

平成27年度出前講座

平成27年度こころの健康づくり研修会

2016年1月22日(金) 、26日(火) 村田町保健センター

自分の健康を守る方法～セルフメディケーションとは～

2日間にわたり延べ60名の町民の方にお話ししてきました。◆セルフメディケーションとは？ ◆セルフメディケーションとOTC薬 ◆セルフメディケーションと健康食品についてはなし、まとめとして次のことを伝えました。

- ①こころと身体のエネルギー不足を起こさない
食事が基本・特に蛋白質と糖質、野菜良い睡眠と適度な運動、
楽しい会話、笑い
- ②じょうずにセルフメディケーション
・自主的な健康管理を・医者まかせ、テレビまかせはやめる
・OTC薬(市販薬)は上手に選べば頼りになる
・健康食品の「良さそうな効果」の根拠を確かめる
・薬剤師をうまく使って確かな情報を得る
- ③セルフメディケーションの限界を知る
・医師の診察を受けるタイミングをのがさない
・薬剤師は医療や福祉の情報を持っている身近な存在

賢く食べ、上手にOTC薬(市販薬)と付き合おう！ (戸田紘子)

平成27年度介護予防出前講座

2016年3月26日(土) 小泉地区公民館

村田町小泉地区婦人防火クラブ研修会

薬と健康食品のウソ・ホント講座

調理・食事付きの研修会で、約40名の方々に話してきました。

◆セルフメディケーションとは？ ◆セルフメディケーションの中のOTC薬と健康食品 ◆健康商品の中身 ◆よいことづくめに騙されないで ◆ウソ・ホント

★情報の落とし穴に気をつけて！

- ・その商品が「効く」とか「治す」とは決して言っていない
- ・心地よい映像や言葉で惹きつける
- ・見る人の想像力を利用して表現されていない効能効果に結びつける
- ・学者や博士を引っ張り出してコメントさせる(必ずしも正しくない)
- ・科学的事実を途中ですり替えて、たくみに商品に誘導する

★巷の情報ウソ・ホント

- ①ウコンは肝臓に良い。肝臓を丈夫にする？
- ②ブルーベリーは目によい。視力が良くなる？
- ③イチョウ葉はボケに効く。血の巡りを良くする？
- ④ヒアルロン酸サプリはひざの痛みに効く？
- ⑤アガリクスはがんにも効く。予防する？
- ⑥納豆は血液をサラサラにする？
- ⑦酵素が不足すると老廃物が溜まり、病気になる？



(戸田)

出前講座”健康と薬のはなし”

2016年4月2日 大河原ウラ・さくら

仙南 NTT OB会

健康に関心の高いOB&OGのみなさん約40名を前に楽しく話してきました。出前講座では珍しく、男性が多い会でしたので終了後の質問も切実なものもありました。習慣を考え直さないと、反省しきりの方もおられました。

- ◆健康な生活の基本（セルフメディケーション）
- ◆セルフメディケーションをすすめるためのポイント
- ◆高齢化時代の薬と健康食品
 - ・ジェネリック医薬品って何？
 - ・OTC薬ってなに？
 - ・健康食品って何？
- ◆薬と食品＜注意点＞
 - ・複数の処方薬同士の飲合せ（相互作用）
 - ・処方薬とOTC薬の相互作用（配置薬も同様に注意が必要）
 - ・医薬品と食品の相互作用
- ◆分からないことは薬剤師に調べてもらおう

(戸田)