

薬剤師と連携した保健科教育の授業

田中 清子* 矢野 由紀子** 石田 敦子*** 山口ゆかり****

* 愛知みずほ大学人間科学部心身健康科

** 愛知みずほ大学短期大学部

*** 東海学園大学教育学部

**** ライオン株式会社

Kiyoko Tanaka ・ Yukiko Yano ・ Atsuko Ishida ・ Yukari Yamaguchi

Department of Human Sciences, Aichi Mizuho College

キーワード：保健科教育法，医薬品教育

1 はじめに

近年，個人の健康に対する維持管理方法の一つとして自分自身の健康に責任をもち，軽度な身体の不調は，自分で手当する「セルフメディケーション」という考え方が広がりつつある。¹

平成 20 年 1 月の中央教育審議会答申では，「保健については，生涯を通じて自らの健康を適切に管理し改善していく資質や能力を育成するため，一層の内容改善を図る」とされている。そして，すべての子供たちが身につけるべきものとして審議された具体的な内容は，「医薬品の有効性や副作用を理解し，正しく医薬品を使うことができる。」が挙げられている。

そして，平成 24 年全面実施された中学校学習指導要領から保健体育科（保健分野）において医薬品に関する内容が新たに引き上げられ，平成 25 年実施の高等学校学習指導要領では，保健体育科・科目「保健」においてその内容が改善されて段階的に適用されている。平成 21 年 1 2 月発行の高等学校学習指導要領解説 保健体育編では，「医薬品には，医療用医薬品と一般用医薬品があること，承認制度により有効性や安全性が審査されていること，及び販売に規制があることを理解できるようにする。疾病からの回復や悪化の防止には，個々の医薬品の特性を理解した上で使用に関する注意を守り，正しく使うことが必要であることを理解できるようにする。その際，副作用については，予期できるものと，予期することが困難なものがあることにも触れるようにする。」となっており，それ以前の薬物乱用と関連づけられていた内容から，疾病診断，治療または予防のために使用されるものであることとなり，薬物乱用防止との関連づけはなくなり，

医薬品は，疾病の診断，治療または予防のために使用されるものであることが明確に示された。²

これには，平成 21 年 6 月施行の薬事法の施行による一般用医薬品の販売制度が大きく変わったことなども背景にある。

一方，日本学校保健会発行の「医薬品の教育」によると学校現場で医薬品の教育を進めるにあたり，保健体育科を担当する教員，養護教諭，学校薬剤師などが連携して指導に当たることについて次のように述べられている。専門的な知識を有する薬剤師がサポーターとして教材，資料の提供，指導案への助言をしたり，学校薬剤師等を含むティームティーチングで指導にあたり，特別非常勤講師制度などを利用して直接授業を担当したりするなどの例が示されている。³

本研究では，医薬品の中でも月経痛への対処として使用頻度の多い鎮痛薬に注目し，山口薬剤師と連携した模擬授業を行った。生徒役の学生が，月経のトラブルについてどのような対処をしているか，医薬品（鎮痛薬）についてどのようにとらえているか，薬剤師と連携した授業についてどのように感じたかについて調査し今後の医薬品教育への基礎資料を得たいと考えた。

2 研究の対象と方法

高等学校における「生涯を通じる健康」イ 保健医療制度及び地域の保健・医療機関 「医薬品の活用」の単元を保健科教育法担当教員と薬剤師（A 社）とで連携した模擬授業を行い該当授業を受講し，承諾を得られた学生 29 人を対象とした。

指導にあたって実施した「月経痛と鎮痛剤の服用に関するアンケート」や「ワークシート」「学修ノート」などの記述内容について分析検討した。

3 薬剤師と連携した医薬品の教育の模擬授業の実践

「医薬品の活用」の単元において保健科教育法担当教員と薬剤師とが連携した模擬授業を実践した。

指導に当たっては、事前に本単元の目標や対象学生の特性について教員と薬剤師とが話し合い、指導内容について検討した。矢野らによると月経時のトラブルのため、日常生活に支障をきたしている大学生が多く、鎮痛剤を使用している事例は半数以上であることが分かった。また、月経のトラブルを抱えている学生も多いことが分かった。⁴そこで、表1のような内容で医薬品の種類と使い方の単元の指導を月経のトラブルを例にした授業として立案した。

