

出前講座報告書

|      |                          |      |             |
|------|--------------------------|------|-------------|
| 実施日時 | 2024年8月4日<br>10:30～11:40 | 主催者名 | 津軽保健生協 板柳支部 |
| 講師名  | 高橋和希                     | 会場名  | 花岡プラザ       |
| テーマ  | お薬、サプリメントの飲み合わせ          |      |             |
| 参加人数 | 18人                      | 報告者  | 高橋和希        |

【講座内容】

○薬と食べ物の飲み合わせ

・血圧薬(一部)とグレープフルーツ(ジュース)→作用が強くなる、副作用が出やすくなる。 ・抗生物質(一部)と牛乳、乳製品、胃腸薬→薬の効果が弱くなる。 ・ワーファリンと納豆・青汁→効果が弱くなる。

・風邪薬とコーヒー・栄養ドリンク(カフェイン含)→カフェインの過剰摂取(不眠、頭痛)

○薬と薬の飲み合わせ

・胃薬(一部)と下剤(一部)→効果が弱くなる。 ・風邪薬(一部)と痛み止め→胃腸障害などの副作用が出やすくなる。 ・アレルギー薬と風邪薬(一部)→眠気などの副作用が出やすくなる

○健康食品(サプリメント)について

・薬＝病気の治療・予防、サプリ＝健康の維持・増進。 ・サプリの注意点、原料表示(何が多く入っているか)、栄養成分表示(病気の治療に影響しないか) ・添加物に注意→少ないものを選ぶ。 ・合成甘味料に注意・合成品には不純物が入っている可能性、天然由来(野菜や果物、植物が記載)、合成品(栄養素の名称そのものが記載)

○薬とサプリメントの飲み合わせ

・血液サラサラの薬とグルコサミン・イチョウ葉エキス→出血しやすくなる。 ・骨粗鬆症の薬(一部)とカルシウム→同時服用で効果弱くなる。

○相互作用を予防するには

・お薬手帳を一冊にまとめる。 ・血液検査の結果も薬局に持参。 ・サプリを使用する時は薬局に相談。

【質問内容】

- ・マイナカードの個人情報は何があるのか
- ・骨粗しょう症の薬は、時間どの位空ける？
- ・効くサプリメントはある？
- ・膝のサプリメントは効く？

<気づいたことや今後の教訓など>

頷いたり、メモを取りながら聞いてくれ、リアクションも良かったので話しやすかった。健康食品については話題にもなっているので興味がある内容だったようです。

