

健康サポート薬局 情報発信の取組み スマート ライフロング プログラム

健康サポート薬局 活動報告

申請日: 2020 年 9 月 24 日

申請企業名	株式会社アイセイ薬局
開催店舗名	アイセイ薬局 大間店
店舗住所	青森県下北郡大間町大字大間字大間平20番157号
催事名	町民無料健康セミナー「眠剤とぐっすり眠るための工夫」
開催日	2020 年 8 月 26 日
催事内容	<ul style="list-style-type: none"> ・参加者: 地域住民 ・テーマ: 「眠剤とぐっすり眠るための工夫」 睡眠障害の種類と対応するお薬の関係。人夫々の睡眠障害に対する対処法についてセミナーを開催。皆さんの服用している睡眠障害に対するお薬の特徴(メリット・デメリット)や、お薬に頼らない睡眠の取り方についてご質問に回答しながら説明を実施 <p><参加者からの質問></p> <p>Q1.自分の飲んでいるお薬について詳しく知りたい。 ・お薬手帳より、現在服用中のお薬についての留意点について説明。</p> <p>Q2.自身の適正な睡眠時間はどのくらいか。 ・人それぞれの生活動態・年齢等により変化しますので、概ねの適正睡眠時間について説明。</p> <p>Q3.お酒と睡眠について知りたい。 ・適度な飲酒と体内作用について説明。</p>

