

第38回萬々（まんまん）カフェ学習会報告書

1月18日（月）、第38回萬々（まんまん）カフェ学習会を開催しました。

「薬と賢く付き合おう」～続、くらしに影響を及ぼす薬について～をテーマに、
一般社団法人青森県薬剤師会会長

薬剤師・ケアマネジャー 木村隆次による講話でした。

今回は、正しい薬の使い方を知ること。自分の判断で薬を飲む回数などを変えないことの注意がありました。



正しい目薬の使い方

- 点眼薬など目に使用する薬は、容器が直接、目に触れないようにしましょう。
- 点眼したあと1分間、目頭を押さえ目を閉じる。
- また、2種類以上の点眼薬を使用する場合は5分ぐらいの間隔をあげましょう。
- 不透明のビニール袋に入っているものは、袋から出したまま長い時間放置しないようにしましょう。
- 冷蔵庫で保管しましょう。

血圧を下げる薬は、勝手に止めない。 飲む回数を変えないで！！

「調子がよいから（血圧が安定している）薬飲むのを止めた。」「1日3回を2回に減らした。」などよく聞きますが今飲んでお薬の量と回数で効果がちょうどよいから安定しているのです。

当日は、悪天候の中、足を運んでいただきありがとうございました。

コミュニティマンション&カフェ萬々

0 1 7 - 7 4 3 - 8 6 5 6