

出前講座報告書

実施日時	2023年12月5日 13:30~14:30	主催者名	相馬地区老人クラブ連合会
講師名	小野孝太	会場名	弘前市中央公民館相馬館
テーマ	薬の飲み方と飲み合わせ		
参加人数	18人	報告者	小野孝太

【講座内容】

○薬の飲み方

- ・食前、食直前、食後、食直後、食間、起床時、寝る前、頓服

○薬の飲み合わせ

- ・お水またはぬるま湯で飲むのが基本、量はコップ一杯位か、少なくともコップ半分位で飲む⇒薬が飲みやすく、吸収しやすくなる。水なし、水が少ない飲み方では喉や食道に薬が引っ掛かり、食道炎や潰瘍を起こすことや溶けるまで時間がかかり吸収速度が遅くなる。

- ・水以外では飲んではいけない 青汁とワーファリン、コーヒーと喘息の薬、総合かぜ薬、抗不安薬、グレープフルーツジュースと一部の高血圧の薬、牛乳と抗生物質や下剤、お酒(アルコール)と睡眠導入剤、抗不安薬など

○薬の使い方

- ・自己判断で薬の形を変えると、狙った効果が得られない、薬が強効すぎる、副作用が出やすくなる
- ・目薬は1滴で大丈夫、2種類処方の間隔は5~10分くらい空けましょう。
- ・湿布の枚数制限は、種類によって異なる。胃腸障害を起こすことがある。ある程度貼ってから、剥がしても効果はある。1日1回であれば、8~10時間。1日2回であれば、4~6時間。
- ・薬の保管方法 湿気、日光、高温を避ける、基本は室温保存【1~30度】、使用前の注射は凍らせないで保管、子供の手の届かないところに保管、薬以外のものと一緒に保管しない

【質問内容等】

- かぜ薬と栄養ドリンクは大丈夫？
- 朝食後飲み忘れる
- 睡眠薬を2錠飲んでも大丈夫？
- 10種類以上飲んでも大丈夫？

<気づいたことや今後の教訓など>

