

出前講座報告書

実施日時	2026年 6月 10日 13:30~14:30	主催者名	青森市浪岡野沢公民館
講師名	雪田友莉恵	会場名	青森市浪岡野沢公民館
テーマ	「熱中症・脱水・水分補給のおはなし」・「湿布の正しい使い方」		
参加人数	20人	報告者	雪田友莉恵

【講演内容】

地域の皆様を対象に「熱中症・脱水・水分補給のおはなし」および「湿布の正しい使い方」をテーマとした健康教室を開催しました。

前半では、体内の水分の役割や脱水症の種類、高齢者が脱水症になりやすい要因について説明し、熱中症予防のための適切な水分補給方法や生活環境の工夫について解説しました。また、経口補水液(OS-1)とスポーツ飲料の違い、脱水のセルフチェック方法について紹介し、早期発見・予防の重要性を周知しました。

実際にOS-1を試飲して頂く機会を設け、「おいしい」「しょっぱく感じる」などの声が上がりました。

後半では、湿布の種類(テープ剤・パップ剤)や温湿布・冷湿布の使い分け、貼付回数や使用上の注意点について説明しました。特に光線過敏症やロコアテープ使用時の注意事項について理解を深めていただくとともに、実際の貼り方について実演を行いました。

参加者からは日常生活に役立つ内容であったとの声が聞かれ、熱中症予防および適正な医薬品使用に対する意識向上につながる有意義な機会となりました。

《気づいたことや今後の教訓など》



《感想》参加者の人数が予想以上に多く、関心の高い出前講座を担当出来て光栄です。試飲の時間をもう少し設けて、OTC 紹介に繋げるたかったです。他調剤薬局の薬剤師の参加もみられました。