指導に当たっては、「月経痛と鎮痛剤の服用についてのアンケート」を実施するとともに、模擬授業では、「ワークシート」を使用した。また、通常講義の後で学生が記述し提出する「学修ノート」も使用した。

準備物品としては、鎮痛薬の箱や取扱説明書を準備し、「薬剤師が話す薬の正しい選び方と使い方-月経のトラブルを例にして-」のプレゼンテーション教材を使用した。

表 1 模擬授業のねらいと内容

単元名	医薬品の種類と使い方
	ねらい
	医薬品の有効性や安全性を踏まえ、医薬品を正しく使用することは、どういうことかを鎮痛剤を例にして考える
	内容
	ワークシートや教科書で医薬品の種類について学び、「薬剤師が話すくすりの正しい使い方と選び方-月経のトラブルを例にして-」と題した次のようなプレゼンテーションを行った。
	①薬の正しい使い方②月経と女性ホルモン③月経のトラブル（月経痛と月経不順）④痛み止めの選び方と使い方

本講義の実施に当たっては、薬剤師に連絡調整を行いプレゼンテーションの作成などの準備を依頼した。実践後も薬剤師は、学生のワークシートの質問の記述内容について返答を書き学生へと返した。（資料4）

4 結果

(1) 月経痛と鎮痛剤の服用についてのアンケート

本講義に参加した学生の「月経痛と鎮痛剤の服用についてのアンケート」の調査結果は、資料2のようである。月経周期が安定している学生が多いが、月経痛の頻度が高いことが分かった。鎮痛剤を使用する頻度も多く、鎮痛剤が本講義を受けた学生たちにとっても身近な内容であることが分かった。鎮痛剤の服用のきっかけは、家族や友人、医師の薦めが多くあった。入

手方法については、家族や医師によるものが多く、自分で市販薬を購入するのは、1/3であった。鎮痛剤を選ぶポイントは、CMなど名前が知られているものを選ぶものが多く、店舗の薬剤師と話しているのは、3名であった。使用にあたって外箱や使用上の注意を読むかどうかについては「読む」「初めての時だけ読む」を含めると大半が読んでいた。内容としては「外箱と用法用量」が多く、「添付書」は少なかった。鎮痛剤を服用するタイミングとしては「痛みが強くなってきたら服用する」が最も多くあった。

鎮痛剤の効果については「痛みが気にならない程度になる」が多く、「軽減するが気になる」、「軽減しない」は、1/3であった。副作用については、2/3が「気にならない」と答えていた。鎮痛剤を使用することへの意識への質問には、「鎮痛剤を服用しすぎると、だんだん効かなくなると思う」という問いには、「そう思わない」とこたえたのは、4名（13.8%）で後は、「そう思う」、「どちらかといえばそう思う」であった。「服用しすぎると、陣痛や出産の痛みに耐えられなくなると思う」と答えたのは、「そう思う」「どちらかというそう思う」をあわせて1/3であった。また、「服用しすぎると月経痛がひどくなると思う」に「そう思う」と答えたものはないが、「どちらかというそう思う」が1/7であった。さらに、「月経痛や鎮痛剤の服用についての素朴な疑問」も多く寄せられた。

(2) 受講者の考えや感想

「医薬品と健康」のワークシートから得られた受講者が考えたことや感想は、資料3のようであった。

薬剤師は、プレゼンテーションの中で「鎮痛薬の飲むタイミングは、痛みが強くなって我慢できなくなると、痛み物質が大量に出てしまっているの、押さえるのに時間がかかる。痛みの感じ始めに飲むとよい」と説明した。

受講した学生は、鎮痛剤を飲むタイミングだけでなく、従来の医薬品に対する自分の考え方の間違いに気付いたり、行動の誤りに気付いたりして正しいという記述が約6割にみられた。

「学修ノート」の自己評価の平均は、5段階評価で「積極的に参加できた」が4.4、「学習内容が理解できた」が4.7であった。教員の評価は、6段階評価で「本時の学習内容の理解」5.8、「読みやすい文字」5.7、「学修内容を捉えて自分の考えを書いている」が5.9であった。

5 まとめ

薬剤師との連携による医薬品に関する指導単元の模擬授業を実践した結果、以下のようなことが分かった。(1) 医薬品の使用に関し月経のトラブルに関する情報とともに鎮痛剤を例にした指導を行ったことで、授業

