

【講演録】

公民館事業「かるかや大学・浅羽野」での講演から思うこと

——地域との繋がり的重要性——

沼尻幸彦*

キーワード：公民館事業、地域連携、高齢者大学、薬と食品の相互作用、健康寿命

1. はじめに

これまで、大学近隣の自治体である坂戸市や毛呂山町からの依頼を受け、公民館事業において薬に関する講演会を幾度となくさせていただいておりました。今般、坂戸市立浅羽野公民館の「令和4年度 かるかや大学・浅羽野」において、教養講座【薬と食品の相互作用】という演題で講演を行いましたので、その報告と公民館事業での講演から思うことをお話しさせていただきたいと思います。

2. 「令和4年度 かるかや大学・浅羽野」について

かるかや大学・浅羽野は、坂戸市立浅羽野公民館事業の教室・講座のひとつであり、市内在住の60歳以上の方を対象とし、「自らの教養を高めるとともに仲間づくりや、健康管理に努める。」ことを目的とした高齢者大学です。講座は、開講式に始まり、全8回あり、軽運動を含む健康講座、人権講座、市外研修（バス旅行）、教養講座が行われ、閉講式&懇親会で終了となります。

3. 教養講座【薬と食品の相互作用】の概要について

当初、「薬と食品の相互作用」について講演を依頼されましたが、「薬と食品の相互作用」は、事例が極めて多く、それらの中には、相互作用のメカニズムがはっきりとしないものもあり、また、60歳以上の一般の方々を対象とした教養講座であったので、講演の前半では、「一般的な薬の話」、後半で「代表的な薬と食品の相互作用」について講演を行うこととしました。講演は、令和4年7月20日（水）13：30～15：30、坂戸市立浅羽野公民館に於いて、前半と後半との間に休憩を挟んで行いました。講演に使用した総スライド枚数は、64枚でした。

図1に講演で使用した一部のスライドを示し、その内容についての概要を説明します。講演前半の「一般的な薬の話」としては：言葉としての「くすり」及び「薬」が意味するところ、薬事法（お薬を規制する法律）の改正について、医薬品医療機器等法により規定された医薬品（市販薬）の分類について、市販薬（一般用医薬品）と病院薬（医療用医薬品）について、一般の家庭にある救急箱に常備されている医薬品（一般用医薬品）を例として（スライド1：それぞれの医薬品について説明

* 城西大学薬学部薬学科教授

しました。)、痛み止め(解熱鎮痛薬)の説明例(スライド2:その他の医薬品についても添付文書をもとに説明しました。)、医薬部外品について、薬害(サリドマイド事件、風邪薬副作用)について(極めてまれではあるが、一般用医薬品についても重大な副作用があることを説明しました。)、主作用、副作用の考え方について、お薬の「見守り」と「見直し」について(お薬の安全性確保の仕組み)、「病院薬(医療用医薬品)」について(スライド3:どのようなものなのか説明しました。)、どんなお薬が処方されたか?(スライド4:個々の患者の病状に合わせた薬が処方される旨を説明しました。)、「お薬の飲み方について」簡単に説明しました。講演後半の「代表的な薬と食品の相互作用」としては:(スライド5:代表的な例をいくつか示して解説しました。)、薬とお茶の相互作用(著者が行った研究事例²⁾をもとに解説しました。)、受講者からの「薬と食品の相互作用」に関しての質問回答(スライド6:以前、坂戸市から依頼を受けた公民館事業で講演を行ったときに、受講者から寄せられた質問を例として説明をしました。)

図1 講演で使用したスライド(抜粋)

「救急箱」

- ・痛み止め(解熱鎮痛薬)
- ・かぜ薬(総合感冒薬)
- ・湿布
- ・胃薬
- ・整腸薬
- ・かゆみ・虫さされの薬
- ・消毒薬
- ・他は症状に合わせて

(包帯、ガーゼ、綿棒、ハサミ、毛抜き等)



1

・痛み止め(解熱鎮痛薬)

服用前にこの説明書を必ずお読みください。また、必要な時に読めるよう保管してください。

- ・薬が体に合っていない場合がある。
- ・アレルギー
- ・薬には「副作用」がある。
- ・対症療法である。

・重篤な副作用の警告

・「スイッチOTC」の成分が使用



2

「病院薬」

医師の診断の結果、個々の患者の病状にあわせて使用する薬

医師の診察のときに伝えた病状は

- ・微熱があり
- ・喉がひどく痛む
- ・鼻水、咳はなし
- ・痰がからむ

→ 診断 → 処方 → 処方せん → 調剤



3

どんなお薬が処方されたか?

