

出前講座報告書

実施日時	2024年9月21日 9:30~11:00	主催者名	弘前市暮らしの保健室
講師名	水木啓介・水木孝之	会場名	清水交流センター
テーマ	薬がいない生活習慣の作り方 ~健康で長生きするために~		
参加人数	13人	報告者	水木啓介

【講座内容】

1. 薬が病気をつくる？

- ・ 結局は生活習慣が重要
- ・ 自然治癒力を上げることが、健康につながる
- ・ 「1に運動 2に食事 しっかり禁煙 最後にクスリ」

2. 不眠

- ・ 高齢者は睡眠が浅くなり、夜中目が覚めやすい
- ・ 「睡眠時間は人それぞれ、日中の眠気で困らなければ十分」
- ・ 眠くないのに寝床に入らない→遅寝早起きが良いかも
- ・ 原因疾患の治療、嗜好品や薬の見直しで改善するかも

3. 頻尿

- ・ 「夜間に2回以上トイレに行く状態」を病的な「夜間頻尿」と捉えている
- ・ 頻尿の原因として加齢、生活習慣、疾患によるもの等がある
- ・ 午後～夕方の散歩がおすすめ
- ・ 尿意を感じたら少し我慢する習慣をつけると改善するかも

4. 便秘

- ・ 便秘は放置すると、深刻な病気の発症リスクが高まる
- ・ 原因は加齢、生活習慣が主だが、薬の副作用の場合がある
- ・ 生活習慣、薬を見直すと改善するかも
- ・ その他、お腹のマッサージ、決まった時間にトイレに行くことも改善につながるかも

5. 寝たきり

- ・ 寝たきりの原因は身体的要因だけでなく、精神的要因もある
- ・ 食事、運動といった生活習慣が予防に重要
- ・ 人と触れ合う機会が脳への刺激に重要
- ・ 口の健康が全身の健康に関係する

【質問内容】

○自身が不眠で悩んでいるが、処方薬を飲み続けるのも習慣性・依存性が高まるかと思うと怖い気もする。→必要以上に薬を飲み過ぎないようにしましょう。

○「牛車～」という漢方薬で便秘になって大変でした。→人によって程度は異なりますが、便秘等の副作用が見られることもあります。

○抗生剤を飲んだら下痢になりました。→薬を異物とみなして外に出そうと下痢になる可能性と腸内細菌のバランスが乱れたために下痢になる可能性があります。

<気づいたことや今後の教訓など>

今回の参加者のほとんどが昨年も参加して下さった方で、こちらのお話を熱心に聞いてくださり、とてもやりやすかったです。

薬や健康に関する内容は専門的で難しいものが多いですが、どうすれば簡潔にわかりやすく参加者にお伝えできるかを念頭に置き、今後も出前講座に取り組んでいきたいです。

