

出前講座報告書

実施日時	2025年12月4日 13:30～14:30	主催者名	津軽保健生活協同組合常盤支部 ダリア班
講師名	雪田友莉恵	会場名	亀田地区交流センター
テーマ	お薬の正しい飲み方・使用方法／お薬、サプリメントの飲み合わせ		
参加人数	5人	報告者	雪田友莉恵

【講座内容】

今回の出前講座では、まず「お薬の正しい使い方」について、日常に身近な例を交えながらお話ししました。薬は「いつ飲むか」によって効き方が変わるため、食後30分以内・食前30分前・食間など、それぞれの意味を分かりやすく説明しました。また、薬はコップ1杯ほどの水で飲むことが基本で、水が少ない場合や別の飲み物で飲む場合には、効果が弱くなったり、副作用が出やすくなる点をご紹介しました。さらに、錠剤を割ったり噛み砕いたりすると本来の効き方が変わる可能性があること、湿布や目薬にも種類や使用期限の違いがあること、そして複数の薬を飲む「ポリファーマシー」を避けるためにお薬手帳を活用する大切さをお伝えしました。

続いて「薬・サプリメントの飲み合わせ」では、身近な飲食物や健康食品との組み合わせによる注意点を取り上げました。血圧の薬とグレープフルーツ、抗生物質と牛乳、ワルファリンと納豆など、普段の食生活に関わる例を中心に、なぜ注意が必要なのかを分かりやすく解説しました。また、市販薬同士やサプリメントとの思わぬ組み合わせが、薬の効果に影響することがあるため、成分表示を見る習慣や、気になる場合は薬剤師に相談することの大切さもお伝えしました。

【質問等】

質問は特になし。

皆さんお薬手帳を持参されていたので、懇談中に病気や薬の飲み方に関して再確認しました。

<気づいたことや今後の教訓など>



大変アットホームな雰囲気での講演が出来ました。60代～90代と幅広い年齢層でしたので、参加者の理解度に合わせた話が出来たか不安はありました。話すテクニックの向上を意識して講演できるよう努力します。