



かかりつけ薬局 かかりつけ薬剤師

薬と健康の週間 10月17日～同23日 の活動を知っていますか

問い合わせ先 ▽内容について=宗像薬剤師会 ☎(36)7770 ▽記事について=健康課 ☎(36)1187



第128回

今回は、薬と食品やサプリメントなどの飲み合わせ、気になる副作用のこと、かかりつけ薬局を持つことの大切さなどを宗像薬剤師会の薬剤師のみなさんに紹介してもらいます。

宗像薬剤師会は みなさんの健康を応援しています

私たち宗像薬剤師会は、薬や健康の相談を通して地域でさまざまな活動をしています。

【かかりつけ薬局・かかりつけ薬剤師を持ちましょう】
薬局では、9～11月の「健康応援薬局」運動月間に、処方せんを持っていなくても健康相談などを受け付けています。ぜひ利用してください。また、日頃から気軽に相談などができるよう、かかりつけ薬局・薬剤師を持つこともお勧めします。下記のような疑問や心配について薬剤師がお答えします。



同会会長・安東恵津子さん
(宗像調剤薬局)

**【健康を考える
きっかけづくりをしています】**
市民のみなさんへのメッセージ「自分らしく生きる」を伝えるため、定期的に講演会を開催しています。本年度は「これから宗像でどんな

生活を送りたいのか」「病気で動けなくなったときに自分の家でどんな暮らしが送れるのか」そんな事を考えるきっかけとなる講座を行います。今回は宗像市、福津市、保健所、医療、介護の団体が協力して、在宅での医療介護の情報を見本市形式で分かりやすく提供する予定です。

宗像薬剤師会は、「いくつになっても健康で自立した生活を送りたい」「自分らしく住み慣れたところで暮らし続けたい」そんなみなさんを応援します。

【市民公開講座】 在宅介護見本市

- 日程 平成30年2月4日(日)
- 場所 宗像ユリックス・イベントホール
- 内容 在宅での医療・介護情報など
- 問い合わせ先 宗像薬剤師会 ☎(36)7770



こののぼりが目印です
ぜひ相談してください

**Q. なんだか調子がおかしいなあ・・・
薬を買って治したいけれど、どれを選ばいいのだろう？**

【セルフメディケーションの注意点】

自分で市販薬を購入して病気を治療するセルフメディケーションには、大きな注意点があります。それは、市販薬やサプリメントにも飲み合わせが悪いものがあるという点です。例えば、前立腺肥大症の人は、一部の市販風邪薬や胃腸薬に症状を悪化させるものがあり、避ける必要があります。

【自分の身を守るために】

店頭の薬剤師や登録販売者に次の情報を伝えましょう。



同会理事・黒木幸治さん
(クローバー薬局)

- ①現在治療中の病気や飲んでいる薬やサプリメント
 - ②アレルギーや副作用歴
 - ③妊娠中ではないか、など
- また、かかりつけ薬剤師に相談されてみるのもいいと思います。

**Q. 私や家族が飲んでいる薬の事、
誰に相談したらよいか？**

【普段から何でも相談できる 「かかりつけ薬局」を活用しましょう】

顔なじみの薬剤師がいる「かかりつけ薬局」を一つに決めておくことをお勧めします。複数の医療機関からさまざまな作用をもった薬が処方され、服用している場合、薬の飲み合わせに気をつける必要があります。そんな心配も、普段から薬や健康のことを気軽に相談できるかかりつけ薬局のかかりつけ薬剤師がいれば安心です。

かかりつけ薬剤師は、みなさんがこれまでに使用してきた薬のこと、現在服用している薬や健康食品のことなどを把握して、薬での治療がより効果的になるようお手伝いします。また、介護の不安や心配ごとについても、薬と健康に関する幅広い知識をもとに解決策を提案します。



同会副会長・井野博文さん
(いの調剤薬局)

**Q. 薬が効いていない気がする。
飲むのをやめようかな・・・**

【処方された薬は自己判断で やめないでください】

医師はあなたに合った薬を選んで処方しています。例えば、血圧やコレステロールを下げる生活習慣病の治療薬は、動脈硬化を防いで心筋梗塞や脳卒中などの重大な病気を予防するための薬です。食事や運動など日々の生活習慣の改善とともに、これらの薬は指示を守って続けることが重要です。また、急に飲みやめると症状悪化や有害作用を起こす可能性がある薬は、医師が診察したうえで徐々に減量しなければなりません。処方された薬を自己判断でやめてしまうのはとても危険です。自分が飲んでいる薬の効能や特徴、正しい飲み方などを知れば納得して続けられますね。薬に関することは、まずかかりつけ薬剤師に聞いてみましょう。



同会理事・坂口尚登さん
(まんまる薬局)

宗像薬剤師会から
みなさんへ
私たち薬剤師は、みなさんの健康をサポートします。薬に関する疑問や心配などもかかりつけの薬剤師にぜひ気軽に相談してください。

**Q. いくつもの病院からお薬をもらって
いて、「飲み合わせ」が心配**

【お薬手帳を活用しましょう】

「お薬手帳」とは、現在使っている薬を記録するための1人に1冊の手帳です。「お薬手帳」は病院や薬局に必ず持っていきましょう。また、「お薬手帳」は薬局ごとに持たず、1冊にまとめましょう。薬局でまとめてもらえます。

薬局では、薬剤師が手帳を見て、副作用や飲み合わせ、薬の量が適切かどうかなどをチェックします。また、薬の名前や飲み方を記入してお渡しします。自身でも、服用後の体調変化があったときや、自分で購入した薬などを飲んだ時に記入すると良いでしょう。

【飲み合わせに注意する組み合わせ例】

- ▽ワルファリン（血を固まりにくくする薬）
×納豆、クロレア食品
- ▽カルシウム拮抗薬（高血圧の薬）
×グレープフルーツジュース



同会理事・馬場渉さん
(宗像東薬局)

いと思ふ
持ちながら日々
音楽に触れ、心
に余裕を
毎日の中でも、
癒やしの
さまざまなもの
に追われる
なっている様に
思う
かり宗像の秋の
風物詩と
の音楽祭も、い
まやすつ
■平成25年に始
まったこ
クスを会場に開
催される
今年も10月に宗
像ユリッ
像ミューズ音楽
祭」が、
たいと思ふ
だ。その様子を見
に行き
にぎわいを見せ
よう
■宗像発音音楽祭
典「宗
像ミューズ音楽
祭」が、
今年も10月に宗
像ユリッ
クスを会場に開
催される
■平成25年に始
まったこ
の音楽祭も、い
まやすつ
なっている様に
思う
かり宗像の秋の
風物詩と
の音楽祭も、い
まやすつ

約7年間の多彩な活躍を
忘れてはならない(や)
■夏休みも終わり日中
朝晩の気温の変化を感じ
るようになってきて秋の
足音が聞こえるよう
はいるいろいろな行事がめ
じろ押し。かわいらしい孫たち
と出かけるのが楽しみです
と出かけるのが楽しみです
どう過ごそうかと考え中
■毎年開催の宗像大社み
あれ祭も今年はまださら
ににぎわいを見せよう
だ。その様子を見に行き
たいと思ふ
■宗像発音音楽祭典「宗
像ミューズ音楽祭」が、
今年も10月に宗像ユリッ
クスを会場に開催される
■平成25年に始まったこの
の音楽祭も、いまやすつ
なっている様に思う
かり宗像の秋の風物詩と
の音楽祭も、いまやすつ

編集後記