



## 健康増進だより

～はつらつ笑顔 元気な暮らし 日高町～

◎日高町役場 子育て健康課 ☎ 01456-2-6571

◎日高総合支所 地域住民課 ☎ 01457-6-3173

今回はあおば薬局門別店の薬剤師に多剤重複投与について紹介してもらいます。いつも服用している薬が、飲み方によっては皆様の健康や生活の質を低下させてしまう危険性があることについてお伝えします。

### 【多剤・重複投与ってなに？】

年齢を重ねると、慢性疾患や複数の病気を抱えることが多くなり、受診する医療機関の数や、服用する薬剤の種類も増えていく傾向にあります。

多剤・重複投与とは、同じ時期に複数の医療機関を受診し、かつ担当医が他の医療機関での処方内容を把握出来なかった場合に、同じ効能の薬を重複して服用している状態のことです。同じ効能の薬を重ねて飲んでしまうと、副作用が出やすい状態になってしまいます。

### 【事例】

整形外科で腰痛に対して「アセトアミノフェン」をもらっている人が風邪をひき、内科で熱さましとして「アセトアミノフェン」を飲んでしまうと、両方とも解熱鎮痛剤であるため、効能が重複することがあります。アセトアミノフェンという成分は、市販の頭痛薬や生理痛薬にも含まれています。これを重複投与すると肝臓に負担がかかり、肝障害を起こす危険性があります。その他にも、名前が違う薬剤でも、実は同成分（同一効果）という場合があります。

消化器内科で処方される胃粘膜保護薬のムコスタ錠と整形外科で胃への負担を軽減させるために痛み止めと一緒に処方されることが多いレバミピド錠は、同一成分（一般名：レバミピド）です。これを知らずに服用すると、通常の倍の量を服用することになり危険です。

内科・外科・整形外科や歯科など、様々な病院から処方されている薬、全ての薬に重複服薬の危険性があります。多剤・重複して服薬すると、薬本来の効果が出ないばかりか、薬の働きが弱くなったり、副作用を引き起こす危険性も高まります。そして、同じ効能の薬を重複服用されると、その分医療費を多く払うことになります。服薬を見直すことで、医療費の削減にもつながるのです。

### 【対策】

重複投与を防ぐため、「お薬手帳」を上手に活用しましょう。ご自身が普段から飲んでる薬を把握しておくことが大切ですが、複数の医療機関にかかっていると難しい場合が多いです。医師や薬剤師に、現在飲んでる薬について知ってもらうために、お薬手帳を提示しておくことが大切です。

お薬手帳は、自身が使っている薬の名前・量・使用方法などを記録するための手帳です。手帳を提示する事で、いつ、どこで、どのような薬をどのぐらい処方されているのかが確認できるため、重複して処方されていないか服用前に気が付くことができます。

また、医療機関や薬局ごとに手帳を分けるのではなく、情報を一冊にまとめることが大切です。手帳が複数あると、医師や薬剤師に薬の情報が正しく伝わりません。



### 【かかりつけ薬剤師】

かかりつけ薬剤師とは、薬や健康に関する事を幅広く相談できる、経験豊富で専門的な薬剤師のことです。薬を安全に、安心して、服用していただくために、処方薬や市販薬など、薬の情報を一か所ですべて管理、把握することで、薬の重複や飲み合わせのほか、薬が効いているか、副作用が出ていないかを確認できます。詳しい内容についてはかかりつけの薬局へご確認ください。

また、健康に関する生活上の相談もすることで、服薬による治療の効果を高めることもできます。あおば薬局門別店では患者様に「かかりつけ薬剤師制度」を積極的にご利用いただいています。普段から飲んでる薬による症状の変化の確認をしたり、他に服用している薬はないか、服用する上で気になっている事（例えば粉薬が飲みにくい、夕食後の薬を飲み忘れる、薬の種類が多くて管理が大変、薬の保管法が分からない等）、薬や健康に関する相談を受け付けています。

また、飲まずに残ったお薬を医師と連携して整理したり、自宅に訪問して、お薬を正しく飲んでもらうように支援をしています。処方箋が無くともお気軽に、あおば薬局門別店にご相談してください。

あおば薬局門別店 ☎ 01456-3-9000



## ストップ・ザ・交通事故死！

—めざせ 安全で安心な 北海道—

### 日高町の交通事故件数

○発生件数	.....	4件
○死者数	.....	0人
○傷者数	.....	4人

2023年11月30日現在

## 「冬季の事故要因4つ」に特にご注意ください！

### (1) スリップに注意！

冬季の事故原因の  
大半を占めます。  
ブラックアイスバーン  
にも注意！

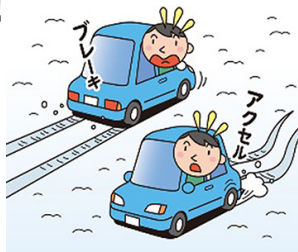


### (2) 暴風雪や地吹雪に注意！

吹雪や前車の雪煙などによる、  
視界不良に注意！

### (3) わだちに注意！

圧雪路面のわだちで  
ハンドルを取られ、  
コントロールを失わ  
ないように注意！



### (4) 雪山に注意！

除雪後の道路わきの雪山などは、  
人や車が見えづらいため、**急な  
飛び出しに注意！**

冬はゆっくり  
運転しよう！

### 冬季の事故を防ぐポイント

- ・時間にゆとりを持って行動しましょう！
- ・車間距離は夏場の倍を目安に！
- ・早めのスピードダウン！



## 飲酒運転は「しない、させない、ゆるさない！」



年末年始は、職場や友人との忘年会や、新年会など  
みんなで集まり楽しく飲食をする機会が増える季節です。

北海道では全国よりも飲酒運転による事故が多く、  
特に12月と1月が最も多いです。

ハンドルキーパーを決める、車の代行を頼むなど、  
「飲んだら乗らない」を徹底して、素敵な年末年始を  
過ごしましょう。

飲酒運転  
ダメゼッタイ！



☎ 役場住民生活課 環境生活・アイヌ政策グループ ☎ 01456-2-6182