



東海村国民健康保険(国保)では、住み慣れた地域で自分らしく過ごすことができるよう、被保険者の皆さんの健康寿命の延伸を目指し、さまざまな取り組みを行っています。このコーナーでは、生活習慣が原因で発症しやすい症状についてなど、皆さんの健康維持に役立つ情報をご紹介します。

【問い合わせ】保険課医療保険担当(☎282-1711 内線1131 ~ 1133)

## 薬がたくさん処方されていませんか？

# 「お薬手帳」を使い、「かかりつけ薬剤師」に相談を！

### 必要な薬を正しく使えていますか？「ポリファーマシー」に注意しましょう



ポリファーマシーとは、複数を意味する「ポリ」と調剤を意味する「ファーマシー」を合わせた言葉です。単に服用する薬剤数が多いことではなく、副作用を起こすリスクの増加や服用過誤等の問題につながる状態をいいます。

複数の医療機関や診療科を受診している方は、処方される薬の種類が増えたり、同じ成分の処方が多くなったりすることから、ポリファーマシーが発生しやすくなるため、注意が必要です。

特に、高齢者は加齢に伴う生理的な変化によって肝

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かかるようになります。そのため薬が効きすぎてしまったり、副作用が出やすくなったりすることがあります。

#### 【ポリファーマシーについて詳しく知りたい方は…】

リーフレット「あなたのくすりいくつ飲んでいきますか？」(出典：厚生労働省)をご一読ください。



▲リーフレットはこちら

### 「かかりつけ薬剤師」と「お薬手帳」で情報を共有しましょう

ポリファーマシーを解決するには、ただ処方する薬の数や量を減らせばいいというわけではありません。薬を処方する医師や調剤を行う薬剤師など、医療に関わるそれぞれの専門家と情報を共有することが重要です。



#### 【服用する薬について積極的な情報共有を！】

- ▽お薬手帳は1冊にまとめましょう
- ▽受診の際は必ずお薬手帳を持ちましょう
- ▽かかりつけ薬剤師を利用しましょう

### 「セルフメディケーション」を実践しませんか？

WHO(世界保健機関)による定義では、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。日頃から自分の健康状態を把握し、自分の健康を自分で守りましょう。

#### 【セルフメディケーションの例】

- ▽健康診断を受けて自身の健康状態を把握する
- ▽適度な運動やバランスの取れた食事、十分な睡眠・休息を心掛ける
- ▽体調管理(体温・体重・血圧測定など)を継続する
- ▽軽度のけがや身体の不調には市販薬を使用する

※症状の改善が思わしくないときや、自らでは対処が難しいときは、無理をせずに、かかりつけ医などの医療機関を受診しましょう。

### 「OTC医薬品」・「スイッチOTC医薬品」を上手に使いましょう

「OTC医薬品」とは、医師の処方箋なしに、薬局やドラッグストアなどで購入できる医薬品(市販薬)のことです。

「スイッチOTC医薬品」とは、医療用医薬品として用いられた成分がOTC医薬品に転換されたもので、医療機関で処方されている薬と同じ有効成分が入っているため、効き目がよく、軽い不調の際に役立ちます。こちらも、医療機関を受診しなくても、薬局やドラッグストアなどで購入できます。

薬局やドラッグストアで薬を購入する際も、薬剤師に相談しましょう！

