

出前講座報告書

実施日時	2025年10月25日 10:00～11:30	主催者名	平川市教育委員会 平賀公民館
講師名	小田桐由衣	会場名	平川市文化センター2階
テーマ	お薬の正しい飲み方・飲み合わせ・使い方		
参加人数	6人	報告者	小田桐由衣

【講座内容】

「薬の飲み方・飲み合わせ・使い方」をテーマに平川市が主催する「ひらかわの寺子屋」で講演を行いました。

薬は正しく使ってこそ効果を発揮し、誤った使用は副作用を招く恐れがあるため、用法・用量の確認と薬袋の保管を呼びかけました。

また、お薬手帳を常に携帯することで、緊急時に服薬情報から命を守れる場合があることを説明しました。錠剤・散剤・水剤など剤形の違いや、食前・食後・起床時など服用タイミングごとの意味を解説し、飲み忘れ時は次回にまとめて飲まないことを指導しました。

さらに、青汁とワーファリン、コーヒーや牛乳、グレープフルーツジュース、アルコールなどとの飲み合わせによる影響を具体的に紹介。湿布や目薬など外用薬の使用間隔・期限管理、薬の保管方法にも触れました。

「薬は正しく使ってこそ薬となる」と締めくくり、自己判断を避け、医師・薬剤師への相談の大切さを伝えました。

【質問等】

・酸化マグネシウムが他のお薬と別包となっている。一緒に飲んでも良いものなのか？ ⇒ おそらくチラーヂンと同時服用で効果を弱めてしまう可能性や下剤を調整しやすいようにと別包になっているのかと思います。心配であれば2時間程度間をあけてから酸化マグネシウムを服用してください。

・目薬の点す順番を確認したい ⇒ 水溶性→懸濁性→ゲル化剤→眼軟膏の順に使用し基本は5分以上(懸濁性、ゲル化剤はなるべく10分)はあけて使用してください。

・手元にある残薬をどう扱ったらよいのか相談 ⇒ 薬局または病院に持参頂ければ必要な日数分調整します。

・飲酒とお薬の服用間隔について ⇒ (質問にあった) 抗不安薬や眠剤を服用している場合睡眠の質を下げたり、効果を弱める可能性があるためなるべく控えていただきたいが3時間程度間をあけて適量(ビール中瓶1本、日本酒1合)であれば飲んでいいかと思います。

<気づいたことや今後の教訓など>

1名、自分のお薬手帳を机に置いて講座を聞いてくださる方がいました。質問の時間まで残っていただきましたが他の参加者の質問に答えている間に退室されていたので気づいた時点でこちらから質問はありますか？とお声かけすればよかったと反省しています。

