

出前講座報告書

実施日時	2024年3月10日 10:15～11:15	主催者名	津軽保健生協 鮎ヶ沢・深浦支部
講師名	安田佳乃	会場名	板柳ふるさとセンター 青柳館ふるさと温泉
テーマ	お薬サプリメントの飲み合わせ、認知症とお薬について		
参加人数	14人	報告者	安田佳乃

【講座内容】

○薬・サプリメントの飲み合わせ

- ・高血圧の薬(一部)とグレープフルーツ(ジュース) →薬の作用が強くなる。(血圧が下がり過ぎる)
- ・ワーファリンと納豆、青汁 →ワーファリンの効果が弱くなる。
- ・抗生物質(一部)と牛乳・乳製品 →薬の効果が弱くなる。
- ・血液をサラサラにする薬とイチヨウ葉、ノコギリヤシ →血が止まりにくくなる。
- ・骨粗しょう症の薬とカルシウム →血液中のカルシウムが増えすぎてしまう。(倦怠感、食欲不振、悪心、嘔吐)
- ・高血圧の薬とセサミン →薬の効果が強くなる。(血圧が下がり過ぎる。)
- ・糖尿病の薬とDHA →薬の効果が弱まる。

○認知症と薬について

- ・認知症とは、もともと正常であった記憶力や判断力などの認知機能が何らかの原因によって徐々に低下し、日常生活や社会生活 に支障がでてきた状態をいいます。
- ・薬は必ず飲まないといけないものではありません。ご本人やご家族の考え方によっては飲まないという選択肢もあり得ます。
- ・薬を飲んでいても、家に閉じこもりがちな生活を続けていると、脳への刺激が少ない状態が続いてしまい、薬の効果を十分に得られない場合があります。

【質問内容】

○薬価について

○薬剤師としての心構え・苦労話

<気づいたことや今後の教訓など>

講演中の反応が良く、関心をもって聞いていただけているのがとても伝わりました。講演後もご自分の薬の飲み合わせについてや認知症に関する様々な質問・感想などをいただき、活発に交流できたと思います。

Q コレステロールの薬は続けて飲んだ方が良いのでしょうか？続けて飲まなくても良いと言う人もいるのですか？

A コレステロール値が高いままだと動脈硬化や心筋梗塞、心筋梗塞のリスクが高くなります。食事や運動で改善できる方もいますが、薬が処方された方はまずはしっかり薬を飲んで、食事改善や運動を一緒に行うのがいいと思います。数値の改善がみられてくれば、薬の量を減らしたり、1日置きに飲んだりする人もいます。

