

出前講座報告書

実施日時	2025年11月12日 13:30～14:50	主催者名	津軽保健 文京支部レインボー班
講師名	相馬 渉	会場名	城南会館
テーマ	お薬の正しい飲み方		
参加人数	7人	報告者	相馬 渉

【講座内容】

○薬の飲み方の基本

- ・薬は「いつ」「どれくらい」を守ることが大切、食後:食事が終わって30分以内、食前:食事の30分前、食間:食後2～3時間(胃が空の状態)、起床時:朝起きてすぐ
- ・飲み忘れたら、気づいた時に1回分だけ。2回分まとめて飲むのは危険です。

○やってはいけないこと

- ・錠剤を勝手に割ったり、カプセルを開けない、水なしで飲まない(喉や食道に傷がつくことがある)、お酒と一緒に飲まない(薬の作用が強まったり弱まったりする)

○食べ物との注意

- ・ワーファリン × 納豆・青汁 → 効果が弱まる、降圧剤 × グレープフルーツ → 効果が強まり危険、グレープフルーツは食べてから数日影響が続くので避けましょう

○サプリメントについて

- ・栄養を補う食品であり「薬」ではない、即効性はなく、続けて飲むことが大事
- ・種類は3つ 栄養補給(ビタミン・ミネラル等)、健康維持(イソフラボン・青汁等)、体調改善(ウコン・グルコサミン等)

○お薬手帳の活用

- ・薬だけでなくサプリメントも記録する、病気の情報も書いておくこと安心、必ず1冊にまとめて、医師・薬剤師に見せる

○高齢者と薬

- ・薬の種類が増えると副作用や転倒のリスクが高まる、「かかりつけ薬局・薬剤師」を決めて相談することが大切

【質問内容】

- ・飲み残した薬は？ 朝と夕の薬を間違えて飲んだら？ 期限を過ぎれば使える(軟膏)？ 朝食と昼食が近い時は？ 救急時の対応(弘前市安心カード)

<気づいたことや今後の教訓など>

- ・始めて自分の住んでいる町会で出前講座をしたら、反応がとてもよく、質問もたくさんきて話していて楽しかったです。次の日に、引換券を持ってきて、感想も教えてくれてやりがいがありました。

