

出前講座報告書

実施日時	2025年11月26日 13:30～15:00	主催者名	津軽みらい農協 女性営農生活講座
講師名	菅原実冴樹	会場名	津軽みらい農協本店3階大ホール
テーマ	お薬の正しい飲み方・使用方法/病院に行った方がいい風邪		
参加人数	36人	報告者	菅原実冴樹

【講座内容】

今回の出前講座では、「薬の正しい飲み方」と「受診が必要な風邪の見分け方」をテーマに解説しました。

まず、錠剤・カプセル・水剤など多様な剤形が存在する理由として、安定性・量の調節・飲みやすさといった特性を説明し、食後・食前・食間などの服用タイミングの違いや、飲み忘れ時の対応についても実例を交えて紹介しました。

また、薬と飲み物の相互作用として、カフェインや牛乳、グレープフルーツなどが薬の吸収や代謝に影響することを説明し、水での服用を基本とする重要性を強調しました。さらに、徐放性薬の噛み砕きや自己判断による形状変更の危険性、薬の保存方法、目薬の使用上の注意点についても触れました。

後半では、風邪の原因の多くがウイルスであり抗菌薬が効果を持たない点を説明したうえで、受診が必要となる症状として、発熱が3日以上続く場合、悪寒戦慄、ぶり返しの発熱、咳が長引く場合、胸痛や血痰、顎が胸につかないなど重篤な兆候を具体的に示し、適切な受診判断の重要性を伝えました。

【質問等】

- ・アルコール摂取後の服薬について⇒問題ないとは言えないですが、現在特に体調に問題はなく、晩酌が生きがいなのであれば今まで通りの生活で良いです。
- ・94歳の高齢者が時々熱発する件について⇒残薬のカロナールで熱が下がり、その後特に問題なければ受診しなくても良いですが、少しでもおかしいと思ったらすぐ受診してください。肺炎の可能性も考慮し要観察です。
- ・PL 配合顆粒の残薬はいつまで飲める？⇒もらった薬局から特に何も言われてないのであれば、だいたい1～2年くらいまで飲めると思います。
- ・処方された粉薬の消費期限は？⇒粉は湿気に弱い薬もあるので、状態見つつ1年くらいとっていただければ。
- ・1年位前から脊柱管狭窄症で服薬。薬のやめ時が分からない⇒まずは主治医に減らしていいかと聞いてほしいです。

<気づいたことや今後の教訓など>

私が見えた範囲では、つまらなそう、居眠りしている方は見られなかったように思えたのは良かったです。次回からはもう少し時間をかけてシミュレーションをすべきだと反省はしています。質問が多いのも良かったと思うので、次回以降も質問時間を長くした時間配分にしたいと思います。

