

出前講座報告書

実施日時	2026年1月29日 15:30～16:45	主催者名	つがる弘前農業協同組合 年金友の会連絡協議会
講師名	藤田佳奈	会場名	弘前パークホテル
テーマ	お薬の正しい飲み方・使用方法		
参加人数	15人	報告者	藤田佳奈

【講座内容】

本出前講座では、「お薬の正しい飲み方・使用方法」をテーマに、薬の基本的な役割をはじめ、正しい飲み方や服用タイミング、飲み合わせの注意点、外用薬の使い方、薬の保管方法および使用期限について説明しました。

特に、食後・食前・食間など服用タイミングの違いによる効果や副作用への影響、飲み忘れた場合の適切な対応方法について具体的に解説しました。

また、コーヒーやお茶、アルコール、グレープフルーツなど、日常的に摂取される飲食物と薬との相互作用についても取り上げ、注意が必要な組み合わせを紹介しました。

さらに、目薬や湿布など外用薬の正しい使用方法や、誤った使い方によるリスクについても説明しました。正しい服薬と薬の管理が治療効果と安全性の向上につながることを伝え、疑問や不安がある場合には医師や薬剤師へ相談することの重要性を周知しました。

【質問等】

- ・サプリメントは効くのか？⇒足りないものを補うには有用。医師の相談の元使用するべき
- ・余った薬の処分や再利用⇒残薬調整できることを伝える。
- ・過去に週刊ポストで「飲んではいけない薬」の特集を見た。そういうことはあるのか？⇒週刊誌の情報は不安を煽るような言葉を使っていることが多い。薬にもよるので気になることは薬剤師に相談する
- ・晩酌をするが、飲酒と服薬の間隔をどう考えればよいか⇒基本的には避ける。間隔は5～6時間は空けてほしい
- ・骨粗鬆症の薬を飲んでいますが、服薬後しばらく動かない事と言われていたがどうなのか？⇒横にならないのであれば動いても問題ない
- ・栄養ドリンクの常用・飲み過ぎの影響について知りたい⇒栄養剤には糖分も多いため飲みすぎによる高血糖などの懸念もでてくる。飲む場合も適量にする。

<気づいたことや今後の教訓など>



講義のペース配分を間違えてしまったためゆっくり参加者の反応を見ながら話をすべきだった。
薬の飲み方について再度確認し、理解してもらえたと思う。