

10月17日(金)～10月23日(木)は 「薬と健康の週間」です！



私たちの健康を守るため、薬との上手な付き合い方を考えてみましょう

用法・用量と、服用期間を守りましょう

薬には、それぞれ定められた服用のタイミングや服用量があります。

また、自覚症状が治ったからといって、自己判断で服用を中断せずに、医師・薬剤師に相談しましょう。

高齢者が薬を使うときは、特に注意を

高齢者の方は、複数の薬を内服することが多く、服用期間も長くなりがちです。内臓の働きが弱くなっているため、薬が効きすぎたり、思わぬ副作用が現れることがあります。医師や薬剤師から十分に説明を受け、正しく使いましょう。

薬の飲み合わせに気をつけましょう

複数の薬を服用している場合、飲み合わせが悪いと、効果が十分に得られなかったり、反対に効きすぎてしまうこともあります。食品やサプリメントの中にも、薬との飲み合わせが悪いものがあります。すでに服用している薬やサプリメントがあれば、必ず、医師や薬剤師に伝えましょう。

薬は正しく保管しましょう

- ・乳幼児や子どもの手の届かないところに保管しましょう。服用後のしまい忘れにも気をつけましょう。
- ・湿気、日光、高温を避けて保管しましょう。
- ・使用期限を過ぎた薬は、未開封であっても、捨てましょう。
- ・誤って使用するのを防ぐため、食品や農薬、殺虫剤等とは別の場所に保管しましょう。別の容器に入れ替えないようにしましょう。

お薬手帳を活用しましょう

薬の飲み合わせや、重複による副作用を防ぐため、「お薬手帳」を1冊にまとめて持ちましょう。病院や薬局へ行くときは必ず持って行きましょう。電子版のお薬手帳もありますので、使いやすいものを選んで活用しましょう。

かかりつけ薬局を持ちましょう

いつも薬を処方してもらう「かかりつけ薬局」を持つことにより、薬剤師に処方内容や薬の重複、飲み合わせをチェックしてもらうことができ、安心・安全に薬を使用することができます。また、薬のことだけでなく、日常の健康管理についての相談や、医療に対する質問にも対応しています。相談しやすく信頼できる薬剤師を見つけ、かかりつけ薬局として選びましょう。