

出前講座報告書

実施日時	2025年8月27日 10:00～11:00	主催者名	大杉地区民生委員 杉沢長寿クラブ・福田なごやかクラブ
講師名	高橋和希	会場名	青森市立杉高児童館
テーマ	薬の正しい使い方		
参加人数	30人	報告者	高橋和希

【講座内容】

今回の講座では、薬の正しい飲み方とサプリメントの基礎知識について解説しました。

まず薬の服用では「必ずコップ 1 杯程度の水で飲むこと」が大切であり、水が少ないと効果が十分に得られず、副作用の危険もあることを示しました。さらに、錠剤を割ったり砕いたりすると効きすぎや副作用につながるため、自己判断せず薬剤師に相談する必要があると説明しました。

湿布の種類(温シップ・冷シップ・パップ剤・テープ剤)の違いや使い分けも紹介しました。また「症状がなくなっても中止してよい薬」と「勝手に中止してはいけない薬」の区別、睡眠薬の依存性や使用上の注意点も取り上げました。

後半はサプリメントについて、薬との違い(あくまで食品であること)、国の制度上の分類(トクホ・栄養機能食品・機能性表示食品)、表示の見方、天然由来と合成品の違い、広告の注意点などを整理し、健康食品を選ぶ際の正しい視点を伝えました。

最後に健康サポート薬局として、薬だけでなくサプリメントの相談や介護に関しても相談できる体制を紹介しました。

【質問内容】

- ・漢方薬にも副作用はあるのか？⇒ 一般の薬より少ないですが、副作用はあります。
- ・朝食後の薬を飲み忘れた場合は？⇒ 昼頃までなら服用可。それ以降は次の服用との間隔が短くなるため、飲まずに次回へ。
- ・「食後 30 分以内」とある薬はいつ飲む？⇒ 食後すぐで構いません。30 分待つ必要はなく、忘れる前に飲むのが大切です。
- ・複数の薬を同時に飲んで良いか？⇒ 問題ありません。
- ・一包化はできる？料金は？⇒ 可能です。少し費用がかかりますが、朝・昼・夕と印字した袋にまとめられますのでご相談ください。

<気づいたことや今後の教訓など>



個人的にはあまり調子が出ず、納得がいく講演にならなかった。

「薬の正しい使い方」と「健康食品」の二つのリクエストがあり、時間配分や内容を絞って話すのがうまくいかなかったと反省しています。しかし、頷いて聞いてくれたりリアクションをとってくれたり、終わってからたくさん質問をして下さったので興味を持って聞いてくれたことに感謝しています。