

出前講座報告書

実施日時	2023年7月10日 10:00~11:30	主催者名	田舎館村社会福祉協議会 田舎館村地域包括支援センター
講師名	高橋和希	会場名	田舎館村中央公民館
テーマ	お薬の正しい飲み方、使用方法		
参加人数	28人	報告者	高橋和希 鈴木健仁

【講座内容】

- 薬の服用時間の目安 ⇒ 食後、食前、食直前、食間、起床時、寝る前、頓服
- 薬はなぜ水と一緒に飲む ⇒ 水の量と薬の吸収の違い、食道潰瘍が起きる可能性
- 注意が必要な飲物 ⇒ グレープフルーツジュース、コーヒー・お茶、アルコール、牛乳
- 薬の形には意味がある ⇒ 素錠、フィルムコーティング錠・糖衣錠、腸溶錠、徐放錠
- 薬の使用期限 ⇒ 内服(2年程度、分包した薬は半年~1年、粉薬は半年~1年) 塗り薬(半年程度) 液剤(残っていたら処分) 坐薬(冷所保存2~3年)
- 湿布の種類、作用時間
  - ・第一世代 温シップ、冷シップ 第二世代 パップ剤、テープ剤
  - ・1日1回24時間持続(8~12時間貼付)、1日2回12時間持続(4~6時間貼付)
  - ・湿布の貼り方実演
- ポリファーマシー ⇒ 高齢になると薬の数が増える、薬の種類が多すと副作用も増える、お薬手帳の活用、血液検査の結果持参、かかりつけ薬局・かかりつけ薬剤師

【質問内容】

- 吐き気に弱い、薬飲んだ時、吐いたらどうしたら? ⇒ 30分以上経っていれば大丈夫。
- 腕、足がだるい(痺れ) 薬を飲んでいるがよくなっていない? ⇒ のちほど個別相談
- 湿布がくっついて貼りにくい ⇒ 背中貼る場合に補助具がある。
- 降圧剤はやめられない? ⇒ 高血圧だけの場合はやめられる可能性あり、その他の併存疾患によっては止められない場合もある。
- 正しい血圧のほかり方は? ⇒ 心臓の高さで、決まった時間(朝、寝る前等)に測る。

<気づいたことや今後の教訓など> 高橋和希  
 シップの実演は初めての試みでしたが、好評だったかと思います。  
 質問も多く、活気がある雰囲気でした。メモを取りながら聞いて聞いている様子も見受けられました。