への積極的な参加が得られ、行動の見直しや考え方の誤りに気付く記述が得られた。医薬品の教育として、月経のトラブルの指導としても鎮痛剤を教材として取り上げることが医薬品の教育に生かされることが示唆された。

(2) 薬剤師の参加を得て授業をすることにより、専門的で説得力のある内容が受講者の積極的な参加や学修内容の理解に役立った。

以上のような点から、医薬品の教育について、学校薬剤師などの専門家による授業サポートは、授業者にも受講者にも、そして、販売に関わる薬剤師にも長期的に見るとメリットが得られる可能性が示唆された。

また、月経痛が生活に影響するほどひどくても薬を使用していない学生や、鎮痛剤を使用している学生でも医薬品の正しい使用について意識して使っていないか

った学生もいることが分かり、今後は、月経痛に関する指導と医薬品の指導を組み合わせた特別指導や個別相談に組み込んだ医薬品の指導の必要性が示唆された。

参考文献

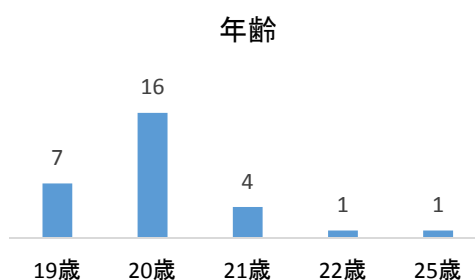
- 1) 日本学校保健会：自信を持って取り組める医薬品の教育—小・中・高等学校での実践事例集。平成 24 年 1 保健体育編 平成 21 年 P118
- 2) 文部科学省：中学校学指導要領解説 保健体育編・体育編 平成 21 年 P118
- 3) 1) P68-69
- 4) 矢野由紀子：女子学生の月経の経験からみた養護教諭が行う健康相談の必要性 2017

資料2 月経痛と鎮痛剤の服用についてのアンケートの結果

回答者 29 名

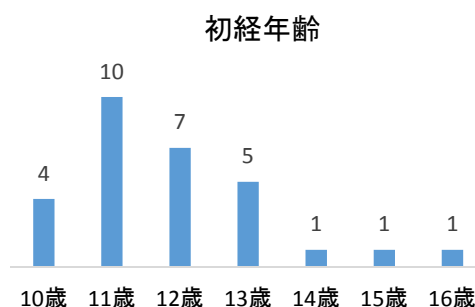
Q1 現在の年齢

項目	人数	%
19 歳	7	24.1
20 歳	16	55.2
21 歳	4	13.8
22 歳	1	3.4
25 歳	1	3.4



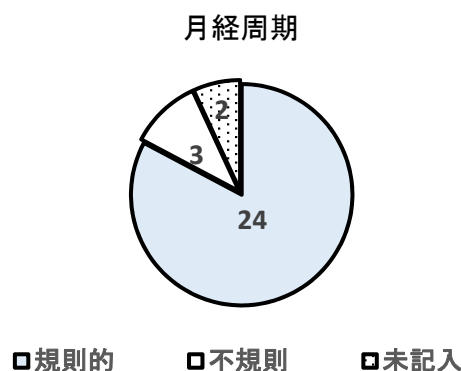
Q2 初経年齢

項目	人数	%
10 歳	4	13.8
11 歳	10	34.5
12 歳	7	24.1
13 歳	5	17.2
14 歳	1	3.4
15 歳	1	3.4
16 歳	1	3.4



Q3 月経周期

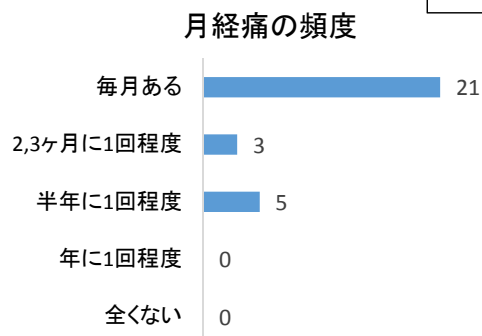
項目	人数	%
規則的	24	82.7
不規則	3	10.3
未記入	2	6.9



