

9時30分 南街公民館204に集合

参加者名簿 次第(本日の流れ確認)当日の配布資料

講師 株式会社大和調剤センター中央薬局管理薬剤師 浅田 美子様
役割

司会 (x x さん)

受付 (x x さん)(配布資料)

カメラマン (x x さん) 施設設営(x x さん、x x さん、x さん)

参加者の詳細は以下になります。

性別 男性 1人 女性 16人 合計 17人

配布資料 「生活と薬の視点で認知症を考える お薬と上手な付き合い方」
「おくすり手帳」
「大和おくすり通信 vol.35」
「あなたのくすりいくつ飲んでいきますか？」
「地域交流の場ぽつぽつ 4月24日の案内チラシ」
「アンケート」

実際の状況を報告致します。

全体の様子



今回のテーマは

「生活と薬の視点で認知症を考える お薬と上手な付き合い方」になります。

「認知症」について講師の薬剤師より薬の効果等を学び、お薬との上手な付き合い方を学んでいきます。



講師の浅田さんの資料にて進めていきます。

講師より冒頭に

『薬で生活が変わる事があります。』と説明がありました。

・薬の影響で起きる事があります。



↑の影響が起きる事があるので、お薬を足せば全てが改善出来るものではありません。ここで講師より質問を頂きました。

『ポリファーマシー(薬が多い事)は、何種類以上の薬を飲むことでしょうか?』

ポリファーマシーという言葉も聞かないので困ってしまいました。

そこで浅田先生は3択問題にしてくれました。

3択の内容として ①3種類以上 ②6種類以上 ③9種類以上 になります。

答えは ②の6種類以上 が答えでした。薬を多く服用するとどうなるか?

例えて言うなら

お酒を複数種類飲むと悪酔いしてしまいますよね?

調理をする時、調味料をいれると美味しくなりますが
複数の調味料をいれると、変な味になっていきます。



とてもイメージしやすかったです。

必要であるお薬を服用するなら良いですが、
複数服用すると体に負担がかかってしまいますね。
イメージしやすい説明で対応していこうと思います。



生活を整えるために

①夜間頻尿 ②睡眠 ③運動 ④服薬の仕方 も大事な事です。

夜間頻尿は睡眠にも影響があり、昼夜逆転にもなりうることです。

出来れば改善したいものです。原因を確認し改善策や工夫点を学んでいきます。

①夜中のトイレ（夜間頻尿）

原因

加齢



持病（高血圧、心不全、睡眠時無呼吸症候群、前立腺肥大、過活動膀胱、むずむず脚症候群等）

水分の取りすぎ

カフェイン、アルコールの取りすぎ

むくみ

トイレまでの通り道を明るく

不眠

工夫

夕方以降の水分は少な目に

カフェイン（コーヒー緑茶等）アルコールを取りすぎない

塩分の取りすぎに注意

持病の治療

日中の活動量を保つ

夕方の軽い運動

睡眠環境の整備

原因と工夫点を確認していきます。自身が出来そうな所から改善していきます。水分は「白湯」「麦茶」「ほうじ茶」が良いとお聞きしました。

皆さんはこのイラストを見たことがありますか？
お薬を飲むのによく見かけるイラストになります。
実はこのイラストは誤りなんです。
基本 顎を引く姿勢が正しい姿勢になります。

