# 出前講座報告書

| | | | |
|---|---|---|---|
| 実施日時 | 2026 年　9 月　18 日<br>10:10～11:00 | 主催者名 | 津軽保健生活協同組合<br>組織部 |
| 講師名 | 吉田　沙衿 | 会場名 | 尾上南田会館 |
| テーマ | お薬の正しい飲み方。使用方法 | | |
| 参加人数 | 8 人 | 報告者 | 吉田　沙衿 |

【講演内容】

「薬の飲み方・使い方」をテーマに出前講座を実施しました。薬の種類を紹介した後、食後・食前・食直前・起床時・食間など、服用するタイミングとその理由を説明しました。

また、薬を飲み忘れた場合の対応や服用間隔、水またはぬるま湯で服用すること、お茶、ジュース、牛乳、アルコールなどとの組み合わせに関する注意点を解説しました。さらに、徐放性製剤や腸溶性製剤を例に、錠剤を自己判断で割ったり、噛んだり、潰したりする危険性を説明しました。後半では、薬や目薬の使用期限、正しい点眼方法、湿布薬の種類・使用時間・副作用について説明し、薬が飲みにくい場合や使い方に迷った場合には薬剤師へ相談するよう案内しました。

【質問】

ドリンク類について：糖分が多く含まれているため、過剰に飲みすぎないように説明。習慣的に飲むのではなく、疲労時など必要な時に飲みましょう。

便の相談：畑仕事で同じ姿勢になると腸の動きが鈍くなるため、適宜ストレッチをすること。水分量や食事量にも関わるため、意識的に摂取するようにアドバイス。

《気づいたことや今後の教訓など》





質問を投げかけると反応もあり、終始穏やかなムードで行うことができました。終了後にも、個人的な相談にもお答えし、少人数だからこその良さを感じました。今回の参加者に黒石薬局を利用したことのある方はいらっしゃいませんでしたが、このような機会を通じて薬局が身近な存在に感じてもらえたら嬉しいです。