Q4 月経痛の頻度

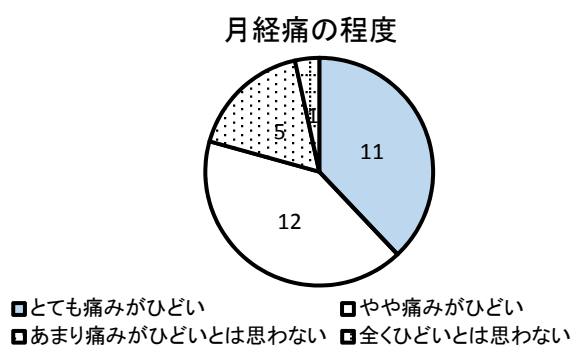
回答者 29 名

項目	人数	%
毎月ある	21	72.4
2,3ヶ月に1回程度	3	10.3
半年に1回程度	5	17.2
年に1回程度	0	0
全くない	0	0



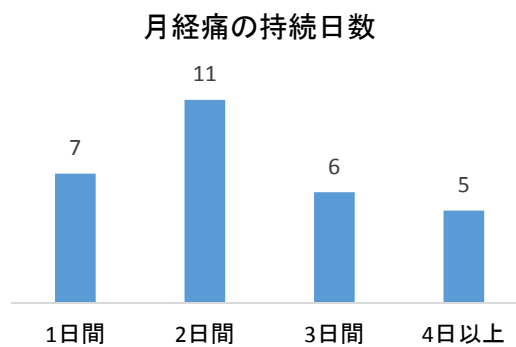
Q5 月経痛の程度

項目	人数	%
とても痛みがひどい	11	37.9
やや痛みがひどい	12	41.4
あまり痛みがひどいとは思わない	5	17.2
全くひどいとは思わない	1	3.4



Q6 月経痛の持続日数

項目	人数	%
1日間	7	24.1
2日間	11	37.9
3日間	6	20.7
4日以上	5	17.2

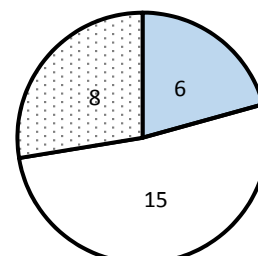


Q7 鎮痛剤の服用について

回答者 23 名
(服用する者のみ)

項目	人数	%
毎服用	8	27.6
ときどき服用	15	51.7
服用しない	6	20.7

鎮痛剤の服用について



□服用しない □ときどき服用 □毎服用

毎服用する理由	人数
痛くて生活に支障があるから	3
痛みに耐えられないから (我慢できない)	3
ここ数年痛くなるが増えたため	1
病院で飲むことをすすめられている。通院している	1

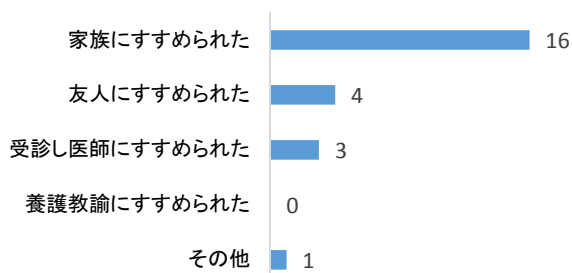
ときどき服用する理由	人数
痛くて我慢できない時に服用	7
薬に頼りたくないから、ひどい時のみ服用	1
できるだけ服用したくなく、本当に痛みがひどいときに服用	1
毎服用すると薬の効きめがないような気がするの	1
飲みすぎるとダメと聞いたので	1
飲んだだけで気持ち的に安心するから	1
休日ならば服用しない	1
未記入	2

服用しない理由	人数
薬を使うほどではなく、効かなくなったらいやだから	1
薬に頼りたくないため	1
身体を温めてゆっくり寝れば治るから	1
痛みがないから	1
未記入	2

Q8 鎮痛剤を服用するようになったきっかけ

項目	人数	%
家族にすすめられた	16	66.7
友人にすすめられた	4	16.7
受診し医師にすすめられた	3	12.5
養護教諭にすすめられた	0	0
その他 (内容は未記入)	1	4.2

