

出前講座報告書

実施日時	2026年2月27日 10:30～11:30	主催者名	津軽みらい農協 常盤支店
講師名	雪田友莉恵	会場名	津軽みらい農協常盤支店
テーマ	お薬・サプリメントの飲み合わせ		
参加人数	32人	報告者	雪田友莉恵

【講座内容】

本講座では、薬と食べ物・市販薬・健康食品との相互作用について、具体例を交えながら解説を行った。特に、血圧薬とグレープフルーツ、抗菌薬と乳製品、ワルファリンと納豆など、日常生活で起こりやすい飲み合わせの注意点を紹介し、薬の効果低下や副作用発現の仕組みを分かりやすく説明した。

また、サプリメントは医薬品ではなく健康維持を目的とした食品であることを確認し、表示内容の見方や添加物への注意、宣伝情報の見極め方についても理解を促した。

相互作用防止策として、お薬手帳の一元管理、血液検査結果の共有、サプリメント使用前の薬剤師への相談の重要性を強調した。地域住民のセルフメディケーション支援と安全な服薬意識の向上に寄与する内容となった。

【質問等】

緑茶のカフェインについて ⇒ 玉露など濃いお茶を何倍も飲むなど、極端な摂取をしなければ、コーヒー・緑茶においては日常生活や睡眠の質の低下を招くことはないかと思います。カフェインは耐性がつくものなので摂取する習慣がなければ過量摂取による不眠などに影響することがあると補足。

<気づいたことや今後の教訓など>



参加いただいた皆さんが真剣にお話を聞いてくださっている様子から、サプリメント・健康食品への健康食品への興味関心の高さが伺えました。「サプリメントは治療を目的としていない」をかなり強調しました、皆さんの意識変化、健康増進の参考になればと思います。講演後、主催者様より引き続き講演を依頼したいと言ってくれました。班会を通じた関係づくりを大切にしたいと思います。