

出前講座報告書

実施日時	2025年7月29日 13:30~14:30	主催者名	五所川原市社会福祉協議会 サークルひだまり
講師名	福井寛太	会場名	金木東部地区コミュニティセンター
テーマ	認知症とお薬 熱中症、脱水と水分補給について		
参加人数	15人	報告者	福井寛太

【講座内容】

「認知症とお薬について」および「熱中症、脱水と水分補給について」の二部構成で講話を行いました。前半では、認知症、MCI(軽度認知障害)の基礎知識、初期症状の特徴、加齢による物忘れとの違い、予防のための生活習慣(食事・運動・脳トレ・口腔ケア)について説明し、認知症治療薬の役割や副作用の可能性にも触れました。後半は、熱中症や脱水症の危険性を踏まえた正しい水分補給の方法について解説し、特に高齢者が脱水に陥りやすい理由とその予防法を紹介しました。

また、講話の途中で経口補水液(アクアソリタ)の試飲を実施し、実際の味や飲みやすさを体感していただくことで、経口補水液の必要性と使用タイミング(脱水時に限ること)への理解を深めていただきました。参加者からは「味にクセがなく飲みやすい」といった声や、「普段の水分補給とどう違うのかが分かった」との感想が寄せられ、講座全体としても関心の高い反応が得られました。

【質問内容】

- ・骨粗しょう症で中村整形に通っている。甘いものを食べると尿が泡立つ。大丈夫か？⇒尿が泡立つ原因は様々。個人的には糖より蛋白の方が気になるが、検査結果が渡されない、指摘されないという状況であれば、あまり気にしなくても良いと思います。ただし、ずっと続くなら精密検査を受けたほうが良いかもしれません。
- ・究極の質問をします！痩せる薬はあるのでしょうか。⇒ありますが一部界限では「マンジャロ」という注射タイプの糖尿病治療薬がやせ薬として利用する事で問題となっています。また、一般的に入手可能な市販薬としては「防風通聖散」や「ナイトール」等といったものが挙げられます。医師や薬剤師に相談の上でお買い求めいただくことをお勧めします。なお「マンジャロ」はあくまでも糖尿病治療薬で、いわゆる「やせ薬」としては保険適用外となります。
- ・飲まなくても良いおくすりがあるように思うがDr.に言えない。⇒Dr.看護師、薬剤師問わず、ぜひ周りの相談しやすい方に相談してください。薬の見直しなども必要かもしれません。ポリファーマシー対策は薬剤師の責務です。

<気づいたことや今後の教訓など>



参加者の方のレスポンスも良く、こちらも気持ち良くお話することが出来ました。また、薬局も宣伝もできたかと思えます。また、スライドの内容だけでなく、試飲やセルフチェックなども合間に挟むことで集中してお聞きいただけたと思えました。