



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、軽度な身体の不調は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に購入できる医薬品

◎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は

「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。

- ★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
- ★処方された薬は、自己判断でやめない

◎お薬に関する情報を通知します

「ポリファーマシー」をみなさんと考えるきっかけづくりとして、対象者には7月末にお薬相談通知書を送付しています。また、来年1月には再勧奨の案内を予定しています。

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

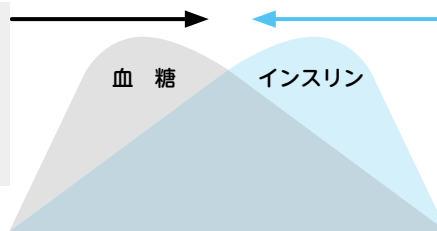
～あなたの血糖値は？食後高血糖を予防する生活を～

血液検査で、空腹時の血糖値が正常でも、HbA1c値（ヘモグロビンエーワンシー）が基準値を超えていることはありませんか？それは食後に上がった血糖値がなかなか下がらない状態かもしれません。食後2時間の血糖値が140mg/dL以上ある場合を食後高血糖といいます。正常域に戻るのに時間がかかっている状態で、血糖を下げる働きをするインスリンの分泌の遅れや分泌量が少ないことにより起こります。食後高血糖の人は基準値内の人に比べ、早くから動脈硬化が進行し始めていることが分かっています。

日頃から糖の吸収を遅らせ、血糖の急上昇を予防することや、インスリンの分泌のピークを早めたりすることで、血中での血糖値とインスリンの上昇のタイミングをできるだけ一致させることがポイント（下図）です。早めの生活習慣改善に取り組み、糖尿病や動脈硬化のリスクを減らしましょう。

血糖とインスリンの上昇のタイミングをできるだけ合わせる

- ・早食いを控え、ゆっくり食事する
- ・食物繊維を十分に摂る
- ・内服治療が必要な場合は糖類の分解を阻害するお薬で対応



- ・内服治療が必要な場合は、インスリンのピークを早めるお薬で対応

問い合わせ

健康増進課 ☎75-3355

参考：病気が見えるVol.3より