

出前講座報告書

実施日時	2024年6月17日 9:30~10:00	主催者名	津軽保健 健康づくり委員会
講師名	津川俊彦	会場名	津軽保健生協会館
テーマ	お薬の正しい飲み方、使用方法		
参加人数	15人	報告者	津川俊彦

【講座内容】

○薬に関する Q&A

- ・服用時方法 ⇒ 食後、食前、食直前、食間、起床時、寝る前、頓服
- ・薬はなぜ水と一緒に飲む ⇒ 水の量と薬の吸収の違い、食道潰瘍が起きる可能性
- ・注意が必要な飲物 ⇒ グレープフルーツジュース、コーヒー・お茶、アルコール、牛乳
  - ・自己判断で分割、粉碎はやめる⇒薬の形には意味がある錠剤、フィルムコーティング錠・糖衣錠、腸溶錠、徐放錠
- ・薬の使用期限 ⇒ 内服(2年程度、分包した薬は半年~1年、粉薬は半年~1年) 塗り薬(半年程度) 液剤(残っていたら処分) 坐薬(冷所保存2~3年) 目薬(開封後約1カ月、市販薬開封後3カ月)
- ・湿布の種類、作用時間

第一世代 温シップ、冷シップ 第二世代 パップ剤、テープ剤 湿布の貼り方実演

- ・症状が無くなれば薬はやめてもいいか⇒良い薬(症状を抑える薬) 止めない方が良い薬(病気を治す薬、進行・悪化を防ぐ薬、大きな病気を予防する薬)

○誤った薬の使い方の事例 ①自己判断で薬の量を変えない ②家族も含めて、他の人の薬は使わない ③前の病気の薬は使わない

○ポリファーマシー ⇒ 高齢になると薬の数が多くなる、薬の種類が多いと副作用も多くなる、お薬手帳の活用、血液検査の結果持参、かかりつけ薬局・かかりつけ薬剤師

【質問内容】

- ・骨粗しょう症の薬は、牛乳を飲んだら何時間空けたら大丈夫? →回答 牛乳と一緒に骨粗しょう症の薬であるビスホネート製剤を飲むと効果は弱められます。牛乳のカルシウムとお薬がキレートという構造になりお薬の吸収が低下するためです。2-3時間、間隔をあければ問題ありません。

<気づいたことや今後の教訓など>

・講座の途中で、今回はモデルさんに協力してもらい、期限切れの湿布で貼り方の実演をしました。膝、肘など剥がれやすい部位には切り込みを入れて貼る方法を紹介しました。外用薬の使用方法という要望に対してお薬全般になってしまいました。参加者の感想に「薬が多く心配」と述べられていて、薬に優先順位を主治医と相談して優先順位の低いものから中止して様子を見て、本当に自分にこの薬は必要かという観点で選別していくことも何かの機会にお話しできたらと思いました。(記 津川俊彦)

