



## 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、対象者には令和6年1月にお薬相談通知書の送付を予定しています。

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。

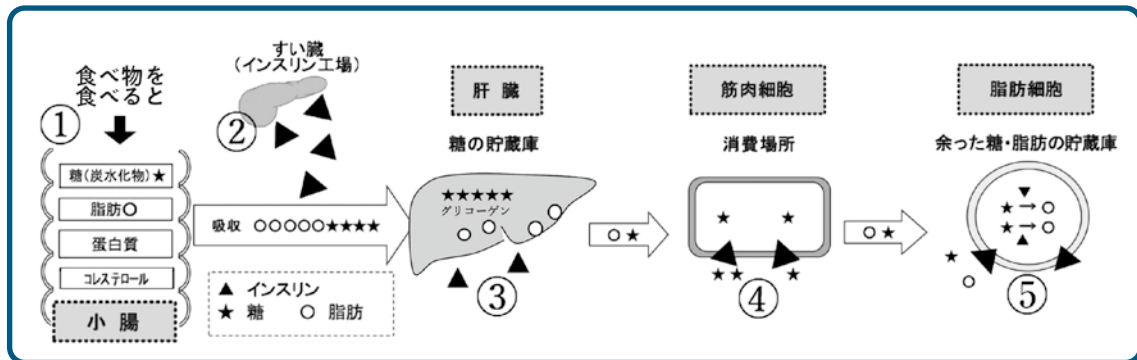
### ◆通知にご理解ください

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

## 食後の糖はどのように体の中で消化・吸収されていくのでしょうか？

市報10月号では、インスリンを無駄遣いしないための食事のとり方をお伝えしました。では、食事をした後の糖は、どのように体の中で消化・吸収されていくのでしょうか？



- ①食道や胃を通った食べ物は消化液の働きによって栄養素を吸収しやすい大きさに分解され、小腸から吸収されます。
- ②糖が吸収されると急激な血糖値の上昇が起こります。その血糖値に合わせてすい臓からインスリンが分泌されます。
- ③肝臓に運ばれた糖は、絶食時に低血糖にならないようインスリンの働きによってグリコーゲンに形を変え、貯蔵されます。
- ④筋肉細胞でもインスリンが働きエネルギー源として糖が消費されます。
- ⑤糖が血液中に余ると、インスリンの働きで脂肪として蓄えられます。

このようにインスリンの働きのおかげで、血糖値はいつも一定の範囲内に保たれます。では、インスリンの働きがうまくいかないと血糖値はどうなるのでしょうか？

今回は食後高血糖についてお話しします。

問い合わせ 健康増進課 ☎75-3355