

出前講座報告書

実施日時	2022年3月23日 10:00～11:00	主催者名	津軽保健生協 五所川原支部
講師名	西沢光	会場名	五所川原市民学習情報センター
テーマ	薬剤師による正しい薬の飲み方		
参加人数	35人	報告者	西沢光 鈴木健仁

《質問された内容など》

【講座内容】

○薬の基本的な知識

- ・人は自然治癒力(免疫力)をもっている。
- ・健康のための三原則、①適度な運動②バランスのとれた食事③睡眠が何より大切
- ・薬は正しく使って初めて薬となる(薬の種類、剤形、)

○事例から学ぶ

①薬の飲む量・期間を守りましょう②他の人の薬はもらいません③薬が飲みづらい時は薬剤師会に相談

○薬と飲飲み物・食べ物

- ・薬を飲み忘れた時は？飲みにくい時は？薬は何で飲めばいい？
- ・薬と相性の悪い食べ物(ワーファリンと納豆・青汁、アムロジピンと柑橘類)

○知って得するお薬クイズ

①高齢者は成人の飲む量を飲んではいけないことがある？②薬を正しく使用したが副作用により入院が必要となるような健康被害が出た場合、公的な救済措置がある？③処方された薬を包装ごと飲んだ事故がある？

【質問内容】

- ・処方箋が無くても薬は出せるか？⇒出せる薬もある
- ・食前の薬を食後に飲んでも良い？⇒血糖値の薬はダメ。薬によって良いものがある。
- ・葛根湯は風邪をひいた場合は飲んでも良い？⇒引き始めに効く薬であれば良い。

《気づいたことや今後の教訓など》

・