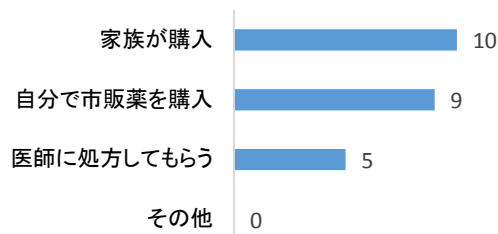
鎮痛剤を服用するようになったきっかけ



Q9 鎮痛剤の入手について

項目	人数	%
家族が購入	10	41.6
自分で市販薬を購入	9	37.5
医師に処方してもらう	5	20.8
その他	0	0

鎮痛剤の入手について

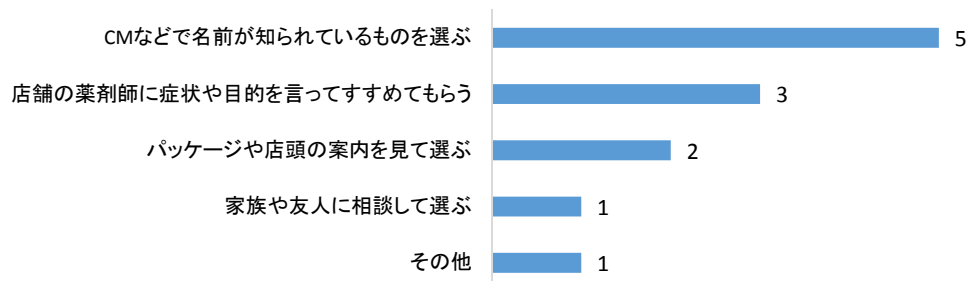


Q10 鎮痛剤を選ぶポイント（複数回答）

項目	人数
CMなどで名前が知られているものを選ぶ	5
店舗の薬剤師に症状や目的を言ってすすめてもらう	3
パッケージや店頭のご案内を見て選ぶ	2
家族や友人に相談して選ぶ	1
その他（イブプロフェン含有で値段が安いもの）	1

回答者 9 名
(自分で購入する者のみ)

鎮痛剤を選ぶポイント

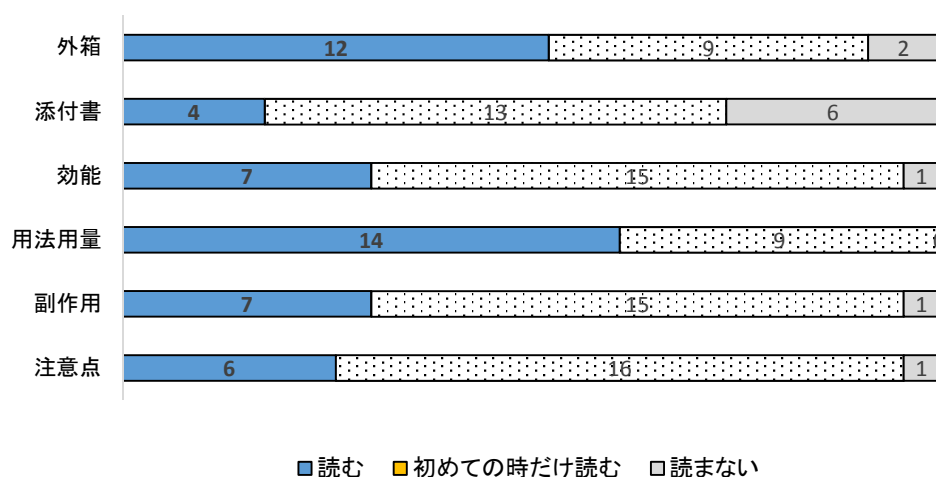


Q11 鎮痛剤を服用する前に外箱や注意点などを読みますか？

回答者 23 名
(服用する者のみ)

項目	読む	初めての時だけ読む	読まない
外箱	12 (52.1)	9 (39.1)	2 (8.7)
添付書	9 (39.1)	13 (56.5)	6 (26.1)
効能	7 (30.4)	15 (65.2)	1 (4.3)
用法・用量	14 (60.9)	9 (39.1)	0
副作用	7 (30.4)	15 (65.2)	1 (4.3)
注意点	6 (26.1)	16 (69.6)	1 (4.3)

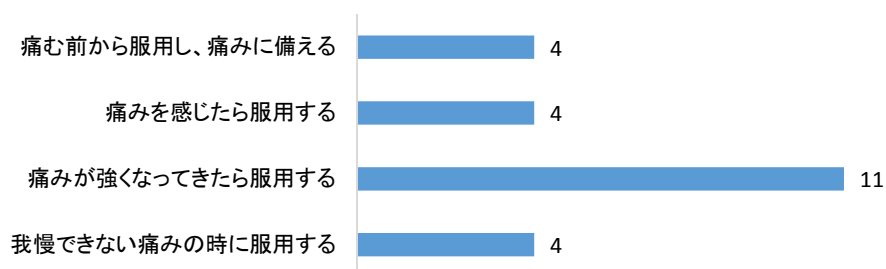
鎮痛剤を服用する前に外箱や注意点などを読みますか



Q12 鎮痛剤を服用するタイミング

項目	人数	%
痛む前から服用し、痛みに備える	4	17.4
痛みを感じたら服用する	4	17.4
痛みが強くなってきたら服用する	11	47.8
我慢できない痛みの時に服用する	4	17.4

