

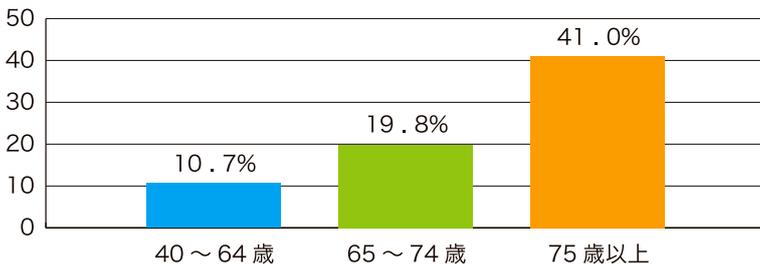
## 10月17日～23日は「薬と健康の週間」

「薬と健康の週間」は、厚生労働省、都道府県、(公社)日本薬剤師会および都道府県薬剤師会が主催する、医薬品を正しく使用することの大切さ、そのために薬剤師が果たす役割の大切さを多くの人に知ってもらうために啓発活動を行う週間です。

この機会に、「薬」についての正しい知識を身に付けましょう。

☎ 健康保険課 保健事業係 ☎ 286-3113

### 町の現状



出典:町国民健康保険・後期高齢者医療保険(平成31年3月外来分)

このグラフは、一般的に多剤とされる6種類以上の薬を服用している人の割合です(ひと月に15日以上処方がある人のみ)。

高齢になるほど、多種類の薬を使用している人の割合が高くなる傾向が読み取れます。

### ポリファーマシーとは

最近よく耳にする「ポリファーマシー」。これは、「poly(複数)」と「pharmacy(調剤)」を合わせた言葉で、「多剤併用」を意味します。しかし、単に服用する薬が多いことをいうのではなく、「多くの薬を服用しているために、副作用をおこしたり、薬をきちんと飲めなくなっている状態」のことです。

特に、高齢になると、肝臓や腎臓の働きが弱くなり、薬を分解したり、排せつしたりするのに時間が掛かるようになります。

また、薬の数が増えると、薬同士が相互に影響しあうこともあります。心身の状態で「何か変だな?」、「いつもと違う…」と感じたら、「医師」や「薬剤師」に相談を。薬が追加されたり、変わった後は、特に注意しましょう。



### 薬を常用している人へ

- ・かかりつけの医師や薬局(薬剤師)を持って、処方されている薬の情報を把握してもらっておくと安心です。



- ・処方されている薬がわかるように、「お薬手帳」を持ちましょう。なお、お薬手帳は、1冊にまとめておきましょう。



### 「セルフメディケーション」を心掛けましょう

セルフメディケーションとは、「自分自身の健康に責任を持ち、軽度な身体の不調は自分で手当てすること」です。

軽度な身体の不調を手当てするためには、まず市販薬を使用し、それで症状の改善が思わしくない場合に医療機関を受診するなどの方法があります。自身の状態に合わせて判断しましょう。

詳しく知りたい人は、日本薬剤師会ホームページをご覧ください。



参考:「あなたのくすりいくつ飲んでいますか」(一社)くすりの適正使用協議会/日本製薬工業協会 <https://www.rad-ar.or.jp/use/polypharmacy/>  
(公社)日本薬剤師会ホームページ <https://www.nichiyaku.or.jp>