

薬とうまく付き合うには？

薬剤部長 小南 清司

高齢者になるほど持病を持つ人が増え、複数の医療機関を受診し、服用する薬も増えていきます。2018年厚生労働省の調査では「75歳以上の人で、同一の保険薬局で調剤された薬の種類が7種類以上の人」の割合が24.8%となっており、約4人に1人が7種類以上の薬を服用しています。(高齢者の医薬品適正使用の指針より)

薬の数が増えると、それだけ副作用の発現リスクが高くなります。しかし処方された薬は飲まないわけにはいきません。薬とうまく付き合うために、次のことを心がけましょう。

お薬手帳の活用

かかりつけ薬局を決め、お薬手帳を活用しましょう。複数の医療施設にかかり、複数の処方薬をもらったとしても、お薬手帳は1冊にまとめてください。旅行など長期外出する場合でもお薬手帳は携帯しましょう。

予期せぬ事態(体調不良や事故)に医療機関を緊急に受診するときなどに有効に活用できます。

服用中の薬を伝える

現在服用中の薬(他施設からの処方薬やサプリメント)は、全て医師・薬剤師に伝えましょう。処方薬は、医師・薬剤師の指示がない限り、自己の判断で中止したり増やしたりしてはいけません。処方薬は、現在の症状や病気の状態に合わせ、個人用に考えられています。余っていても家族や知人には絶対にあげてはいけません。同じ薬を間違って服用した場合や、子どもが誤って飲んでしまうと大変危険です。

薬の使用期限を確認する

薬にも使用期限があります。外用薬(湿布・目薬・塗り薬など)のほとんどは使用期限が記載されていますが、いずれも開封されていない状態での期限です。余っている薬については医師・薬剤師に伝えましょう。内服薬も含め特に指示がない限り、湿気を避け日の当たらない涼しいところに保管してください。

薬を必要以上にもらわない

むやみに処方薬を欲しがってはいけません。医療機関は、あなたの病気や健康を診るところであり、薬をもらうところではありません。必要以上の薬は使用しない。これに越したことはありません。

Cooking



第2次健康たわらもと21
第2次田原本町食育推進計画

野菜を食べて健康に!

作り方

- 1 トマトは皮と種をとり、粗いみじん切りにする。
- 2 チーズは1cm角に切る。
- 3 ボウルに卵を割りほぐし、1、2と塩を混ぜ合わせる。
- 4 フライパンにバターを溶かし、3を流し入れてオムレツを作り、器に盛りつける。



トマトオムレツ

1人分エネルギー：180kcal

トマトには、リコピンと呼ばれる栄養素が豊富に含まれています。

リコピンは、赤い彩りを与える天然の色素であるカロテノイドの一種で、抗酸化作用があり、生活習慣病予防や老化抑制にも効果があると言われています。

赤色が濃い方がリコピンの含有量は多いので、よく熟しているトマトを選ぶとよいでしょう。

材料 (2人分)

- ▶卵…2個 ▶トマト…1/2個 ▶プロセスチーズ…10g
▶塩…少々 ▶バター…大さじ1/2

無料相談窓口

相談名	日時	場所	内容	その他
無料税務相談 (予約制)	8月21日(水) 午後1時～4時 (1人30分以内)	町役場1階 1C相談室	国税に関する一般的な税務相談	対象=税理士に依頼していない人 担当=近畿税理士会桜井支部所属の税理士 申込 税務課課税第一係 ☎ 34-2112 ☎ 41-6477 ☎ 近畿税理士会桜井支部事務局 ☎ 41-6477
消費生活相談	毎週火・金曜日 午前10時～午後3時	町役場1階 1C相談室	商品やサービスに関する相談	担当=消費生活専門相談員 相談方法=面談・電話 ☎ 住民保険課戸籍住民相談係 ☎ 32-2901 (内線174)
中南和法律相談センター (予約制)	9月4日(水) 午後1時～4時 (1人30分程度)	町役場2階 2B相談室	弁護士による法律相談	申込開始日時=8月21日(水)午前9時30分～ ☎・予約 奈良弁護士会 (☎ 0742-22-2035 /午前9時30分～午後5時/土・日曜日、祝日を除く) ※中南和各地でも相談を実施しています。
青少年悩みごと相談 (予約制)	毎週水・金曜日 午前10時～午後4時	青垣生涯学習センター 総合事務室	自分の子どもや地域の青少年にかかわる相談	担当=社会教育指導員 ☎・予約 青垣生涯学習センター (生涯教育課) ☎ 32-6193
やすらぎ相談室 通常相談 (予約制)	毎週水・金曜日 午前10時～午後4時	青垣生涯学習センター 総合事務室	集団生活に適応が困難な幼児、小・中学生と保護者のための相談	担当=社会教育指導員 ☎・予約 青垣生涯学習センター (生涯教育課) ☎ 32-6193
やすらぎ相談室 特別相談 (予約制)	8月21日(水) 午前10時～午後4時	青垣生涯学習センター 総合事務室	集団生活に適応が困難な幼児、小・中学生と保護者、学級担任、関係教員のための専門的な相談	担当=臨床心理士 ☎・予約 8月14日(水)までに、青垣生涯学習センター (生涯教育課/☎ 32-6193) へ。
若者自立のための無料相談 (予約制)	8月22日(木) 午前10時～正午	町役場1階 1C相談室	さまざまな理由で働くことが困難な若者や、その家族のための相談 (厚生労働省委託事業)	☎・予約 若者サポートステーションやまと ☎ 44-2055
生活自立相談 (予約制、空きがあれば当日可)	8月28日(水) 午後1時～4時	町役場2階 2B相談室	失業などで生活や経済的に困りの人への相談・支援	☎・予約 県中和・吉野生活自立サポートセンター (☎ 0120-85-1225 /午前9時～午後5時/土・日曜日、祝日を除く) ☑ cysupportc@nara-shakyo.jp
心配ごと相談 (予約制、空きがあれば当日可)	8月22日(木) 午後1時～4時	町社会福祉協議会2階 相談室	家庭問題、財産など生活上の悩みの相談	担当=民生児童委員ほか ☎ 町社会福祉協議会 ☎ 34-2118

てんいち先生

※「てんいち」とは、てん (英語の10) と、いち (1) を合わせて11 (毎月11日は人権を確かめあう日) という意味です。

