

鎮痛薬は私たちの味方なのか？

熊本県立第二高等学校 2年

要約

今回は、「鎮痛薬は私たちの味方なのか？」というテーマで鎮痛薬について調べました。鎮痛薬が体にどのように作用するのかを知り、鎮痛薬は正しい知識をもって適切に服用すれば、私たちの強い味方であることが分かりました。また、アンケートを実施することで、鎮痛薬に関する正しい知識を広めることの重要性に気が付きました。

1.目的

私自身、頭痛や生理痛で鎮痛薬を服用することが多く、鎮痛薬がどのように体に作用し、痛みを抑えているのか気になりました。また、以前から漠然と「鎮痛薬は体にあまり良くない」というイメージがあり、本当にそうなのかを調べたいと思いました。

2.仮説

鎮痛薬は、服用量や服用できる年齢などが指定されていることから、それらを守り、適切に服用すれば、体に悪い影響を与えることなく、痛みを治めることができるのではないかと考えました。

3.検証・調査

Step1 頭痛や生理痛がある時の鎮痛薬の服用の有無や鎮痛薬に対するイメージを調査する。

→検証方法 ・インターネットで調べる
・高校生を対象にアンケートをとる

Step2 鎮痛薬が体に作用する仕組みについて調べる。

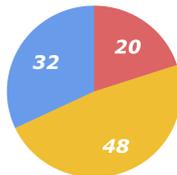
→検証方法 ・本で調べる
・インターネットで調べる

4.結果

ライオン(株)の調査によると・・・

●痛みを感じた時、みんなはどうしているの？

鎮痛薬を服用する	20%
なるべく服用せずに我慢する	48%
そもそも鎮痛薬は服用しない	32%



●みんなの我慢の理由

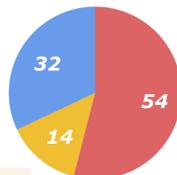
- 1位 耐性ができて、薬が効きにくくなりそう
- 2位 漠然と体に負担をかけたくない
- 3位 胃に負担がかかりそう・胃が痛くなった
- 4位 その他

※頭痛・生理痛有訴者 n=1200

高校生(女子)を対象としてアンケートをとると・・・

●頭痛や生理痛など、体に痛みがある時、鎮痛薬を服用しますか？

鎮痛薬を服用する	54%
なるべく服用せずに我慢する	14%
そもそも鎮痛薬は服用しない	32%



●みんなの我慢の理由

- 1位 耐性ができて、薬が効きにくくなりそう
- 2位 漠然と体に負担をかけたくない
- 3位 その他
- 4位 胃に負担がかかりそう・胃が痛くなった

※高校生(女子)n=56

「マイナスなイメージはないがなんとなく」など

★鎮痛薬のイメージは本当なのか？

痛みとは・・・

体に起きた「炎症」を脳に伝えるためのサイン！このサインを無視して痛みを耐え続けてしまうと、鎮痛薬が効きにくくなってしまったり、体に負担が効かかってしまうこともある。

★鎮痛薬が作用する仕組み

炎症が起こると・・・

痛みの元となる「ブラジキニン」、

痛みを強める「プロスタグランジン」という物質が発生する。

鎮痛薬は、後者の「プロスタグランジン」の発生を抑えてくれる！

だから・・・

痛みの初期に我慢して「プロスタグランジン」が大量に発生してしまうと、その後に鎮痛薬を飲んでも、効果が出づらくなるおそれがある。

5.考察

高校生(女子)を対象に実施した調査では、ライオン(株)による調査よりも「鎮痛薬を服用する」と答えた人の割合が大きかった。

→ 高校生は、大事なテストや体育の授業、部活動、イベントなど、痛みを緩和したい場面が多く、鎮痛薬を服用する人の割合が大きくなったのではないのか？

高校生(女子)を対象に実施した調査でも、ライオン(株)による調査でも、痛みを我慢する理由は同じだった。

→世代問わず、鎮痛薬に対して同じようなイメージを持っている。
→間違ったイメージが定着し続けており、正しい知識が浸透していない！

鎮痛薬に対するイメージ

- ・耐性ができて、薬が効きにくくなりそう
- ・体に負担がかかりそう

は、間違いで、むしろその逆！

痛みを我慢し、プロスタグランジンが大量に発生する前に・・・

痛みを感じたらすぐに鎮痛薬を服用することが大切！

6.今後の展望

《今回の研究の反省点》

アンケートをとった人数が少なかつた。
→もっと人数を増やせば、結果が変わる可能性がある。

《改善策》

もっとデータを増やし、より正確な結果を出す。

間違ったイメージを持ち、鎮痛薬の服用をためらう人が多かつた。

鎮痛薬に関する正しい知識を浸透させることが大事！

鎮痛薬に関する正しい知識を広めるために・・・

《個人でできること》

- ・周りの人に鎮痛薬についての正しい情報を話す。
- ・鎮痛薬に関するポスターなどを作り掲示する。 など

《社会単位ですべきこと》

- ・中学校や高校などで鎮痛薬についての授業を設ける。
- ・テレビなどで鎮痛薬について取り上げる。 など

7.参考文献

《Webサイト》

- ・その痛み我慢してない？鎮痛薬の正しい知識 | 頭痛にバファリン <https://www.bufferin.net/knowledge/#:~:text=>

《書籍》

- ・身近なクソの効くしくみ 一薬理学はじめの一步一
著者 枝川 義邦 発行所 株式会社技術評論社
2010年7月15日 初版 第1刷発行