

出前講座報告書

実施日時	2022年11月13日 10:20～11:30	主催者名	津軽保健木造新田支部
講師名	佐藤真由美	会場名	ブナの里 白神館
テーマ	薬剤師による正しい薬の飲み方		
参加人数	15人	報告者	佐藤真由美 鈴木健仁

【講座内容】

○薬の基本的な知識

- ・人は自然治癒力(免疫力)をもっている。
- ・健康のための三原則、①適度な運動②バランスのとれた食事③睡眠が何より大切
- ・薬は正しく使って初めて薬となる(薬の種類、剤形、)

○事例から学ぶ

- ①薬の飲む量・期間を守りましょう②他の人の薬はもらいません③薬が飲みづらい時は薬剤師会に相談

○薬と飲飲み物・食べ物

- ・薬を飲み忘れた時は？飲みにくい時は？薬は何で飲めばいい？
- ・薬と相性の悪い食べ物(ワーファリンと納豆・青汁、アムロジピンと柑橘類)

○知って得するお薬クイズ

- ①高齢者は成人の飲む量を飲んではいけないことがある？②薬を正しく使用したが副作用により入院が必要となるような健康被害が出た場合、公的な救済措置がある？③処方された薬を包装ごと飲んだ事故がある？

【質問内容】

- 食後30分に飲み忘れたら？⇒ほとんどの薬は気が付いたら服用してもOK。
- サプリの場合は他人にあげても大丈夫？⇒他人に上げたい人は相談してほしい。
- 血圧薬で朝に薬を服用して、昼に納豆を食べるのは？⇒薬が効いているから×(良いのものもある)
- 風邪は気を付けた方が良いか？⇒健康な時は大丈夫、免疫が落ちていると×
- 手洗い(消毒)を凄くするのは？⇒過剰な消毒はいらない
- 処方箋はどこのでも良い？⇒どこでもOK、薬の在庫によって時間がかかることもある。

<気づいたことや今後の教訓など> 佐藤真由美

○支部長の山口さんは私のかかりつけ患者さんなのですが、ファルマの宣伝を山口さんが率先してやってくれて、スライドの途中途中でたくさんの質問が飛び交い終始楽しく和気あいあいと学習できました。

