

出前講座報告書

実施日時	2022年7月14日 10:00~12:00	主催者名	津軽保健生協 南支部
講師名	福井 寛太	会場名	千年交流センター
テーマ	薬の正しい知識、サプリメントの付き合い方		
参加人数	17人	報告者	工藤 由希子

【講座内容】

○薬が飲みにくい場合、錠剤を噛んだり、割ったりして飲んだり、カプセルを開けて中身だけ飲んだりしていませんか？

自己判断で薬の形を変えてしまうと・・・狙った効果が得られない、薬が強効すぎる、副作用が出やすくなるので、医師・薬剤師に相談してください。錠剤・カプセルを粉薬や水剤へ変えることも出来ます。また、薬の量は変えずに小さい錠剤へ変えることも出来ます。

○漢方薬の飲み方

- ・お湯に溶かして飲む・・・お湯に溶かすことでお茶のような感覚で飲みやすくなります。
- ・オブラートや服薬ゼリーを使う・・・味やにおいが苦手な方はオブラートや服薬ゼリーを使うと飲みやすくなります。

○薬の保管

湿気・日光・高温を避けて、一般的には 30℃以下で保存してください。凍結する場所、夏の車の中などには絶対に置かないでください。

○先発品とジェネリック医薬品の違い

有効成分は同じで添加物が違うことが多い。

添加物とは・・・賦形剤(医薬品のカサを増す)、保存剤(微生物の増殖を抑える)、溶解補助剤(水に溶けやすくする)、安定剤(成分を均一に保つ)、矯味剤(苦味を改善する)、乳化剤(水と油をくっつける)

・人体には無害でなければならない。また、有効成分の治療効果を邪魔するものであってはならない。

○サプリメントの種類

ベースサプリメント・・・栄養の不足を補うサプリメント

ヘルスサプリメント・・・健康維持・増進を目的としたサプリメント

オプションサプリメント・・・体調の回復・改善をするサプリメント

○サプリメントの効果

・薬ではないので即効性があるわけではありません。身体そのものの体質を変えていくことになるので、継続的に飲み続けることが重要です。

○サプリメントを効果的に摂取するには

- ・用法・用量を守りましょう。
- ・体調に異常が起きた場合はすぐに飲むのをやめましょう。
- ・サプリメントの栄養分を効率よく吸収するために飲むタイミングを考えましょう。

【質問内容】

- ・サプリメントに「～について効果が報告されている」という記載があるが、これは誰が報告した情報なのか⇒大学やメーカーを中心とした研究機関により一定の効果が認められれば報告できる。また、元々効果のある成分だと分かっている場合に、国の基準やメーカーの判断でも記載できる場合がある。
- ・トクホで「効果が出ている」と表示できる具体的な基準はあるのか⇒主に各メーカーの判断。明確にはないことが多い。
- ・毎食後と寝る前の薬を服用している。飲むのを忘れてしまわないように、食後すぐに飲んでくれるのが大丈夫か⇒食後のお薬は食後すぐに飲んで構いませんが、眠剤や喘息の薬などは寝る前に飲むことで効果が出るため、寝る前の方が望ましい。
- ・4回目のワクチン接種についてどう考えているか⇒重症化のリスクを減らすためには接種した方がいいが、副反応が出てしまう可能性はある。
- ・コロナ陽性になった場合、どのようにして薬を届けているのか⇒薬局で受けとる場合は車で待機をしていただき、薬剤師が防護服を着てお車まで届ける。また、ご自宅のポストへ配送することも可能。
- ・ビスホスホネート系の薬を飲んでいる人はあごの骨が壊死すると聞くがどうなのか⇒歯を抜くなどの処置をした場合、極めてまれにおこることがある。

《気づいたことや今後の教訓など》

・今回初めて出前講座を経験させていただきましたが率直に楽しかったです。地域の身近な方々と薬はもちろん健康、調剤薬局の仕組みなど、多岐に渡る質問を受けることができ非常に有意義な時間を過ごすことが出来ました。また機会があれば更にパワーアップさせた内容でお話させていただきたいと思いました。(記 福井 寛太)