鎮痛剤を服用するタイミング

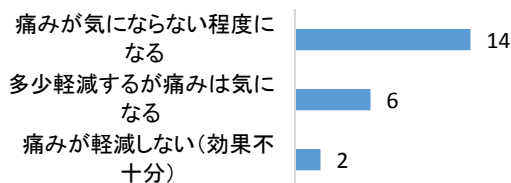


Q13 鎮痛剤の効果について

回答者 23 名
(服用する者のみ)

項目	人数	%
痛みが気にならない程度になる	14	60.9
多少軽減するが痛みは気になる	6	26.1
痛みが軽減しない(効果不十分)	2	8.7
未記入	1	4.3

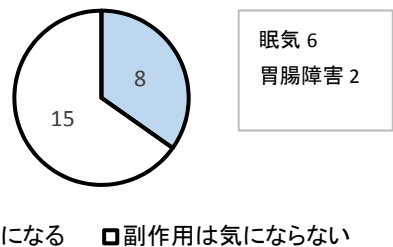
鎮痛剤の効果について



Q14 鎮痛剤の副作用について

項目	人数	%
副作用は気になる	8	34.8
副作用は気にならない	15	65.2

鎮痛剤の副作用について

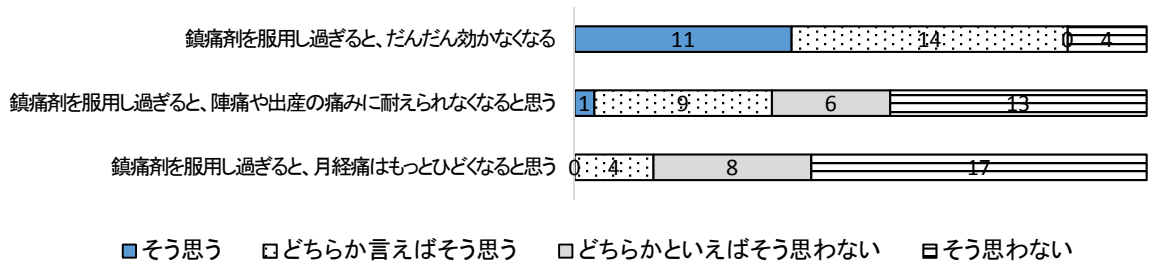


Q15 鎮痛剤を服用することへの意識について

回答者 29 名

項目	そう思う	どちらかと言えばそう思う	どちらかといえばそう思わない	そう思わない
鎮痛剤を服用し過ぎると、だんだん効かなくなると思う	11 (37.9)	14 (48.3)	0	4 (13.8)
鎮痛剤を服用し過ぎると、陣痛や出産の痛みに耐えられなくなると思う	1 (3.4)	9 (31.0)	6 (20.7)	13 (44.8)
鎮痛剤を服用し過ぎると、月経痛はもっとひどくなると思う	0	4 (13.8)	8 (27.6)	17 (58.6)

鎮痛剤を服用することへの意識について



〈 11人記載 〉

- ・鎮痛剤を月経痛のたびに飲んでると耐性ができてしまうのか気になります。
- ・種類が多いが、結局どれが一番良いのか。
- ・飲んではいけない組み合わせを知りたい。
- ・下腹部が気持ち悪く感じ、痛いような痛くないような状態は月経痛と呼べるのでしょうか。
- ・副作用が知りたい。
- ・薬の種類が多すぎて、自分に一番良いものがわからない。
- ・月経痛がひどすぎてピルを飲もうか悩んでいるが、ピルは身体にとって安全なのか知りたい。
- ・月経痛は正常なら痛みにはならないと聞いたことがありますけど本当ですか。
- ・イライラや情緒不安定の治し方。毎月月経前になるので。
- ・鎮痛剤を服用しすぎると出産時の痛みに耐えにくくなることを、このアンケートで「そうなんだ」と思ったので、そういうことをもっと知りたい。
- ・出産すると楽になるのは本当か気になる。

