

出前講座報告書

実施日時	2025年7月9日 11:00~12:00	主催者名	栄町栄耀会
講師名	高橋和希	会場名	栄町集会所
テーマ	薬の正しい飲み方とサプリメントについて		
参加人数	12人	報告者	高橋和希

【講座内容】

薬は十分な水で服用し、姿勢や飲み方にも注意が必要であること、また自己判断による薬の分割や中止は避けるべきであることを説明した。湿布薬の種類や副作用、薬ごとの使用期限についても解説を行った。湿布については切れ目を入れて、はがれにくい使い方ができる旨などを実演解説し、大きな反響を頂いた。後半は健康食品やサプリメントの見極め方について触れ、成分表示の読み方や「天然由来」と「合成品」の違い、宣伝文句に惑わされない選び方のポイントを紹介した。健康食品はあくまで補助的なものであり、基本は食事や生活習慣の改善であることを伝えた。薬局が地域の健康支援拠点として相談の窓口であることも併せて紹介した。

【質問内容】

- ・錠剤とカプセル剤を一緒に飲んでも大丈夫か、また、口の中にカプセルを入れ、少し時間がたって溶け始めてから水を含んで服用しても大丈夫か⇒どちらも大丈夫です。
- ・目薬を3本貰ったら期限はどう考える？⇒期限は封を切ってから1か月毎、3回で3か月利用できます。
- ・期限切れの目薬は使用してはダメなのか？⇒雑菌が湧いているかもしれない為衛生面を考えて1か月以内。
- ・目薬の保管場所は？⇒室温で大丈夫です。但し冷所保存となっている目薬ならば冷所をお願いします。
- ・湿布の説明にある光線過敏症になってしまった⇒紫外線に反応して皮膚トラブルを起こすものです。
- ・血圧のくすりをずっと服用しているが、若い人も70代も同じ数字が目安と言われたがそうか？⇒若い人の方が若干低い目安となっている血圧は140以上になるとリスクが高まるデータがあります。
- ・腹痛もないのに下痢をしたり、腹痛を伴う下痢をしたりする。どうしたらよいか？⇒便秘もするとの事なので、腸内の善玉菌を増やす働きのある整腸剤が良いかもしれません。
- ・飲酒とサプリの服用⇒基本的には飲酒後の服用はOKです。ただし、普通の飲み薬とは2時間はあけてください。

<気づいたことや今後の教訓など>



話している途中でも質問が飛んでくるような活発な雰囲気でした。全て書ききれないほどの質問があり、大変有意義な時間でした。いつも話しているテーマですが、参加人数や、その班の性格などで講演の温度感や充実度に違いが出るものだなあと感じました。「湿布の使い方」は裏切りません。