



## 薬のはなし ～自分の健康は自分で守る～

### ■セルフメディケーションのすすめ

◎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、軽度な体の不調はOTC医薬品を購入し、自分で手当てをするという考えを持つことです。

※OTC医薬品  
 薬局・薬店・ドラッグストアなどで処方せん無しで購入できる医薬品

- ◎セルフメディケーションのメリット
- ★健康管理の習慣が身に付く
  - ★医療や薬の知識が身に付く
  - ★通院が減ることで、医療費の増加を防ぐ

セルフメディケーションを活用して自分自身の健康を保持しましょう。

### ■ポリファーマシーに気をつけよう

「ポリファーマシー」という言葉を耳にしたことはありますか？「必要以上の薬を服用することで、副作用などの有害事象のリスクが増加すること」を指します。

必要以上の薬は減らすことが大事ですが、薬を使わなくていいということではありません。薬と上手に付き合うために次のことを心掛けましょう。

- ★処方された薬は、自己判断でやめない
- ★お薬手帳を1冊にまとめ、必ず記録を残す
- ★むやみに薬を欲しがらない

◎お薬に関する通知をします  
 「ポリファーマシー」をみなさんで考えるきっかけづくりとして、10月上旬に多久市の国民健康保険加入者で複数の薬を同時に服用している人にお薬相談通知書を送付しています。

自己判断をせずに、まずはかかりつけ医や薬剤師、薬局に通知を見せて相談してみましょう。

◎通知にご理解ください  
 一定期間の処方情報を条件にあてはめて通知していますので、適正に薬を処方されている人（減薬などが必要でない人）にも通知が届く場合があります。

問い合わせ 市民生活課 保険年金係 ☎75-2159

## 糖尿病を知って予防する～インスリンを大事に使い、すい臓の疲労を防ぐには②～

市報10月号では、糖が単純糖質と複合糖質に分けられ、体内に入ったときのすい臓の負担に差があることをお伝えしました。今回はすい臓への負担を少なくするための“食べ方のコツ”を紹介します。

**食事の最初は野菜から～サキベジ～**  
 野菜の繊維は消化に時間がかかるため、食事の最初にたっぷりの野菜をとると、胃にとどまる時間が長くなります。サキベジは腹持ちもよくなり、食べ過ぎを防止する効果も。また、インスリンを使う糖や脂質の吸収を遅らせることもでき、すい臓への負担を少なくすることができます。

食品	栄養素	糖の吸収の速さ	胃にとどまる時間	インスリンを使う量
野菜、のり	食物繊維	吸収されない	4時間以上	使わない
卵、牛乳 肉、魚、油	脂質	ゆっくり吸収される	4時間以上	たくさん使う
	たんぱく質		3時間以上	使う
ごはん	糖質	吸収がゆっくりな糖	3時間以上	早く出して、たくさん使う
麺類・パン		吸収がごはんより速い糖	2時間以上	
ジュース、砂糖、果物		吸収が速い糖	1時間以上	

問い合わせ 健康増進課 ☎75-3355

連載