R6文化教室

―名城大学出前講義―

正しい健康情報とのつきあい方 - サプリメントを中心に -

＜日時・場所＞

令和６年１１月３０日（土）１０:００～１１：３０・市民交流センター講義室

＜講師＞

大津　史子さん（名城大学　薬学部　薬学科教授・薬学博士）

＜参加者＞

３７人（１８歳以上の人）

＜事業内容＞

今年はサプリメントを巡る健康被害が取り沙汰されてきたこともあり、まさしく時流に合った講義となる。前半は医薬品の効くしくみと副作用しくみの理解、正しい健康情報の見分け方、サプリメントや健康食品の理解の講義。後半は薬には利益と不利益(リスク)があるので、健康情報は「疑いの目で見る、聞く」「自分にとって本当に必要か」がポイント。それには健康アドバイザーとして街の薬剤師を“かかりつけ薬剤師”として持つと良いという内容であった。

＜講座を終えて＞　※参加者アンケートより

- とても話し方やパワーポインとも見やすく，わかり易かったです。知りたかった情報ばかりで、受講して良かったです。ありがとうございました。
- 本当に自分にとって必要なのか、ちゃんと判断して上手にサプリ薬など、飲まないといけないと思いました。
- 奥が深いなと思いました。気軽に口に入れないよう、自分に合うかどうか、よく考えて使いたいと思います。薬は気を付けていたけどサプリは軽く見ていました。