

出前講座報告書

実施日時	2024年5月11日 10:10~11:00	主催者名	津軽保健生協 北支部
講師名	外崎 佳奈	会場名	からんころん温泉
テーマ	薬の種類と飲み方-食べ物やサプリメントとの飲み合わせ-		
参加人数	9人	報告者	外崎 佳奈 工藤 由希子

【講座内容】

○薬の種類

- ・剤形の選択・・・錠剤→安定性向上、水剤→速く効く、散剤→量を調節しやすい
- ・食間とは・・・食後約2~3時間のこと、食事の途中で薬を飲むことはありません
- ・食後とは・・・食事が終わってから30分までの間のこと、「ご飯を食べてから飲む」一連の動作が飲み忘れ防止
- ・食前とは・・・食事30分前からのこと、胃が空っぽの状態なので薬が早く吸収され、速く効きます

■自己判断で薬の形を変えると、①狙った効果が得られない、②薬が強効すぎ、③副作用が出やすくなる

■コーヒーと薬、抗不安薬、睡眠薬→作用減弱、テオフィリン、総合かぜ薬→作用増強

○薬と食べ物

- ・ワーファリンと納豆・青汁→ワーファリンの作用が弱くなる
- ・アムロジピンと柑橘類→アムロジピンの血圧を下げる働きが強くなる

○薬とサプリメント

◇食事で十分に摂りきれない栄養素を補うための補助食品(健康食品)

◇健康維持・美容目的のものが多い

◇栄養機能食品に分類され、一日あたりの摂取上限量と下限量が決められている

サプリメントを効果的に摂取するには・・・①用法・用量を守る、②体調に異常があったらすぐに中止、③飲むタイミングを意識する

■注意が必要なもの・・・青汁・クロレラとワーファリン→薬の効果が弱まる、カルシウム・ビタミンDと骨粗しょう症の薬→カルシウムの摂り過ぎになってしまう可能性

<気づいたことや今後の教訓など>

初めての出前講座でしたが、参加者の皆さんがリアクションをとりながら聞いてくれたので話しやすかったです。緊張もあり少し早口になってしまったり、スライドに補足する説明を忘れてしまったりしたので、事前に何度か発表練習をしておくべきだったと思います。内容の中で、意図していなくても同じ内容で否定的な話が繰り返されると、聞いている側は不安に感じやすいとわかったので、否定的な話は連続させないように気をつけたいです。(記 外崎 佳奈)

