

名古屋市老人クラブ通信

第55号

# なごやかひろば

発行 なごやかクラブ名古屋  
 (公社)名古屋市老人クラブ連合会  
 〒462-0844 名古屋市北区清水四丁目17-1  
 名古屋市総合社会福祉会館5階  
 TEL.052-991-7734 FAX.052-991-7581  
 http://www.nagoyarouren.com

制作 (株)博報社 名古屋支社  
 〒462-0843 名古屋市北区田幡2-13-23 2F-B  
 ☎0120-0212-09

毎年1・5・9月発行 発行部数10万部

平成30年度健康づくり支援事業

## 健康づくりリセミナー

### 講演「薬剤師が話すおくすりの話」

2月20日、中区役所ホールで「平成30年度健康づくりリセミナー」が開催され374名が参加しました。

はじめに三浦芳隆市老連会長からあいさつがあり、「薬について理解を深めていただき、学んだことを仲間にごんごん広めてください」と述べました。

続いて野村昭基市老連事務局長から演題「老人クラブがめざす友愛活動」について説明があり、100万人会員増強運動による会員数の推移について報告がありました。それを踏まえて市老連ホームページをリニューアルし、会員限定の特典を掲載するなど、今後は加入するメリットを強調するという方向性が示

されました。

その後、うえの調剤薬局管理薬剤師の古田由美子氏による講演「薬剤師が話すおくすりの話」知っておきたい薬の知識』へと移り、薬の管理方法や飲み方、飲み忘れたときの対処について分かりやすく解説していただきました。

講演の最後には質疑応答の場が設けられ、参加者は薬についての理解を深めていました。

### 【講演要旨】

75歳以上の後期高齢者のうち約40%の方が5種類以上の薬を服用されていますが、薬の併用によって想定外の副作用や相互作用が発生し、症状を悪化させることがあります。自分の体を自分で守るためにも、服用する薬の

効能や副作用などを理解しようとする姿勢が大切です。

薬の効能は、飲み方によっても変化します。牛乳や果汁飲料、ジュース等で服用すると、効き目が変わる恐れがありますので、水やぬるま湯で飲むよう心掛けましょう。

また、薬を飲み忘れたからと言って2回分服用される方がいます。1回に飲む薬の量や、飲む回数を決めら



講演の様子



薬の飲み方がわからなくなったら  
 シンプルで飲みやすい処方してもらいましょう!

薬を少なくする  
 薬の飲む回数  
 飲みやすい剤型  
 包化してもらう  
 の保管方法

例えば、毎食後→朝食後のみ  
 例えば、粉→錠剤

貼付剤  
 口腔内崩壊錠

お薬カレンダー  
 お薬ボックス

## なごやか彩時

【五十五】

守山区 国史跡・志段味古墳群



東谷山白鳥古墳



出典「名古屋市教育委員会 文化財保護室まるわかりガイド」

市内最高峰の東谷山の山頂から庄内川に沿った河岸段丘上に、東西1.7キロ・南北1キロの狭い範囲内に66基の古墳が確認され、内33基が現存します。4世紀から7世紀にかけて、前方後円墳、帆立貝式古墳、円墳等、大きさや形の異なる古墳が断続的に造営されてきました。

埴輪の形態、埋葬施設内の副葬品などから、被葬者たちが倭(ヤマト)・王権との密接な関係が推測されます。倭王権の東日本に勢力拡大には、庄内川の河川交通が、信濃へと結ぶ重要なルートでした。今年4月「体感! しだみ古墳ミュージアム」が開館しました。古墳ガイド、展示室、発掘体験が楽しめます。現地で、古代の雄大なロマンをぜひ体感してください。

交通 ゆとりとライン「上志段味」下車徒歩5分(勝手塚古墳)

◎飲みづらい

◎飲み忘れる

◎飲み合わせの不安

など、薬に対する不安や疑問があれば一人で悩まずに、かかりつけの薬剤師にご相談ください。

そこで、飲み忘れを防ぐために、服用時期が同じ薬を一袋にまとめる「一包化」を行うこともできます。

薬を正しく服用するということは、自分の体を大事にすることです。

◎薬の管理ができない  
 ◎薬の効能がわからない



講師プロフィール

うえの調剤薬局 管理薬剤師  
 古田 由美子氏  
 神戸学院大学薬学部卒業 製薬メーカー医療情報担当者勤務を経て平成13年千種区に「うえの調剤薬局」開局。愛知県学校薬剤師会理事、名古屋市学校薬剤師理事、名古屋市介護認定審査会委員