写真入り情報提供せん



市販薬のかぜ薬の成分

- 解熱鎮痛薬
- ~~抗ヒスタミン薬~~
- ~~鎮咳薬~~

医師の診察のときに伝えた病状は

- ・微熱があり
- ・喉がひどく痛む
- ・鼻水、咳はなし
- ・痰がからむ

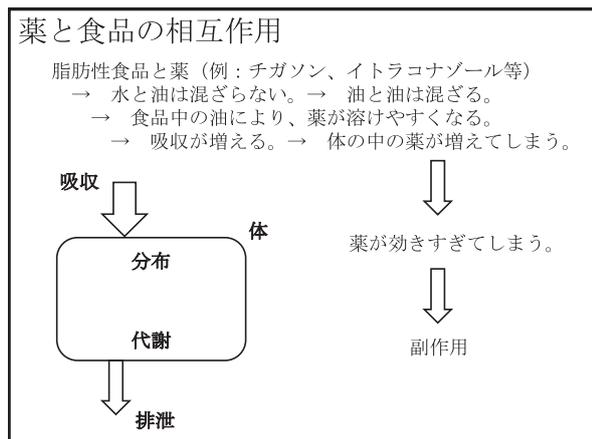
・眠くならなかった(抗ヒスタミン薬なし)

・喉の痛みが早くとれた(抗生物質が処方)→根治療法

医師に正確に病状を伝えること

いつもと異なった症状が現れたら、早めに医師、薬剤師に相談すること

4



5

薬と食品の相互作用

Q1) 降圧薬を飲んでおり、グレープフルーツを食べてはいけないと言われているが、なぜ食べてはいけないのか。
 Q2) グレープフルーツは食べてはいけないと言われている薬を飲んでいるが、しばらくグレープフルーツの飴をなめていたが、飴は大丈夫なのか。
 Q3) グレープフルーツはダメであるが、ほかの柑橘類のオレンジなどは食べて大丈夫か。

→ グレープフルーツに含まれている成分（フラノクマリン類）
 → 降圧薬の代謝を阻害
 → 降圧薬の血中濃度が上昇
 → 降圧薬が効き過ぎる（副作用）。

6

4. 公民館事業「かるかや大学・浅羽野」での講演から思うこと

先にもお話したように「かるかや大学・浅羽野」は、市内在住の60歳以上の方を対象とし、「自らの教養を高めるとともに仲間づくりや、健康管理に努める。」ことを目的とした高齢者大学です。今般の講演では、一般の方々が対象でしたので、お薬のお話をするのに解かり易い言葉を使うこと、長時間に亘る講演であったので休憩を挟むこと、また、ところどころに冗談を挟み「笑い」を誘うことにも心がけました。受講生の方々には、熱心に聴講いただいたとともに、私の拙い冗談には、本当に良く笑って下さいました。皆さん本当に元気な受講生であり、お年を召されていても、熱心に学ぶ姿勢に感動し、かえってこちらが元気をいただいたようでした。

今般、大学の一教員として、また、薬の専門家である薬剤師として、一般の受講生に薬についてのお話をさせていただき、受講生のお薬についての理解が少しでも深まったことに微力ながら貢献でき、少しばかりの達成感を感じております。今回の講演は、大学近隣の坂戸市や毛呂山町からの依頼を受けて行いましたが、受講生に対して教養講座で、お薬についての理解を深めていただいたことのみならず、お年を召された高齢者の方々が、高齢者大学に於いて元気に学ぶ機会のお手伝いにも、僅かながら貢献できたのではないかと感じております。

これらのことから、高齢社会である日本で、ますます増えていくお年を召された方々が、いつまでも学ぶ機会を失わずに、かるかや大学・浅羽野の目的にもあるように「自らの教養を高めるとともに仲間づくりや、健康管理に努める。」ことができるよう、地域に開かれた大学として、本学が何かしらの貢献ができないでしょうか。ひとつの案としては、地域との繋がりを大切にし、公民館事業のひとつである高齢者大学への協力のみならず、お年を召された方々が、生きがいを感じて健康に生活できるような新たな「仕組み」を提案していくことが考えられると思います。このような取り組みを行うことによって、お年を召された方々が、寝たきりにならずに、日々、元気に生活できる健康寿命を延ばすことに繋がり、介護費や医療費の削減も期待でき、今後の日本社会の安定な発展に貢献できるのではないかと感じました。

参考文献

- 1) 大正製薬ナロンエース 添付文書
- 2) 沼尻幸彦・石川麻友美・秋山（山王丸）靖子・田島敬一・新津勝（2014）「お茶を摂取しているワルファリン
カリウム服用患者への服薬指導について」『薬局薬学』6（1）, 93-96.