

出前講座報告書

実施日時	2025年10月12日 10:00～11:00	主催者名	弘前市時敏地区 亀甲町町会 健康クラブ
講師名	佐藤真由美	会場名	亀の甲町福祉会館
テーマ	お薬の正しい飲み方・使用方法		
参加人数	11人	報告者	佐藤真由美

【講座内容】

○薬の服用

- ・食後:食事後30分以内、食前:食事の30分前、食間:食後2時間後、頓服:症状が出たとき(発熱・痛み・便秘など)
- ・水なし服用はNG:食道潰瘍などの副作用の原因に、水の量:コップ半分～1杯(150～180mL)が目安

○服用時の姿勢

- ・上半身を起こし、顎を引いて飲む、口を潤してから服用するとスムーズ

○薬の形状と工夫

- ・口腔内崩壊錠(OD錠):水なしでも服用可能。高齢者や水分制限のある方に有効、分割・粉碎は注意:薬の効果が強くなり、副作用のリスクが高まる、錠剤の種類によっては分割不可(腸溶錠・徐放錠など)

○服用中止の判断

- ・止めてよい薬:風邪薬、痛み止めなど症状緩和目的の薬・止めてはいけない薬:抗がん剤、降圧薬、糖尿病薬など病気の治療・予防薬。

○睡眠薬の注意点

- ・依存性・耐性があるため、短期使用が望ましい、減薬は徐々に、成功体験を得て卒業を目指す

○飲み忘れたとき

- ・気づいたらすぐ服用OK(1日1回の薬)、次の服用が近い場合はスキップ、起床時の薬は翌朝

○ポリファーマシー対策

- ・薬の種類が多いと副作用リスクが増加、お薬手帳の活用、かかりつけ薬局・薬剤師の相談が重要

○飲み合わせの注意

- ・食品と薬:グレープフルーツ×高血圧薬、納豆・青汁×ワーファリン、牛乳×一部抗生物質
- ・サプリと薬:イチョウ葉・ノコギリヤシ×血液サラサラ薬、カルシウム×骨粗しょう症薬、セサミン×高血圧薬、DHA×糖尿病薬
- ・薬同士:アレルギー薬×睡眠薬、ビューラック×酸化マグネシウム、レボフロキサシン×酸化マグネシウム

【質問内容】

- ・目薬は冷蔵庫? シップは1日一か所だけ? サプリとの組み合わせは、自己判断はダメ?

<気づいたことや今後の教訓など>

セルフメディケーションの話の中で、できるだけ受診しないほうがいいのか? OTC薬を購入するのがいいのか? という質問もありました。あくまで軽微な症状に対してOTC薬使用は有用なので、必要に応じて受診勧奨する場合もあることをお話しました。

