

市民のための「薬と健康フォーラム」in とわだ開催

広報・情報委員会 宇井 靖

今年で8回目となり、毎年の恒例行事として市民に定着した、市民のための「薬と健康フォーラム」in とわだが令和元年11月10日(日)、十和田商工会議所会館にて開催されました。本会は一般市民を対象とした市民公開講座であり、薬の適正使用やお薬手帳の活用、セルフメディケーションの重要性等、薬についてより理解を深めて頂くと共に、健康情報の拠点としての薬局の役割を周知していくことを目的としております。

講演1では、「知って得する！お口の健康にまつわる話」と題して、石要歯科医院 院長 小西 史人先生よりご講演頂きました。講演では、歯をしっかりと管理することの重要性、歯ブラシの選択、歯の正しい磨き方等、市民の皆さんの関心が高い内容について非常に分かりやすく解説頂きました。近年、糖尿病との関連で注目される歯周病について触れ、糖尿病だけでなく、脳梗塞や心筋梗塞等全身疾患に大きく関連がみられる点についてもお話頂きました。歯の磨き方について



は、多くの方が時間をかけてしっかりと磨いているものの、その後のゆすぎが足りないというお話がございました。せっかく磨いても、ゆすぎがしっかりできないと菌は口の中に残ったままになり、十分な歯磨きの効果がみられないとのことでした。全体を通して、まさに目から鱗が落ちる内容でありました。



講演2では、「薬局の上手な活用法」と題して、青森県薬剤師会上十三支部 宮 昂平先生よりお話頂きました。薬局は処方せんがなくとも気軽に入れる場所である事、薬や健康の相談、血圧や検体測定等、様々な機能を持ち合わせ、健康をサポートすることができる点について説明頂きました。

講演の合間、終了後には、お薬相談や禁煙相談コーナーだけでなく、嗅覚テスト、手洗いチェック等健康チェック体験コーナーを設け、多くの市民の皆様にご参加頂き、市民の皆様健康に対

する関心の高さを伺い知ることができました。参加された方より、「例年10月開催だったよね。」とのお言葉を頂き、本会が多くの方に定着してきている点を伺い知ることができました。今後も、このような市民公開講座を継続していくことで、薬についての理解をより深めて頂き、薬剤師の役割、薬局の健康相談拠点としての役割を市民の皆様幅広く知って頂くことが大事と感じました。