資料3「医薬品と健康」ワークシート回答内容（抜粋）

私は、どうしても錠剤とカプセルが飲めず、嚙んだり分解したりしてしまいます。しかし、今日、危険だと学んだので、子ども用のゼリーなどを使ってどうにかしなければいけないと感じました。今日学んだことを生かして近々薬局で自分で薬を買ってみたいと思います。
私自身、生理痛が来た時に耐えられないくらいに痛みがないと鎮痛剤を飲まないようにして、それがあまり効果がない飲み方だと初めて知ることができました。いつから痛みが耐えられなくなるまでがまんしていたのか分かりませんが、予備知識を持っているということが大切なことも学べました。
私は、月経痛がひどく、食事に対処することが可能と知り、実践していこうと思いました。また、痛み止めの薬を服用することがよいと知り、配られたプリントを参考に薬局へ行ってみたいです。この授業について中学生の時から服用方法や月経時の服用などを教わると非常に勉強になり、助けにもなるため、高校時に具体的に教わるより中学生から教わったほうがよいと思いました。
普段、親から渡された薬を適当に服用しているため、説明書などを気に留めたことがないので、薬局に行ってみようと思った。飲み切ることができない薬を次体調が悪くなった時に回していることもあるので、きちんと守って服用せねばと思った。
いつも生理痛がひどいので、痛み止めを飲んでいるが、飲むタイミングまで重要だったとは知らなかった。今までは痛くなるのが嫌で痛くなる前から飲んでいて、これからは、少し痛くなってきたなと思ったら、飲むようにしたい。
よく私は、薬を飲むときに飲み忘れて、急いで飲んだり、一回分を抜いてしまったりして使用回数、時間が守られないことがあった。薬は、きちんと説明書通り飲んでこそ効果があることを図を通して認識することができたので、今後は気を付けて服用をしたいと思う。
私は、月経痛がひどいほうで、すごく痛くなって吐きそうになるまで薬を飲まないことが多かった。でも、今回の授業で、痛くなってから飲むと効きが悪いことを知ったので、これからは、痛み始めたら飲むようにしようと思った。月経痛という身近な内容だったので、関心を持って授業に取り組めた。
薬には、主作用と副作用があり、副作用の原因には薬の成分と体質によって出るものがある為、一般用医薬品を買うときには、パッケージの注意を読むだけでなく、薬剤師との相談が不可欠であると感じました。自分の体に合った薬を服用することが何より大事だと考えます。
小さい頃、薬が苦手だったため母が形状を変えてくれ飲んでいました。授業で習ってみて、やっではないのみ方だったと知ることができたので、今後飲むことを進める立場になったときは気を付けようと思いました。それと、月経痛は、いつも我慢して薬を飲んだことがなく、頼りたくない気持ちでしたが、辛いときは服用してみようと思います。
私は、痛み止めは、本当にひどくて耐えられない時の最終手段として使っていて痛み止めを飲みすぎると効かなくなってくると思っていたので、間違いに気が付けてよかったです。
普段、当たり前のように服用していた薬について知っているようで知らないことをたくさん知ることができた。月経痛で苦労していた時、食事には特に気を遣うことはありませんでしたが、たんぱく質や鉄、ビタミンEを多く含む食材や生姜がよいと学び、とてもためになりました。痛み止めを飲む前の食事も改善していきたいと思いました。
今まで、月経痛は、来て当たり前だと思っていたため薬を飲むしかなかったので、レバーや生姜などで対処できると知ってすぐにやろうと思いました。薬を飲まないのが一番体に良いと考えていたが、それは違っていて、痛みが出た時にはもう飲んだほうが良いと聞いて、これからは痛くなったらすぐ薬を飲もうと思いました。
間違っていて覚えている情報があったので、今日正しい知識を学べて嬉しかったです。私は、月経痛がひどいのですが、薬をあまり飲んでいませんでした。理由は、飲みすぎると効果がなくなると思っていたので、けど、この話を聞いてこれからは、痛みがひどくなる前に飲もうと思いました。
今までの医薬品の服用方法が間違っていたということに初めて気づかされた。薬剤師の説明や医薬品の添付文書を読んで使用していきたいと思った。実際の薬剤師の方に授業をしてもらうととても説得力があると思った。

