

健康が一番にや



健康増進だより

◎日高町役場健康増進課
TEL 01456-2-6571
◎日高総合支所地域住民課
TEL 01457-6-3173

正しい薬の飲み方、 知っていますか？

持病をお持ちの方の中には、服薬している方も多いことと思います。今月号から二回に渡って、株式会社あおば調剤薬局富川店の秋元薬局長に薬に関する正しい知識を教えてください。

はじめに

株式会社あおば調剤薬局富川店の薬局長の秋元大幸と申します。昨今、「自身の健康は自身で管理していくことが大切だ。」と言われていますが、薬・医療と聞き「自信がある。」という方は多くないと思います。そこで、分からない事を気軽に相談できる、かかりつけ薬局というものが大切になります。今月号では薬に関するQ&Aを、来月号では、かかりつけ薬局と健康管理についてお伝えします。



薬剤師さんに聞いてみよう！ 薬のQ&A

Q・毎日服用している薬があります。調子が良いときは服薬しなくても良いですか？

A・自己判断で薬を止めるとはいけません。

薬を毎日飲むことで安定している症状が、薬を止めることにより悪化してしまう恐れがあるためです。

ただし、医師から「調節しても良い」と言われている薬に関しては、調節して問題ありません。

Q・ジェネリック医薬品は、通常の医薬品と何が違うのですか？

A・値段が安くなってきているものや、味や服用のしやすさが改良されているものがあります。

ジェネリック医薬品は、特許期間を経過した医薬品について各製薬会社が製造販売した医薬品です。

通常の医薬品（先発医薬品）に比べ、研究・開発費をかけずに製造販売されるため、安く提供する事が出来ます。

また、ジェネリック医薬品は効果に差が無ければ形を改良する事が認められています。

そのため、各製薬会社は苦い医薬品を甘くすることや、大きくて服用しにくい錠剤を口の中で溶けやすくすることなどの改良を行っています。

先発医薬品（通常の医薬品）

開発・研究費	医薬品費
--------	------

ジェネリック医薬品

	医薬品費
--	------

この分、安くなる！
苦みや形が改良される薬もある！

Q・処方されている薬がありますが、副作用が心配なので、あまり飲みたくありません。

A・副作用の初期症状を知りましょう。

副作用には軽度なものから、命にかかわる可能性のある重大なものもあります。

その上で医師は、副作用のリスクと主作用の効果を比較し、患者に最適だと判断された薬を処方します。

薬を安全に服用するためには、重大な副作用の初期症状を知り、発現時の早期対応が大切になります。

薬剤師は、重大な副作用の初期症状を把握しておりますので、ご活用ください。

Q・飲み忘れなどで薬の残数が合わないことが増えてきました。どうしたら良いですか。

A・一包化サービスやお薬カレンダーを利用してみましょう。

一包化サービスとは、用法ごとに薬を個包装してお渡しするサービスです。

薬の残数が合わなくなる原因は、一回に服用する薬の種類が多く、服用し忘れてしまうことや同じ薬を二つ服用してしまうことが考えられます。

これらは、一包化サービスを利用することで解消できるでしょう。

薬局にお声がけください。

しかし、一包化サービスを利用してはいるが、飲み忘れがあるという方もいることでしょうか。

そのような方は、お薬カレンダーを利用してみましょう。

お薬カレンダーとは、「曜日・用法」ごとに薬を入れるポケットがついたカレンダーです。

各ポケットに一包化した薬をセットして使用します。

順番に服用していくため、服用し忘れがあると一目で判断できます。

正しく薬を飲み、健康管理をしていきます。来月号も、Q&Aの続きを掲載します。



一包化



お薬カレンダー

広報ひだか6月号掲載記事のお詫びと訂正
広報ひだか6月号掲載の健康増進だよりに誤りがありましたので、お詫びして左記のとおり訂正いたします。

【訂正箇所】 広報ひだか6月号6ページ

静内保健所電話番号

(誤) 0146-47-0251
(正) 0146-42-0251

歯科健診を受けましょう

日高町にお住まいの方は**無料**で以下の歯科健診を受けることができます。

	妊婦歯科健診	節目年齢歯科健診	個別歯科健診	後期高齢者歯科健診
対象者	妊婦	40、50、60、70歳	16～74歳の希望者 ※高等学校等で歯科健診を受けた方は対象外となります。	75歳以上の希望者
実施期間	出産まで	毎年3月31日まで（年度内1人1回）		
問診票 受診券	母子手帳交付時に発行します。	対象者へ案内と一緒に送付します。	役場窓口へお申し込み後、案内・問診票・受診券を送付します。	
予約方法	下記の歯科医院へ直接予約をする。		案内が届いたら歯科医院へ予約する。	

※小さいお子さんがいる方も、予約時に歯科医院に申し出ると、健診中スタッフによる託児も可能なので、安心して受診できます。

歯科医院名	住所	電話番号	診療時間	託児
森歯科クリニック	字厚賀町99	01456 5-2293	月～金 午前・午後 土 午前 日・祝 要相談	なし
鎌田歯科医院	富川南2丁目2-28	01456 2-2800	月～金 9:00～12:00 14:00～18:00 土 9:00～11:00	要相談
門別歯科診療所	門別本町210	01456 2-5577	月～金 9:00～12:00 14:00～18:00	要相談
土井歯科医院	富川北6丁目2-42	01456 2-0770	月～金 9:00～11:00 14:00～17:30	要相談
メイプル歯科トミカワ	富川北4丁目2-10	01456 2-1232	月～金 9:30～18:30 土 9:30～12:00	要相談
日高町立日高歯科診療所	栄町東1丁目303-15	01457 6-2242	月～金 9:00～11:30 13:30～18:00	要相談

歯みがきは、歯ブラシだけでは全体の約60%程度しか汚れを除去できません。

「歯間ブラシ」などを使用しても約20%程度は汚れが残ってしまいます。

歯科医院で磨き残しを確認してもらいましょう。

入れ歯を使用している方も入れ歯の状態のチェックや洗浄、歯茎の状態を診てもらえますので、全部入れ歯という方も是非年に1回歯科健診を受けましょう。

【お申し込み・お問い合わせ先】

日高町役場 健康増進課 電話：01456-2-6571

日高総合支所 地域住民課 電話：01457-6-3173