

# 長嶺地域コミュニティ協議会だより

発行日平成27年4月30日 健康講座 特集号 平成27年3月28日開催  
発行 長嶺地域コミュニティ協議会広報部 発行責任者 水本直弥 編集・発行 広報部 斎藤真弓  
この広報誌は新潟市地域活動の補助金を受けて発行しました。 ホームページ <http://minekomi.sakura.ne.jp>

## 平成26年度「健康講座」 (新潟市地域活動補助事業)

# 「わかっているようで、わからない薬」

講師: **金井寛幸先生(薬剤師)**

(株)メデック太陽開発事業部課長 メッツ西堀薬局



薬剤師 金井寛幸先生

薬のことは薬剤師  
にご相談ください!

### 健康講座「わかっているようで、わからない薬」に参加して

入船大門 小林佳子

私は、「薬害」にあうという失敗があるので薬への関心が強く、講座に参加しました。薬の飲み合わせの注意点、お薬手帳の活用、医薬分業のこと、ジェネリック医薬品についてなど、金寛幸先生の実験をしながらのお話は分かりやすく、日頃の疑問で解消したことがありました。認知症の薬については、現在進行を弱める程度のもはあるが、治療薬はないとのこと。(私は、開発は進んでいると思うが)。私のようなものにとっては「高齢者は特に薬の併用が多いので思わぬ副作用が現れることがある。使用量など専門家からの十分な説明を受けて正しく使うこと」が結論でした。そして、薬について困ったことがあった時など、相談機関として「新潟県薬剤師会」があることもありがたい情報でした。

「薬のこと」 健康福祉部長 松原明子

薬は腸から食事と一緒に吸収されます。それぞれ決められたタイミングで飲まないと効果がなかったり、副作用を生じたりします。

食前	胃の中に食べ物が入っていないとき(食事の30分前)
食後	胃の中に食べ物が入っているとき(食事の後30分以内)
食間	食事と食事の間(食事の2時間後が目安) <b>※食事中に服用することではありません</b>
就寝前	就寝30分くらい前
頓服	発作時や症状のひどいとき

薬の副作用には様々な原因があります。



スライドや実験などを使い、とても分かりやすく薬のことを教えていただきました。

- 薬の成分のもつ元々の性質
- 薬を正しく使用しない
- 自分の体質又、その時の体調
- 薬と飲食物の相乗作用 等々

薬はコップ1杯の水と共に飲むのが一番!

「薬を飲み忘れたときはどうしたらいいの?」等  
薬は医師、薬剤師に相談してから使用しましょう!



4月9日より長嶺サロン「チューリップ」が新規にスタートしました。毎週木曜日1ヶ月に4回10時から16時まで東地区総合庁舎2階 長嶺コミ協会議室で開催していますので、どなたでもお気軽においで下さい。尚お茶菓子代として100円頂戴いたします。  
お菓子やお茶を戴いてテレビを見て過ごすもよし、健康のためエアロバイクや踏み台で足腰を鍛えるもよし時間に縛られることなく、好きな時間においで下さい。