間違った薬の使い方をしていることに気付いた。第2・3類では、自らの判断で選び責任を負うことになるため、添付文書を必ず読む大切さを実感した。私も間違いが多かったが、子どもへ正しい知識を伝える大人として学びを深めたい。
薬を有効に使うためには、説明書をきちんと読み用法容量をしっかり守ることが必要であると改めて感じた。女性は、月経とかなり長い年月にわたってかかわっていかねばならない。痛くてつらい、面倒であるという印象を持ちやすいものであると思うけれど、子どもを産むためにはとても大切に素晴らしいものだとことをつかえつつ、うまく付き合っていくために薬を正しく使用することも必要だということをもっと機会があれば子供たちに教えていきたいと思った。とてもためになりました。
今後養護教諭として現場に立った時、子どもたちから薬に関する疑問をぶつけられることも必ずあるだろうと思い、今日の授業に参加しました。痛み止めに関して、子どもたちには、アセトアミノフェンが含まれている物が良いこと、薬に頼りすぎると効かないは、間違いであることなど、自分自身も知らなかった知識がたくさんあったため、今日の授業に参加してよかったです。ありがとうございました。薬についての知識が浅いことに気付いたため、学びを深めていきたいと考えます。
薬に関してなかなか勉強する機会がないので、よい機会だった。教育実習中に中・高生から月経痛の鎮痛剤に関して質問されることもあったので、薬剤師さんから教えてもらえてよかった。自分の知識として深めておきたい。

資料4 薬剤師による「医薬品と健康」ワークシートの質問に対する回答

質問	解答
昼の薬を学校で飲まずに家に帰ってすぐ飲むことに問題はあるか。錠剤を噛んで飲んではいけないことが分かった。服用の時間を過ぎてしまっても飲んだほうがよいのか。	昼に飲み忘れて帰宅後に飲んで、その後、夜にまた飲むと昼・夜の間隔が短くなり過ぎてしまい血中濃度が高くなってしまいうため、飲み忘れた場合には服用せずに、夜に通常量服用するようにして下さい。授業中にもお話ししましたが、昼飲み忘れたから夜に倍量飲むということもしないよう注意して下さい。
市販薬の痛みどめは、主成分が違って年齢や副作用が違うことがわかりました。疑問に思ったことは、処方されるロキソニンと市販のロキソプロフェンを主成分とするロキソニンSやロキソニンSプラスなどは、なにがちがうのか、SとSプラスなどどちらがいいのか気になりました。	処方されるロキソニンと市販のロキソニンSとは全く同じものになります。 市販品のロキソニンの違いは以下のようになっています。 ・ロキソニンS：鎮痛成分のロキソプロフェンのみ配合 ・ロキソニンSプラス：ロキソプロフェン+胃を守る成分配合（酸化マグネシウム） ・ロキソニンSプレミアム：ロキソプロフェン+胃を守る成分（メタケイ酸アルミン酸マグネシウム）+鎮痛補助成分（アリルソプロピルアセチル尿素、無水カフェイン） （※鎮痛効果はSやSプラスより高いが鎮痛補助成分が入っているため眠くなる可能性あり）
お薬手帳は、なぜ安くなるのが気になっていたことと、今回のお話を聞いて月経の痛みを和らげるために薬を飲むときは、自分に合った薬を選びたいなあと考えた。	厚生労働省は医療費制を目指し、「お薬手帳」をもっと普及させたいということで、2016年4月の調剤報酬改訂により「6ヶ月以内に同じ薬局を利用した場合」等のいくつかの条件をクリアした場合にお薬手帳を持参すると「管理指導料」を下げるように設定しました。
Q私は、薬を買うときに効果と同じものであれば、安いものを買ってしましますが、値段によって効き目に違いが生じたりするのですか？キーワードを押さえて今日何の授業をするのが明確で展開にもスムーズにつながられていてわかりやすかったです。ゲストティーチャーを招いた授業は初めてだったのでとても良い学びになりました。ありがとうございました。	価格が安いからと言って、一概に高いものより効き目が悪いとは言えません。効き目の強さは主成分によって異なります。ただ、主成分も先発の場合は、開発コスト等で高いものとなりますが、後発の場合は開発コストが抑えられ安くできる分、製剤化に工夫をして速い効き目や副作用の軽減を図っております。そのため、簡単には判断できませんので、メーカーや薬剤師さん等の専門家の情報を参考に、ご自分にあった製品をお選び下さい。