

出前講座報告書

実施日時	2022年5月28日 13:30~15:30	主催者名	野田町会
講師名	工藤雪絵、須藤江利加、 中西茉季	会場名	野田町会集会所
テーマ	薬の正しい飲み方・使用方法、健康体操		
参加人数	10人	報告者	工藤 由希子

【講座内容】

- 薬とは・・・病気の治療、診断、予防に用いられる薬剤
- 処方箋について・・・処方箋とは、薬の種類や服用量などが書かれたもの
  - ・処方箋の有効期限は処方された日を入れて4日以内
  - ・自分で欲しい薬の名前を書いてはいけません(これは犯罪)
- 薬の飲み方で守ること・・・用法(1日何回、いつ飲むか)⇒飲むタイミング、用量(1回にどれくらい飲むか)⇒飲む数
- 薬は何で飲めばいいの?・・・お水またはぬるま湯で飲むのが基本ですが、ほとんどの薬は水以外で飲んでも問題がない、ただし注意が必要な組み合わせもある(コーヒーと喘息の薬、風邪薬、抗不安薬、グレープフルーツジュースと血圧の薬やてんかんの薬、牛乳と抗生物質など)
- 薬の使用期限・・・約1~2年。一包化や散薬など分包されている薬は湿気にさらされやすいため期限が短くなる(約6か月)

《質問された内容など》

- ・ゆずの皮を刻んだお茶などを飲んでいるが、アムロジピンとの飲み合わせは大丈夫か⇒大量に摂取したりしなければ問題ないです。
- ・湿布薬の使用期限は?⇒袋に記載している。
- ・サプリメントと薬の服用は大丈夫か⇒購入前に薬剤師に相談できるのであればしていただきたいが、休日等すぐに調べたい時はサプリメント会社の方でもデータがあり、確認できる場合もあります。

《気づいたことや今後の教訓など》

- ・久々の出前講座でとても緊張しました。患者様とのやりとりの中でどのようなことを知りたいのかを知ることができ、今後に生かしたいと思いました。(記 工藤 雪絵)
- ・一年ぶりに健康体操の講師をしたが、思ったより上手くできたと手ごたえを感じました。事前に会場の設備を確認できたので、椅子の低さを考慮した体操をすることができました。(記 須藤 江利加)

