



その症状、もしかして薬の副作用かも？

薬がたくさんあると感じたら、薬剤師に相談しましょう

「ポリファーマシー」をご存じですか？

ポリファーマシーとは、薬をたくさん服用しているために、副作用を起こしたり、きちんと薬が飲めなくなったりしている状態をいいます。

高齢になると肝臓や腎臓の働きが弱くなり、薬が効きすぎたり、逆にうまく効かなかったりと、思わぬ副作用が出る場合があるため、注意が必要です。

国民健康保険加入者の方で、薬の処方数が多く、副作用等の問題がおきる可能性がある場合には、看護師等による健康相談を実施しています。

高齢者は
特に注意を！



なぜポリファーマシーになるの？

▼複数の医療機関や
診療科を受診する



▼処方される薬の種類
が増える

▼同じ成分の薬が重複
して処方される



▼薬全体の把握や管理
が難しくなる



ポリファーマシー

ポリファーマシーにならないためには？

マイナ保険証を利用する

これまでの薬の情報を、医師や薬剤師が正確に確認できます。同じ成分の薬の重複などを防ぎ、より安全な治療を受けられます。



お薬手帳は1冊にまとめる

病院や薬局に必ず持参することで、現在飲んでいる薬を正確に伝えることができます。



かかりつけ薬剤師をもつ

飲んでいる薬の情報を共有し、気になる副作用や飲み合わせについて相談します。



始めてみませんか？『セルフメディケーション』

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」をいいます。

セルフメディケーションのポイントは？

日頃から健康を
意識することが大事！



自分の健康状態を確認する

年に1回必ず健康診断を受け、体調管理(体温・体重・血圧測定など)を続けましょう。



規則正しい生活をする

適度な運動やバランスの良い食事、十分な睡眠・休息を心掛けましょう。



市販薬を上手に使う

軽度な不調にはOTC医薬品(市販薬)を使いましょう。※症状の改善が思わしくないときは無理せず医療機関を受診しましょう。



【問い合わせ】保険課医療保険担当(☎282-1711 内線1171)