

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

薬剤師さんに聞いてみよう！

薬のQ&A

先月号に引き続き、株式会社あおば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。

**Q・熱が出たので薬を処方してもらい、服薬していたところ、家族にも同じ症状が出ました。自分にも処方された薬ですが、飲ませてよいですか？**

**A・飲ませてはいけません。**

例え同じ症状だとしても同じ病気ではない可能性があり、薬によって症状を悪化させる場合があります。

また、こうして起きた副作用では、国の補償制度を受けることもできません。

その他にも、腎機能や肝機能の状態や現在服用している薬やサプリメントとの飲み合わせが悪いなどの理由から服用できない薬もあります。

**Q・睡眠薬を服用すると、認知症になりやすいと聞いたことがあります。本当ですか？**

**A・睡眠薬により認知症になりやすくなるという十分な根拠はありません。**

睡眠薬で認知症になりやすくなるという根拠はありませんが、睡眠薬の副作用により認知症に似た症状が起こることはあります。

具体的には、「服用後に寝付くまでの出来事を覚えていない」「夜中に起きてしまった際にその時のことを覚えていない」といった症状です。

その場合は、薬を変更することで改善する場合があります。

**Q・血圧を下げる薬は、飲み始めたらずっとやめられないのでしょうか。**

**A・改善された状態が続けば服用中止になる方もいます。**

高血圧は「サイレント・キラー」と言われており、自覚症状がほとんどなく、放置してしまうと心疾患や脳卒中など生命を脅かす病気に繋がります。

そのため、血圧を下げる薬によって血圧をコントロールする必要があります。

「やめられない」という事はありません。

運動など生活習慣の改善を行い、血圧が改善された状態が続けば服用中止になる方もいます。

まずは、薬局等で無料配布している血圧手帳をお持ちになり毎朝・毎晩測定しましょう。

その結果が改善傾向を示していれば、服用中止に繋がることでしょう。



**Q・薬のことは、どこに相談したら良いですか？**

**A・相談のしやすい「かかりつけ薬局」を持つことが大切です。**

現在、専門医が増えており、疾患によって病院を変えている方も多いことと思います。

しかし、各病院で処方される薬同士で内容が重複している、飲み合わせの良くない薬が処方されるという事故が報告されています。

そこで、かかりつけの薬局を決めて、処方された薬を一つの薬局だけで貰う事を推進しています。

これは、入口は複数あっても出口を一口にしておくことで予期せぬ事態を回避できるという考え

から厚生労働省が実施した施策です。

「かかりつけ薬剤師」に相談を！

「かかりつけ薬局」にともない、「かかりつけ薬剤師」という制度もあります。

「かかりつけ薬局」内で、自身の担当を決めるというものです。

「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る中、「困ったら担当の薬剤師に聞いてみよう」という選択肢を持つことが大切だと思います。

実際に、私が担当させていただいている方の中にも「困ったときに気軽に相談できる存在がいて良かった」とお話しされる方もいました。

医療とはずっと繋がっていくものになると思います。

その中で、薬局が地域の健康ソリューションになれたらと思っております。

皆様の笑顔を守るお手伝いをさせていただきます。今後とも、素敵な人生を送りましょう。

あおば調剤薬局 富川店

薬局長 秋元 大幸

## 食中毒を防ぐ3原則

「つけない」

「増やさない」

「やっつける」

夏は食中毒が発生しやすい時期です。

食中毒を防ぐためには、細菌などを食べ物に「つけない」、食べ物についた細菌を「増やさない」、食べ物や調理器具についた細菌を「やっつける」という3つのが原則です。

この3原則の実践法をご紹介します。

### 洗う・分ける

手には様々な雑菌がついています。食中毒の原因菌やウイルスを食べ物につけないように、こまめに手を洗うようにしましょう。

特に、調理をはじめの前、生の肉や魚などを扱う前後、調理の途中でトイレなどに行った後、食べる前、残った食品を扱う前は必ず手を洗いましょ

う。生の肉や魚を扱った調理器具から、生で食べる野菜などに細菌がつかないように、調理器具はその都度きれいに洗いましょ。

食品を保存するときも、密閉容器に入れたり、ラップをかけたりにして細菌がつかないようにしましょ。

### 低温で保存する

細菌の多くは、10℃以下では増殖がゆっくりとなり、マイナス15℃以下では増殖が停止します。

菌を増やさないためには、低温で保存することが重要です。

食品は、購入後できるだけ早く冷蔵庫に入れてしましょ。

ただ、冷蔵庫に入れても、細菌はゆっくり増殖するので、冷蔵庫を過信せず早めに食べることを心がけましょ。

### 加熱処理

多くの細菌やウイルスは加熱によって死滅するので、肉や魚はもちろん、野菜も加熱して食べると安心です。

特に肉料理は中心までしっかり火を通しましょ。

調理器具にも細菌やウイルスがついています。

特に、肉や魚を扱った後の調理器具は、洗剤でよく洗ってから熱湯をかけて殺菌しましょ。

台所用漂白剤の使用も効果的です。

### 食中毒？と思ったら

おう吐や下痢の症状は、原因物質を排除しようとする体の防御反応です。

医師の診断を受けずに、市販の下痢止めの薬などをむやみに服用しないようにし、早めに医療機関を受診しましょ。

## 熱中症

「ご存じですか？」

予防・対処法

### 熱中症とは・・・

体の中の水分や塩分のバランスが崩れたり、体温調整ができなくなることで、体の中に熱がたまった状態です。筋肉痛や大量の汗、さらには吐き気やだるさ、重症になると意識がなくなります。

適切な予防法と応急処置を知り、熱中症による健康被害を防ぎましょ。

### 熱中症の予防には、「水分補給」と「暑さを避ける」ことが大切です！

○水分を取りましょ  
室内外問わず、のどの渇きを感じなくても、こまめに水分を補給しましょ。

特に、のどの渇きを感じづらいう高齢者や障がいのある方は心がけましょ。また、大量に汗をかいたときには、塩分も摂取しましょ。

※塩分や水分摂取に注意が必要な方は、かかりつけの医師に相談しましょ。

○熱中症になりにくい室内調整をしましょ！

扇風機やエアコンなどを上手に利用しましょ。

こまめな換気、打ち水、すだれなどで室温が上がりにくくなります。

また、保冷剤・氷・冷たいタオルなどで体を冷やしましょ。

○出かけるときの準備も大切です！

日傘や帽子を用いる、通気性のよい吸湿・速乾の衣類を着るなどしましょ。日陰に入り、こまめに休憩しましょ。

### マスク着用による熱中症に注意しましょ！

新型コロナウイルス感染症の流行に伴い、マスクを着用する機会が増えていましょ。

マスクを着用すると、皮膚からの熱が逃げにくく、体温調節がしづらくなるため、マスクを着用しない場合と比べて、熱中症のリスクが高くなります。屋外で、人と十分な距離を確保できる場合は、マスクを外すようしましょ。

マスクを着用する場合は、普段よりも水分補給をすることを心がけ、周囲の人との距離をとれる場所でマスクを外して休憩するようしましょ。

### 熱中症が疑われる人を見かけたら

○涼しい場所へ！  
エアコンが効いている室内や風通しのよい日陰など、涼しい場所へ避難させましょ。

○からだを冷やす！

衣服をゆるめ、からだ（特に首の回り、わきの下、足の付け根など）を冷やしましょ。

○水分補給！

水分・塩分、経口補水液などを補給しましょ。

自力で水が飲めない・意識がない場合は、すぐに救急車を呼びましょ！