

健康手帳

10月17日から23日までは 「薬と健康の週間」

「薬と健康の週間」とは、薬を正しく使うことの大切さや薬剤師が果たす役割などについて、地域の皆さんに理解を深めてもらうためにさまざまな啓発活動を行う週間です。全国各地で薬や健康食品など私たちに身近なことについてのイベントが催され、地域の薬剤師が積極的に参加しています。

前橋市でも10月27日(日)10時からK'BIX元気21まえば

しで、「健康フェスタ in まえばし」が開催され、お薬のなんでも相談コーナーなどが設置されます。身近な地域の薬剤師も参加しますので、この機会に自分の飲んでいる処方薬や市販薬、サプリメントなどについてお薬手帳を開いて振り返り、日頃から気になっていたことを何でも相談してください。なお、かかりつけの薬局や薬剤師にはいつでも相談できますので、気軽に相談してください。

(2019年10月号)

前橋市薬剤師会 浅利 忠行

健康手帳

グレープフルーツと 薬の飲み合わせ

グレープフルーツは薬の効き目に影響を与える場合があります。果実やジュースなどの摂取には注意が必要です。果皮や果肉にはフラノクマリン類という成分が含まれています。この成分は服用した薬を分解する酵素の働きを抑え、血液中の薬の濃度を増やして効き目を強めてしまいます。この影響を受けやすい代表的な薬にカルシウム

拮抗薬と呼ばれる血圧の薬が挙げられます。フラノクマリン類はブンタンなど、類似の柑橘類にも含まれていますが、温州みかんには含まれていません。また、花粉症などでも使われるアレルギー治療薬の一部は、ジュース中の成分により効き目が弱まる可能性があります。グレープフルーツの摂取による薬への影響は、薬の種類や飲む人の体質により強弱があります。飲み合わせに不安のある人は主治医や薬剤師に相談してください。

(2020年3月号)

前橋市薬剤師会 齋藤 哲也

健康手帳

熱中症 水分補給の方法

より効果的に水分補給をするためには、水分補給のタイミングや飲料の温度、種類を正しく選択することが重要です。水分補給は喉が渇く前が理想的。一度に多量に水分を摂取すると、大部分は吸収されずに排出されます。生活リズムに合わせて、コップ1杯程度の飲料を1日8回程度に分けて飲むなど、こまめな水分補給が望ましい

と考えられます。飲料の温度は、体温に近いものが望ましいですが、水分補給が苦痛にならないよう、飲みやすい温度の飲料を選択して構いません。また、飲料の種類は、アルコール飲料以外であれば飲みやすい飲料でよいと考えられます。アルコール飲料は利尿作用があり、アルコールが体内で分解される時にも水分を消費してしまうため、水分補給には適しません。

(2020年7月号)

市薬剤師会 松山 純也

健康手帳

10月17日(土)~23日(金)は 「薬と健康の週間」

薬と健康の週間を知っていますか？医薬品を正しく使用することの大切さや、皆さんの健康で衛生的な生活の維持向上を地域の薬剤師が手伝えることを広く周知するために、いろいろなイベントを開催する週間です。近くの薬局やイベント会場にぜひ出掛けてください。

医薬品は病気やけがを治すのにとっても役立ちますが、

正しく使わないと逆に健康を損なうこともあります。複数の病院で処方された薬の飲み合わせについては、お薬手帳が有効。かかりつけ薬剤師が手帳を見ると皆さんの体調を継続的に把握することができます。また、必要な時にはいつでも電話などによる相談を受け付けています。皆さんの健康をサポートする薬剤師や、地域の在宅医療に携わる薬剤師も多数います。近くの薬局・薬剤師まで気軽に声を掛けてください。

(2020年10月号)

前橋市薬剤師会 南館 美和



かかりつけ薬剤師や薬局を 活用して

皆さんは、病院に通うときに病院ごとに違う薬局で薬を受け取っていませんか。かかりつけ薬局とは、身近で相談できるいつもの薬局を持つことです。薬局では通常、患者に渡した薬や相談内容などを記録し、体調や体質なども理解した上で薬の調剤をしています。自分のことが分かってくれる薬剤師がいる、マイ薬局を一つに決める

ことで、薬や健康のことで疑問や困ったことがあった時に、薬剤師が体質や今までの受診歴などを理解した上で相談や薬を調剤してもらうことができます。

市内にはさまざまな特色を持った薬局があります。気軽に相談できる、かかりつけ薬局を選定して活用してください。

(2021年2月号)

前橋市薬剤師会 畠山 文子

健康手帳

予防接種のおはなし

予防接種は、感染症に対する免疫をつけ、感染を予防したり重症化を予防したりする効果があります。効果が現れるまで1カ月程度かかるため、流行時期から1カ月前に接種することをお勧めします。

ただし、輸血や献血から作られる薬を使用した直後や手術の直後は、予防接種の効果が弱くなる可能性があるため注意が必要です。

新型コロナワクチンの接種が始まっています。他の薬を服用するなど治療中の人は、主治医に接種を受けても良いか事前に確認しておきましょう。

また、過去に他の予防接種や薬で具合が悪くなったことがある場合は、その時の具体的な症状を整理しておき、接種会場の問診では余裕をもって対応できるようにしましょう。

(2021年5月号)

前橋市薬剤師会 新木 美枝

健康手帳

10月17日から23日は「薬と健康の週間」

生涯にわたって健康で明るく充実した日々を過ごすために、誰かに相談したいと思ったことはありませんか。インターネットで何でも調べられる時代ですが、一人では間違った判断をするかもしれません。

例えば、今飲んでいる薬が飲みにくく、かんで飲んでいませんか。かんで飲むと体に良くない場合があります。その場合は違う剤形への変更を薬剤師

が医師に提案します。子どもがどうしても薬が飲めない場合は、その子に合った飲み方を保護者と一緒に考えます。

「薬と健康の週間」とは、医薬品を正しく使用することの大切さや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する週間です。今年の健康フェアは中止になりましたが、処方箋がなくても、頼れる薬剤師を探しに近くの薬局に行ってみてください。

(2021年10月号)

前橋市薬剤師会 細川 真奈美