

薬剤師の

ちょっと^{やく}樂に立つお話

今月のTOPICS

「一般用医薬品と健康食品」

健康のためには、バランスの取れた食生活と適度な運動が大切です。でも忙しい毎日の中ではどちらもなかなか難しく、特に冬場は体調も崩れがちに。そんなときは、「一般用医薬品や健康食品を上手に使って体調を管理されるとよいでしょう。「一般用医薬品」と「健康食品」にはどのような違いがあるのでしょうか。

薬剤師の西川さんと吉田さんに聞きました。



「一般用医薬品」は、病気、怪我の治療や健康維持に使われます。安全性、有効性などについて一定の審査があり、医師や薬剤師など専門家のアドバイスを受ける体制が整った中で使用されるものです。一方「健康食品」は、おもに健康な人を対象にしたもので、原則として効能・効果はうたえません。

一般用医薬品(医薬部外品を含む)



図1 食品と医薬品の大まかな分類

- | | |
|--------------|-------------------------------|
| 特定保健用食品(トクホ) | …審査を経て健康への用途を表示することが認められた食品。 |
| 栄養機能食品 | …必要な栄養成分の補給・補完を目的に利用する食品。 |
| 特別用途食品 | …乳幼児や妊産婦向けなど特別の用途の表示が許可された食品。 |
| いわゆる健康食品 | …特段の用途・機能が表示できない食品。 |



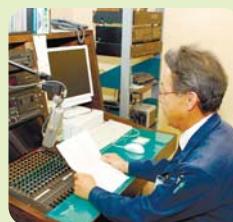
これらはあくまで「食品」なので、自由に摂取することができる反面、何かあった場合の責任は消費者に委ねられています。そもそも食品なので過剰な期待は禁物です。過去には、個人で海外から輸入したダイエット用の健康食品に医薬品成分が含まれていて、肝障害を起こしたり、ひどいものは死亡に至るケースもありました。

健康食品を利用する際には、健康食品それぞれの特徴を知り、自分に合ったものを選んで「正しい方法で」「適度に」摂取することが大切です。

薬局では、健康食品に関する相談も受け付けています。日常の食生活の傾向や、医薬品との「飲み合わせ」が問題になる場合もありますので、健康食品を選ぶ際には「かかりつけ薬局」の薬剤師にお気軽にご相談ください。

ためになる話題がいっぱい!

有線放送 好評放送中!



上田薬剤師会に所属する薬剤師が、JA信州うえだ有線放送と真田地区有線放送、丸子有線放送で毎月1回10分程度、代わるがわる身近な健康づくりに役立つお話をしています。あなたの「かかりつけ薬局」の薬剤師さんも登場するかもしれません。

- 演題例
- ・胃腸薬の使い方・選び方
 - ・子どもの発熱と小児薬
 - ・お薬手帳について
 - ・頭痛と薬について
 - ・薬の有効期限と保存方法など

有線放送をお持ちの方は、ぜひお聞きください!

放送予定日

<JA信州うえだ有線放送>

*放送地域：旧上田市の、塩田・川西地区を除く

毎月第2火曜日こころ

朝6:00～、夜20:50～ の2回

●次回予定は1月21日(火)

<真田地区有線放送>

*放送地域：真田地域

毎月20日～26日の

夜18:30～、翌朝6:00ころ～ の2回

●次回予定は1月21日(火)と22日(水)

<丸子有線放送>

*放送地域：丸子地域

毎月20日前後の

夜20:50～、翌朝6:00～ の2回

●次回予定は1月23日(木)と24日(金)

はい、お答えします！

Q1. 薬を飲む「食前」「食間」「食後」って、具体的にいつ？

A1. 一般的な「目安」は以下の通りです。

食前…食事の30分前 食間…食事の2時間後 食後…食事後30分以内

厳密に数分単位で気にし過ぎることもありませんが、重要なのは決められた回数をきちんと守ることです。また薬によっては、「食直前」「食直後」のように食事の前後「すぐに」飲まなければいけないものもあります。薬をもらったら、薬剤師によく確認しましょう。

Q2. 以前に処方せんでもらった薬は、再度もらえますか？

A2. とはできません。薬はその時の症状に合わせ、医師の診察のもとに処方されています。薬が必要な場合は、再度、医療機関を受診してください。

このコーナーでは毎月、読者の方からの質問に薬剤師がお答えします。お薬に対する素朴な疑問、質問、なんでもお寄せください。

宛先
ハガキ
メール
FAX

〒386-0012 上田市中央6-3-41
週刊うえだ「はい、お答えします！」係
weekly-ueda@po3.ueda.ne.jp
0268-22-6201

夜間に連絡がつかない場合は、「夜間受付電話」へ！
(午後7時～翌朝7時)
夜間受付電話 0268-21-0660

休日 夜間
お薬のこと
困ったときは…

1 まずは
「かかりつけ薬局」へ
連絡しましょう！

2

休日に連絡がつかない場合は、お近くの「休日当番薬局」へ!
※「週刊うえだ」内に当番薬局一覧が掲載されています。
※当番薬局は、ホームページでも確認できます。

<http://www.uedayaku.org/>

地域の皆さんのがんのためには、さまざまな活動をしている
上田薬剤師会から、健やかな毎日をつくるために
ちょっと役立つお話を
お届けしていきます。
毎月「第2土曜日」の
週刊うえだを、どうぞお楽しみに！

密着！
薬剤師の
おしごと

行政薬剤師(保健所)編

「ゆりかごから墓場まで」という言葉がありますが、保健所は「産まれる前から埋葬された後まで」人の命と健康に広くかかる機関です。業務の中でも、薬剤師ならではのお仕事の一部を紹介します。