

# 健康ワンポイントアドバイス

発行：十日町市中魚沼郡医師会

発行日：平成26年10月発行

第149号



## お薬に関するワンポイントアドバイス

女性薬剤師会魚沼支部 支部長 廣田登代美

皆様ご存知のとおり、健康の基本はよく食べ、よく眠り、よく動く事です。ただ人は、体力がピークを迎える20代後半を過ぎますと、いろいろな面で少しずつ体の中にズレが生じてきます。それを無意識のうちに気力で補い、あるときは奮い立たせ、あるときは誤魔化しながら毎日を快適に過ごそうと努力して生活しております。

そういうバランスが崩れて自力ではどうにもならなくなった時、人は薬に助けてもらいます。そのお薬で問題になるのは、複数の医療機関を受診している場合です。中には効果が殆ど同じお薬を同時に処方されていることもあります。そんなことがあれば、体に不都合な副作用が出てもおかしくありません。そういうことのないように、お薬手帳というものがあります。ご自分の服用しているお薬の名前・飲み方・日数等きちんと記入したラベルを貼って、もし複数の医療機関を受診した場合でも確認できるよう、いつも持ち歩いて下さい。あちこちの医者にかかって気に入らない、などというお医者様はいないと思いますし、患者には選択の自由があります。同時に自分の薬(治療)に対する責任も。そしてお医者様から是非自分に合ったお薬を処方して頂きましょう。若い時からの習慣が大事です。

1日1回の服用でいいお薬や、週1回、もしくは月1回のお薬など、骨粗鬆症のお薬は様々です。睡眠剤には効果の持続時間に応じて様々なタイプの物があります。痛み止めの貼り薬にも、成分により湿疹が出たり(出なかったり)、日光皮膚炎になったり(ならなかったり)、と種類は豊富にあります。水なしで飲める薬、飲む回数が少なくてすむ薬等、人それぞれのライフスタイルに合ったお薬を、お医者様や掛かりつけ薬局の薬剤師にご相談ください。快く応じてくれると思います。

