



PTA 会員の皆様

令和3年2月吉日

武蔵丘小学校 P T A
会 長 白 山 美 晴
家庭教育学級の会 音喜多みよ子

「本当のセルフメディケーション」 講演会実施報告

去る令和3年1月21日(木)、京都うさぎ堂薬局の橋本伊有子氏をご講師としてお招きし、家庭教育学級の会 講演会を開催しました。新型コロナ感染拡大により zoom を利用したオンラインのみでの開催となりました。オンラインと後日動画視聴を合わせて、55名の参加申込みを頂きました。以下のように講演会の概要をご報告申し上げます。

【講演概要】

橋本先生より、自分で自分の健康を守るにはどのようなことが重要か、あらゆる角度からお話いただき、事前にいただいた質問にも丁寧に回答いただきました。

○学びのまとめ

- ・ 栄養素は単独で摂っても意味がない。健康な体と心を作るのは食事
- ・ 薬はあくまで一時しのぎ
- ・ 自分の体の特徴を知りましょう→自分の体は自分にしかわからない
- ・ そのために受診した時には医師や薬剤師に詳しく体の状態を聞いて学習する
- ・ 感染症対策の決め手は免疫力。免疫力は腸内環境の改善が重要
- ・ 企業のマーケティングにはまらず、自分で情報を集め選択する
- ・ 保護者の価値観の押しつけから始まる不登校や引きこもりのケースもあり、子供だけでなく保護者自身のケアも必要

【受講後アンケート】

25名の方に回答いただき、大変満足が10名、おおむね満足15名、不満、大変不満は0名でした。講座に関して多くの好意的なコメントをいただきましたので、一部ご紹介します。

■目から鱗の情報が多くあり、非常に勉強になりました。

今までもおやつのお時間にお菓子ではなくフルーツなどを与えていましたが、おかずのようなものが良いこと、アレルギーは腸内環境を整えることが大事であること、腸内環境にはヨーグルトではない方が良いなど意識して実践していきたいと思った。

■なるほどと納得する情報をたくさんいただき、大変勉強になりました。断片的にしか知らなかったことが、全てつながったように思います。夕方帰宅後に子供を叱ることが多く、いつも落ち込んでいましたが、血糖値の問題、子供の側の意欲(体調)の問題など、改善すべきヒントになりました。メンタルと体の両面から、意識してケアしていきたいと思います。

■コロナで生活環境がガラッと変わり心と体のバランスを取ることの難しさ、セルフメディケーションの重要性を痛感していたので、非常に勉強になりました。

■1日3食食べる事がフルマラソンほどのエネルギーを使うという事に驚きました。風邪などで食欲のない子供に少しでも食べさせなくてはと思う必要はなかったのですね。

いろんなタイミングを判断できるよう、家族の体をよく知っていこうと思います。

ありがとうございました。

裏面へ続く→

■家庭教育学級の講座は、普段仕事があるため、興味はあってもこれまで9年の間一度も参加できなかったことがありませんでした。今回このように休日に動画で視聴し、今後の生活に活かすことのできる貴重なお話を伺うことができたこと、とても嬉しく思っております。新たな取り組みでご準備は色々ご苦労があったことと思いますが、担当の皆様には感謝の思いでいっぱいです。ありがとうございました。

■今回、コロナの中でのこのようなzoomでの開催を企画していただき、ありがとうございました！！後日視聴が出来るのもとても良いと思いました。内容もとても素晴らしく、是非多くの父兄、また先生方にも見て頂きたい内容でした。大人の健康状態が子供にも影響していきますし、大人が正しい知識を持つことで、子供が健やかに成長する手助けをみんなでしていきたいと思いました。ありがとうございました。

【橋本先生からの回答】

受講後アンケートで「薬剤師に聞いてみたいこと」にご記入いただいた回答を橋本先生よりいただきました。残念ながら、紙面の関係で全てを掲載できませんでした。ご自身の質問の回答をお知りになりたい方は、musashipta.kakyo@gmail.comまでご一報ください。

Q:講座の中でもお話がありましたが、風邪をひいて病院に行くと必ず抗生物質をもらいます。いつも飲むべきか迷い、結局飲まずに風邪が治ってしまいます。特に子供に対しては慎重になりますが、抗生物質が効く風邪(溶連菌など)と診断されない場合や風邪が軽症の場合は飲まなくてもいいのでしょうか。

A:これについては医師の治療方針に関わってきますので薬剤師が口出しできませんが、飲む、飲まないはご本人が決めることです。薬剤師はその判断材料を提供することしかできません。

Q:お薬手帳の携帯が通常となってきましたが、過去分はどの程度保管しておくのがいいのか。過去処方されて、合わなかった薬のページだけ保存しておくので足りるのかを知りたいです。

A:お薬手帳は使用済み1冊程度で大丈夫です。

お薬手帳のはじめの方にアレルギーなどの記入欄があるので、そこに合わなかったお薬や食べ物を記載してください。

Q:腸内環境の改善方法を知りたかったです。

A:すぐにできることは良く噛むことです。

そして、体に負担をかけるものをやめることから始めてください。

食品添加物、化学調味料、ジュース類(果糖ブドウ糖液糖が腸にダメージを与える)、カフェイン、マーガリン、ソーセージなどの加工肉、インスタント食品、ペットボトル飲料など。

乳酸菌や酪酸菌などの菌を摂り入れる(プロバイオティクス)だけでなく、菌のエサである水溶性食物繊維(野菜、果物、きのこ、海藻、蒟蒻など)やオリゴ糖を摂取すること(プレバイオティクス)も重要です。乳酸菌は糠漬けなど伝統的な発酵食品からも摂れます。ヨーグルトより比較的腸に長く滞在するというデータもあるようです。