

出前講座報告書

実施日時	2022年11月21日 13:30~14:30	主催者名	東ふるさと塾
講師名	高橋沙衿	会場名	東公民館
テーマ	健康のうそほんと		
参加人数	15人	報告者	高橋沙衿 鈴木健仁

【講座内容】

- 睡眠薬を飲むとボケる。→うそ(決められた量を守らずに飲み続けると効きがどんどん悪くなります)
- 血圧の薬などは一度飲み始めるとやめられない。→うそ(生活習慣などを改善して薬を飲んでいてもさらに、血圧が下がっている場合などは減らす、やめることもできます。)
- 薬は減らせない。→うそ(薬はももとは毒、飲まないに越したことはありません。減らしたい気持ちを医師に伝えると減らしてくれることがあります。勝手に中止するのはダメ!)
- キャベツで血圧や糖が下がる。→うそ(結果がその人だけかもしれない! たまたまかもしれない!)
- ジェネリック医薬品は粗悪品が多い。→うそ(一部のメーカーが決められた作り方を守らなかったことが明らかとなり、すべてのメーカーでダメというイメージになってしまいました。)
- 食後の薬は、ご飯を食べから 30 分待って飲まなければいけない。→うそ(すぐに飲んでも大丈夫。30分待つ必要はありません。むしろ待てば皆さん飲むのを忘れます)
- 血液サラサラの薬を飲んでいる人は納豆を食べてはいけない。→うそ(ワーファリンという薬を飲んでいる人はダメですが、それ以外の薬は問題ありません。)
- 風邪薬を栄養ドリンクで飲むとよく効く。→うそ(栄養ドリンクの中に含まれるカフェインの成分などと一部の咳止め成分で飲み合わせが発生し副作用が起きる場合があります。)
- 目薬は冷蔵庫で保管する。→ホント(手を付けた目薬は雑菌が入るため冷蔵庫に保管。手を付けた目薬の使用期限は約1か月。未開封のものは室温でもOK。)
- 目薬は付ける順番がある。→ホント(一番効かせたい目薬を後にするのが一般的です。点眼の間隔は5分空けましょう。)

【質問内容】

○

<気づいたことや今後の教訓など>

