



薬のはなし ～自分の健康は自分で守る～



■ちょっとした不調は自分で手当て！ (セルフメディケーション)

「セルフメディケーション」とは、自分の健康に責任を持ち、軽度な不調は薬局やドラッグストアで買える薬（OTC医薬品※）を使って、自分で手当てをすることです。

※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

◎こんな良いことがあります

- ★自分の体調に関心を持つようになり、健康管理の習慣がつく
- ★医療や薬の知識が身に付く
- ★ちょっとした風邪などでの通院が減り、医療費の節約になる

■お薬、多くなりすぎていませんか？ (ポリファーマシー)

必要以上に薬を服用することで、副作用などの有害事象のリスクが高まってしまう状態を「ポリファーマシー」と呼びます。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。薬と安全に、上手に付き合うために次の3つを心掛けましょう。

- ①お薬手帳を1冊にまとめ、必ず記録を残す
- ②処方された薬は、指示に従い服用する。
自己判断でやめない
- ③むやみに薬を欲しがらない

【重要なお知らせ】お薬に関する通知をします

お薬の飲み合わせや量を見直すきっかけとして、対象となる人へ、9月下旬に通知を予定しています。

通知が届いた人は、自己判断をせずに、まずは、かかりつけの薬局や薬剤師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 市民課 保険年金係 ☎0952-75-2159

インスリンの仕事は糖のタイプによって変わります

インスリンは膵臓から分泌されるホルモンで、血液中の糖を下げる役割をしてくれていますが、糖のタイプによってインスリンの仕事量は大きく異なります。

《インスリンの仕事が多い糖》

果物、菓子類、ジュース、酒、ビールなどは吸収が早く、短時間で血糖値は上がるので、たくさんのインスリンが必要となります。

《インスリンの仕事が少ない糖》

白米や麺類などは吸収がゆっくりなので、ゆるやかに血糖値はあがり、インスリンの量は少なくて済みます。

インスリンの仕事が多いと膵臓が疲弊し、①インスリン分泌能力（インスリンを出す力）が低下したり、②インスリン抵抗性（インスリンの効きにくさ）を引き起こします。今年度の公民館で実施する特定健診では、①②の状態を確認できます。ぜひこの機会に特定健診を受診しましょう。



予約は
こちら

10月30日(金)、11月1日(日)の北多久公民館での
特定健診予約受付中

問い合わせ 健康増進課 健康増進係 ☎0952-75-3355