

健康サポート薬局 活動報告

申請日: 2024 年 6 月 19 日

申請企業名	I&H株式会社
開催店舗名	阪神調剤薬局 生野店
店舗住所	大阪市生野区巽中2丁目22-18
催事名	お薬の飲み方・飲み合わせの説明会、季節の野菜と栄養についての話(場所: 巽会館老人憩いの家)
開催日	2024 年 6 月 18 日

催事内容

ひまわり会の6月例会に参加しました。
 メインの講座として薬剤師から正しいお薬の飲み方と飲み合わせについての説明、管理栄養士から旬の野菜「トマト」の栄養や食べ方についてのお話をさせていただきました。
 参加者は約20名で、ほとんどの方が毎日お薬を服用されていることもあり、熱心に聞いて下さる方が多かったです。
 1時間程度でしたが、質問も多数出ており時間が足りないぐらいでした。
 少し気になっているけれど今更聞けないというようなことについても、普段より薬局で気軽に質問・相談していただくようお願いしています。
 また薬局は薬についてだけという印象がまだあるので、栄養相談等、健康全体をサポートしていくよう努めます。

活動写真

The collage contains the following elements:

- Top Left:** A photo of a stage decorated with a large green tree backdrop. A banner reads 'ひまわり会 6月例会' and 'がん検診を受けよう'.
- Top Right:** A photo of the event in progress, showing several people seated in a room, listening to a presentation.
- Bottom Left:** A graphic titled 'お薬の飲み方' (Medication Intake) with a table of instructions:

薬の種類	薬が終わり、10-30分経過後、食後でもOK!
錠剤	食後の20-30分後。
食前	食事を終えてから20分前後、食事中は避けて!!
寝る前	寝る30分前。寝る直前に飲む薬もあるが、先生の指示に従って下さい。
食後前	食事の5分前~直前。1日2回飲む薬のタイミング。
食後後	食後30分後。
空腹痛	薬の空に食べ物が1時間、経過後や空腹時が多い。
朝服	症状が出現時のみ!
- Bottom Middle:** A graphic titled '薬と柑橘類の飲み合わせて...?' (Combining Medication with Citrus Fruits...). It lists fruits like grapefruit, orange, and lemon, and notes that citrus can affect the absorption of certain medications like statins and blood thinners.
- Bottom Right:** A graphic titled '栄養だより ~トマト~' (Nutrition News ~Tomato~). It features a recipe for 'トマトのサラダ' (Tomato Salad) with ingredients like tomatoes, cucumbers, and dressing, and lists five benefits of eating tomatoes.