6-2 一般用医薬品等における禁止物質	468
(1) 解熱鎮痛剤	
(2) 総合感冒薬	
(3) 鎮咳去痰薬	
(4) 胃腸薬	
(5) 便秘治療薬	
(6) 整腸薬・下痢止め	
(7) アレルギー用薬・鼻炎薬	
(8) 点鼻薬	
(9) 乗り物酔い予防薬	
(10) 目薬	
(11) 女性用薬（膣カンジダ治療薬）	
(12) 皮膚外用薬	

(13) 口内炎治療薬	
(14) 滋養強壮薬	
(15) 育毛剤	
6-3 医療用医薬品（処方薬）における禁止物質	471
補足資料：糖質コルチコイドのウォッシュアウト期間	
6-4 Q & A	475
Q1：漢方薬もアンチ・ドーピング規定の禁止物質？	
Q2：禁止物質を含まないサプリメントはある？	
Q3：スポーツをした時だけ息苦しくなるのはなぜ？	
6-5 アンチ・ドーピング規則違反を調べる	476
(1) 禁止物質検索サイトGlobal DRO	
(2) 禁止表国際基準最新版	
(3) 各都道府県薬剤師会へ文書で問い合わせ	
(4) スポーツファーマシストへ相談	

7 薬物乱用防止 479

7-1 基礎知識	479
(1) 1次予防が重要	
(2) 「乱用」「依存」「中毒」の違い	
7-2 規制されている薬物と関連する法律	483
(1) 覚醒剤取締法：覚醒剤	
(2) 麻薬及び向精神薬取締法：麻薬・向精神薬、THC等	
(3) あへん法：あへん（ヘロイン）	
(4) 毒物及び劇物取締法：シンナーなどの有機溶剤	
(5) 薬機法：危険ドラッグ、シバガス（笑気ガス）等	
7-3 大麻とマリファナ	486
(1) 大麻とマリファナ	
(2) カンナビノイド	
(3) THC（テトラヒドロカンナビノール）	
(4) CBD（カンナビジオール）	
7-4 飲酒	490
(1) 酒類の定義	
(2) 飲酒による身体の変化	
補足資料：飲酒による酔いの状態	
(3) 急性アルコール中毒	
(4) 基準飲酒量	
(5) 未成年の飲酒の問題点	
(6) アルコール依存症	
7-4 カフェイン	498
(1) 食品や薬に含まれるカフェインの量	

(2) カフェイン中毒の症状と治療

(3) 医薬品としてのカフェイン

補足資料：健康を守る力を身につける

7-5 オーバードーズ (OVER DOSE : OD) 504

(1) 一般用医薬品の薬物乱用・依存が多い

(2) オーバードーズする理由

(3) オーバードーズで特に問題となっている成分

(4) 一般用医薬品のオーバードーズの危険性

索引 00