

出前講座報告書

実施日時	2021 年 1 月 26 日 10:00～11:00	主催者名	三笠在宅介護支援センター
講師名	小原晴子	会場名	平川市文化センター
テーマ	薬の正しい知識、サプリメントの付き合い方		
参加人数	15 人	報告者	鈴木健仁、小原晴子

《質問された内容など》

【講座内容】

○薬の服用時点 →薬の効果発現時間、食事や胃酸の影響、薬同士の影響(相互作用)をさける

○薬の保管場所

- ・ベストな保管場所、日光にあまり当たらず、熱すぎず、湿気があまりない所。
- ・室温では、乾燥剤を入れた缶に密閉。冷蔵庫は、温度が一定、日に当たらず良い。しかし室温との温度差で結露する場合がある為、冷所保存以外は避ける。
- ・薬袋(目薬の袋)も適している(飲み方等が記載、遮光等)

○薬の期限

- ・シートは1年、目薬は一か月、散剤は6か月、一包化は6か月
- ・残った薬は、同じ症状の場合は使用しても良いこともある、改善しない場合は早めの受診を。

○サプリメント・健康食品

- ・健康食品に分類され大きく分けて3種類①ベースサプリメント(ビタミン、ミネラル等)②ヘルスサプリメント(健康維持、美容)③オプションサプリメント(体調回復)
- ・セルフメディケーション(健康寿命の延伸を目指す)
- ・正しい飲み方、自分にサプリが必要か考える、まずは食事から気を付ける(バランスの良い食事)

○薬とサプリメントの飲み合わせ →薬の効果が弱く、強くなる事例を紹介。

【質問内容、感想等】

- ・ロイヤルゼリーと薬 →持参した薬はOK。飲んでいること医師に伝えること進める。
- ・睡眠薬で認知症に？ → 回答をお願いします
- ・薬剤師から飲んでいる時間を聞かれ不安になった →回答をお願いします

《気付いたことや今後の教訓など》

○