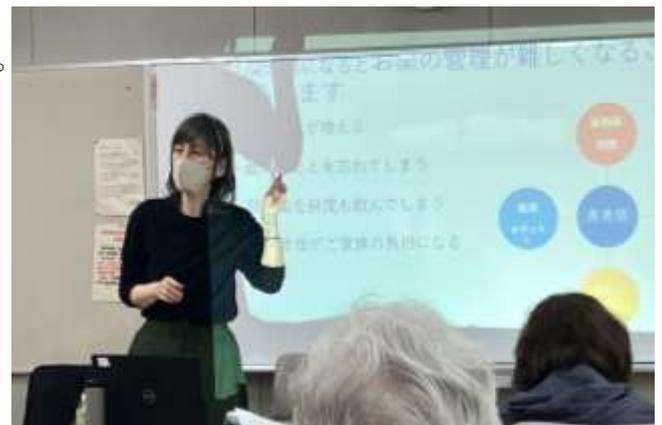


正しい姿勢で服用すると誤嚥予防になります。
また浅めの湯飲みが必要です。長さのある水筒での飲む姿勢は顎が上がってしまいます。水をしっかり飲むことです。



薬局の支援

薬局は「お薬」の処方をする所ではありません。
服薬に関しての相談する事も出来ます。
例えば、どんな相談をしているんでしょうか？
認知症になるとお薬の管理が難しくなります。
飲み忘れへの対策の相談。
お薬を飲んだことを忘れてしまう事への相談。
同じ薬を何度も飲んでしまう相談。
薬の管理が家族の負担になっているとの相談。



薬局では

①服薬支援（一包化の相談、服薬カレンダーの提案、服薬ロボットの提案(軽度の認知症まで)

②在宅訪問・薬剤師相談

何か心配事や、不安な事があった時に相談する事が出来る場所にもなります。

困り果てて相談したら、きっと解決策が見つかるはずです。

お薬の見直し

飲みやすい
方法の提案

管理方法の
相談

ご家族様
支援

在宅訪問での
服薬支援

地域で安心して生活を続けるため、薬局がお手伝いします

↑このような対応してくれる場所になります。

人は、困ったときは相談窓口が必要です。『相談窓口』があるだけで安心しますよね。

地域における薬局・薬剤師の在り方まで学ばせて頂きました。



**困ったときは
かかりつけ薬局・薬剤師にご相談ください。**

本日は看護学生さんが見学に来ていました。
学生の視点で学んだこと等、感想をお聞きしました。



4人の学生から順番に感想など頂きました。
参加者の貴重な質問内容を聞くことが出来たことへのお礼と感謝を述べて下さいました。

前回同様、

『4月開催予定の地域交流の場ぽつぽつでは交流会を開催します』

とアナウンスしました。地域交流の場が講義形式
が続いた為、交流の時間が必要との思いを告げました。

「人と交流をする大切さ」を感じて頂く為に。
これまで「地域交流の場ぽつぽつ」に参加頂いた方々
にお礼と、今後「地域交流の場ぽつぽつ」に望む事など
をお聞きしたいと説明しました。



アンケートの結果集計

◎関心のある内容を教えてください。

みんなで歌を歌う：9名	認知症の学習：3名
栄養について学びたい：6名	災害用伝言ダイヤルを学びたい：3名
スマホを学びたい：4名	生前贈与について：6名
その他：0名	

◎自由懇談の時間

満足：9名 普通：6名 やや不満：2名 不満：0名

◎今回の企画で感想や印象に残ったことがありましたらご記入下さい。

- ・薬について飲み方、薬局の利用等、新しく知識を知る事が出来ました。
ありがとうございました。
- ・とても分かりやすかった。
- ・薬との上手な付き合い方を学びました。私自身病院に縁がないですが、知人の
方達に学んで欲しいので声をかけさせて頂きます。大変勉強になりました。

- ・補聴器を忘れてしまい聞きづらかったです。
マスクを通しての講和には聞こえないのでマイクを使用して欲しかった。
- ・大変参考になりました。ありがとうございます。
- ・身近な話題で良かった。
- ・とても分かりやすく良かったです。
- ・薬の飲み合わせの恐さを知る。
- ・薬局で相談出来る事が良いです。

◎今後「地域交流の場ぽつぽつ」で取り上げたいテーマありましたらご記入下さい。

- ・スマホを学びたい。
- ・生前贈与について。
- ・遺言書の書き方。

今年度の「地域交流の場ぽつぽつ」が無事終了しました。

次年度に向けて進み始めています。次年度も軸となるテーマで『地域交流の場ぽつぽつ』を開催していきます。

今後も地域交流の場ぽつぽつでの交流会が盛んになることを目指していきます。

