

出前講座報告書

実施日時	2022年7月23日 13:30~15:00	主催者名	野田町会
講師名	津川俊彦 葛西祐一	会場名	野田町会集会所
テーマ	薬の役割とリスク 健康体操		
参加人数	11人	報告者	工藤 由希子

【講座内容】

○生活習慣病と薬

- ・生活習慣病は薬で治すことはできない⇒薬で症状を抑え、検査数値を改善しているだけ
- ・サプリメントも薬と同じ⇒化学合成の異物、自然のものを摂取する
- ・どうして飲む薬の種類が増えるのか⇒身体の不調の捉え方

○かかりつけ薬局・かかりつけ薬剤師

- ・かかりつけ薬局・かかりつけ薬剤師を見つける⇒薬の一元管理をしてもらう
- ・お薬手帳は1冊にまとめる⇒多剤併用を防ぐ、本来の役割
- ・薬剤師との付き合い方⇒患者様から疑問を聞くと薬剤師は答えやすい

○薬の付き合い方・減薬のコツ

- ・年を取れば身体に不調が出るのは当たり前⇒年相応の健康
- ・多剤服用を避けるために⇒7つのチェック、薬の減らし方
- ・薬の付き合い方・本当の原因と向き合う⇒本当に必要か？

☆座ってできる健康体操

初めに全身のストレッチを行い、その後、荻野目洋子さんのダンシングヒーローの曲に合わせて簡単な動きの体操を行った。動きをひとつひとつ説明しながら徐々に動きをつなげていき、最後は1小節を通して曲に合わせて体操を行った。

【質問内容】

Q 以前に病院で処方された解熱鎮痛剤のカロナールが飲みきらず残っている。また、使っていないか？

A 処方された時と同じような症状が出てきた場合は、飲んででもいいと思う。服用する薬の錠数は自分勝手に変えないこと。保管期間の目安として錠剤は6ヶ月前のものはお薦めできないが概ね1年以内ならそれほど問題ないと思う。薬局で飲み忘れの処方薬を持参して残薬調整を依頼される事例では、原則6ヶ経過しているものは使用していない。保管期間は薬の種類によって違うが、軟膏などのチューブや目薬には使用期限の記載が書かれているが、未使用や未開封での期限になっている。

感想用紙から

Q 黒酢黒にんにくのサプリメント飲んでいますが、これは自然のものでしょうか？

A 今回の講座で、サプリメントでも化学合成により出来たものであれば身体にとっては異物。どうしても使用したいのであれば天然由来のものをすすめると話しをした。自然の物である天然原料か合成原料かの見分け方はサプリメントのパッケージの成分や原材料表示で分かると思う。天然原料は成分名と（〇〇由来）と素材名など詳しく書かれていることが多い。合成原料は成分名だけの記載になっている。また、天然由来のものは製造時のコストがかかり、値段が高くなる傾向があり、合成由来は天然由来に比べて安価なものが多くて、少ない量で栄養素が高濃度摂取できるようです。また、サプリメントという形状になると何らかの添加物が使用されている。その添加物で肝臓に負担をかけたくないのであれば、そのままの黒酢や黒にんにくの方をお勧めする。

<気づいたことや今後の教訓など>

- ・今回は、薬を多剤服用されている高齢者の参加が多いということで、薬を飲むことに「警戒心」「疑問」を感じてほしい。薬が多い人は減らすことを考えてみよう。ということを目指して話しをした。感想文を拝見して、「目からウロコのお話して、薬のとらえ方の内容が良くわかった」とあり、皆さんのお役に立てて良かったと思っています。第2部では当社の健康アドバイザーによる健康体操を後ろの方で体操したが、アドバイザーによる参加者への掛け合いやリズムに遅れずについてきているのにびっくりしました。モンキーダンスや相撲の押し出しなど楽しめました。(記 津川)
- ・講座に入る際に、パソコンとプロジェクターが上手く同期出来ず、紙ベースで講座を行ったので、機器の事前確認を行う必要があった。当日は天気良かったが、時折吹き込む風が強く、スクリーンを大きく揺らし画面が見づらい場面もあったが、室内で体操を行うには丁度良い室温となっていた。しかし、当日が猛暑で暑くクーラーも無い場合、同じような体操を行うと熱中症になりかねないと思い、環境に合わせた体操の準備も必要だと感じました。計3回行われた出前講座の3回目と言うこともあり、これまで行った健康体操と被らないように、音楽に合わせた体操を行いました。歌を口ずさむ参加者もおおり、コロナ禍ではありますが、少し笑いも含めながら、楽しく体操をすることが出来ました。(記 葛西)

