

地域の皆さんの健康のために
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!

薬剤師の

ちょっと薬に立つお話

10月17日(土)~23日(金)は

「薬と健康の週間」です。

「薬と健康の週間」は、医薬品についての正しい知識や、薬の専門家である薬剤師の役割を多くの方に知っていただくことで、みなさんの健康、保健衛生の維持向上に貢献するための啓発活動の期間です。毎年この時期に、厚生労働省、都道府県、及び薬剤師会によって実施されています。

上田薬剤師会の会員薬局では、薬や健康についていつでもご相談にのっていますが、以下の項目に思い当たる方は、ぜひこの機会にお気軽に「かかりつけ薬剤師・薬局」にご相談ください。

飲んでる薬について、わからない事や不安なことがある方

効能・効果、飲み合わせ、飲み方や使い方、その他薬に関してわからないことはご相談ください。間違った使い方をすると大変危険です。

一般用医薬品(市販薬)を服用したい方

それぞれの体質や、その時の体調などによって効果的な薬は変わってきます。また、場合によってはすぐに医療機関の受診が必要なものもあるので、薬剤師に相談してから購入するようにしましょう。

薬が余っている方

薬が余っている方、いらぬ薬、わからなくなった薬がある方は薬局にお持ちください。必要な薬と不要な薬を分別し、不要な薬は処分いたします。

サプリメントや健康食品などを愛用している方

サプリメントや健康食品は、効能が保証されたものではありません。薬を服用している方や、疾患を持っている方が摂取してはいけない成分が含まれている場合もあるので、注意が必要です。

薬局に行かれない方

訪問診療を受けている方などで薬局に薬を取りに来られない方は、薬剤師がご自宅まで伺い薬を管理することもできます。詳しくは「かかりつけ薬剤師・薬局」にご確認ください。



はい、お答えします!

Q. 薬を飲んだ後にグレープフルーツを食べてはいけない、と聞いたことがあるのですが本当ですか? また他にも薬と飲み合わせの悪い物があれば教えてください。(上田市本郷 31歳 女性)

A. 皆さんがふだん口にする食物の中には、服用した薬に影響を与えやすい物があります。その1つがグレープフルーツなのですが、食べる頻度や量にもよりますし、全ての薬に影響があるわけではありません。他にもアルコール、カフェイン、納豆、緑黄色野菜など、薬の効き目に影響を与える飲食物があります。詳しくは「かかりつけ薬剤師・薬局」にお尋ねください。

Q. 週刊うえだの薬剤師さんの記事を読むようになってから、中学生の息子が「薬剤師」という職業に興味を持ち始めました。まだ将来どうなるかわかりませんが、薬剤師になるにはどうしたらいいか教えてください。(上田市住吉 46歳 女性)

A. 薬剤師は国家資格です。国家試験の受験資格には、大学の薬学部(6年制)の卒業が必須です。薬剤師である前に一人の人間としての成長も大切な要素です。職場体験などで是非、薬剤師のお仕事を身近に感じてみてください。

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。

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

お薬、余っていませんか?

~話題の残薬問題 解決に向けて~



国民医療費が増加の一途をたどる中、年間数百億円と推計される「残薬(飲み残しの薬)」問題が注目されています。

「いつか使うかも」「捨てるのがもったいない」と、以前処方された薬を保存していませんか? いまクローズアップされている「残薬」について、薬剤師の宮下真郷さんに聞きました。



◆処方された薬はしっかり使用しましょう

医療機関を受診して処方される薬の量は、しっかり服用(使用)する前提のもので、決められた期間で決められた量を使用しなければ、医師の意図通りの症状改善がなされません。症状が改善されたからといって自分の判断で使用を中止するのはやめましょう。

◆処方薬は「あなたのため」の薬

一般用医薬品(市販薬)は、だれでも使えるように用法や用量、期限などが設定されています。一方、処方された薬は、「その時の」「その症状で」使うための「あなただけの」薬です。同じ症状だからといって他の人が使わないようにしてください。

◆薬には使用期限があります!

処方される薬には、個装に使用期限が記載されていないものが多くあります。14日分であれば14日以内に使用してもらうことが基本なので、中には使用期限が近いものもあります。決して「あとで飲もう(使おう)」とは思わないでください。特に「目薬」は開封後の品質劣化が早いので、長期保管や使いまわしはやめましょう。

◆余ってしまう理由は何ですか?

人によって薬が余る理由はそれぞれ違うでしょう。▽つい飲み忘れる ▽3食分処方されたものの3食食べる習慣がない ▽薬の種類があり過ぎて何を飲んでいいかわからなくなってしまう一など。特に高齢の患者さんは、毎回しっかり飲めているか、ぜひ家族の方が見てほしいと思います。薬が余った(しっかり使用できなかった)場合は、医療機関または「かかりつけ薬剤師・薬局」に相談しましょう。

飲み忘れ防止に! おくすりカレンダー▶



◆「かかりつけ薬剤師・薬局」に相談しましょう!



複数の医療機関を受診していて、たくさんのお薬を処方してもらっている方は特に、「かかりつけ薬剤師・薬局」を活用しましょう。中には重複している薬や、飲み合わせのよくない薬があるかもしれません。患者さんのこれまでのデータと合わせ、現在の薬の重複や飲み合わせなどしっかり管理することで、薬を減らすお手伝い、飲み残しを防ぐお手伝いをいたします。

◆薬の保管で注意すること

いつ、どこからもらった薬かわかるようにしておきましょう。袋から出して1回分ずつ切り離し、まとめて引き出しに入れるなどは、古くなった薬の見分けがつかないのでやめましょう。薬袋も捨てずに、一緒に保管しておくことをおすすめします。

不要な医薬品を回収します!

上田薬剤師会の会員薬局では「残薬の相談と回収」をします(処方薬、市販薬は問いません)。ご自宅に余っている薬、捨てられずにいる薬をお気軽にお持ち寄りください。

余った薬を自分の判断で服用したり、家族で使いまわしたりすると、かえって症状が悪化することがあります。「かかりつけ薬剤師・薬局」に相談しましょう!

