

出前講座報告書

実施日時	2025年11月15日 10:00～11:30	主催者名	平川市教育委員会 平賀公民館
講師名	神千穂美	会場名	平川市碓ヶ関公民館
テーマ	お薬の正しい飲み方・飲み合わせ・使い方		
参加人数	3人	報告者	神千穂美

【講座内容】

今回の講座では、薬の正しい飲み方や利用時の注意点について、多くの事例を交えながら解説しました。

薬は“適切な用法・用量を守ってこそ効果を発揮する”ものであり、食前・食後・食間などの飲むタイミングの違いによって作用が変わる点を具体的に説明しました。

また、受診時だけでなく日頃からお薬手帳を携帯することで、急病時の治療判断や安全な投薬に大きく役立つことを強調しました。さらに、飲み合わせによる影響として、青汁とワーファリン、カフェインと一部薬剤、グレープフルーツと高血圧薬、牛乳と抗生物質など、身近な組み合わせでも効果が変化することを紹介し、自己判断での服用変更は危険であると注意喚起しました。

加えて、錠剤・カプセルが飲みにくい場合の対応、湿布や目薬の正しい使い方、使用期限や保管方法など、日常で迷いやすい点についてもわかりやすく説明しました。

今後も疑問があれば、医師・薬剤師への相談を呼びかけました。

【質問等】

- ・牛乳と相性の悪い薬についてお話した流れで、自身の薬と相性はどうか？という質問。
- ・過去の副作用歴の相談。

<気づいたことや今後の教訓など>



まさかの参加者1人ということで、マンツーマンでの講義となりました。もともと副作用が多く、薬や健康について関心のある方だったので、質問タイムには腰を据えてゆっくりお話しできました。資料の満足度も高かったようです。しかしながら、もう少し人数が集まってくれたらと思わずにはいませんでした。