

## 出前講座報告書

実施日時	2024年10月5日 14:00～14:50	主催者名	城東クリニック
講師名	佐藤武志	会場名	城東クリニック
テーマ	お薬とサプリメントの飲み合わせ		
参加人数	16人(一般4名、職員12名)	報告者	水木孝之

## 【講座内容】

○お薬、サプリメントの飲み合わせ(特に紅麹のようなサプリメント、機能性表示食品について)

1章 薬・サプリとは何か? ⇒ お薬やサプリメントについての基礎知識について。

サプリメントの分類について、分かりやすく図表や一般的な商品例を用いて解説しました。

(特定保健用食品・栄養機能食品・機能性表示食品)

2章 話題になった紅麹サプリ ⇒ 健康被害などニュースで話題となった「紅麹」について、そもそもどのような機能を持った食品なのか、健康被害の相談件数はそれくらいあるのか、問題点はどのあたりにあったのかなどを分かりやすく解説しました。

3章 薬の飲み合わせ ⇒ 「こんなにたくさん薬を飲んで大丈夫なのか?」という疑問について、飲み合わせや副作用、お薬手帳の活用など、分かりやすく解説しました。副作用のメカニズム例や飲み合わせのあるお薬の管理・確認の仕方など事例も交えながらご紹介しました。

4章 最近薬局で気になること ⇒ 佐藤薬剤師が日頃薬局で気になる点についてお話ししました。

例として、「血圧を測って一番低いのを血圧手帳などに書いている人」「家に薬がたくさん残っている人」

「友達からもらった薬を飲んでいる人」などを挙げ、かかりつけ薬局(薬剤師)を持つことやお薬手帳の大切さをお話ししました。

## 【質問内容】

○)・血液をサラサラにするお薬の飲み合わせについて、グレープフルーツが好きだが絶対食べてはダメなのか?

⇒100%ジュースは控えてほしい。同じ柑橘系でもミカンやオレンジなどはOK、飲み合わせを気にしなくてもよいお薬も出てきている等

・病院ごとにお薬手帳を分けている人がいる。どうしたらよいか? ⇒ひとつにまとめるようお勧めしてください。

・お薬手帳にサプリを書く欄がないがどうしたらよい? ⇒手帳の最新の部分に直接書き込んでみてください。

⇒これに対し、「サプリー覧のページ」などを用意して、簡単に記載できる工夫があればいいのにとのご意見など

<気づいたことや今後の教訓など>

今回は、医師2名も参加してくださり、緊張感がある中での発表となりました。

各先生から直々に質問もいただき、お薬手帳の活用の仕方など興味を持ってくださいました。

弘前薬局の利用者様もいらっしや、「あそこの薬局は待ち時間が長くて持病で長時間座ることができないのに待たされる。しっかりと待ち時間対策をして欲しい。」と苦言もいただきました。

発表自体は、医療従事者というよりは、一般の方メインで作成しましたのでわかりやすかったとお言葉をいただきました。

何度かお電話をいただいたものの時間が合わず、事前の打ち合わせができていない状態での出前講座となってしまったことで、準備の面などでやや申込者を不安にさせてしまったようでした。

