上田薬剤師会 発

薬剤師の ちょっと薬に立つお話

YAKUNI TATSU OHANASHI VOL.55

Vol.55

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!

GW直前! お休みの前に確認しましょう!

今月のTOPICS

連休とかかりつけ薬局

もうすぐゴールデンウィークですね。長いお休みの間、皆が楽しく健康で過ごせれば問題ありませんが、体調を崩したり、ケガをしたりなど、健康に関する「もしも」は誰でも心配です。
お休み中の薬局の使い方、気を付けたいポイントなどを、薬剤師の藤沢光弘さんにお聞きしました。

長期休みの前には、事前に確認!

休み中、もし何かあった時のために、新聞やホームページに掲載されている休日当番医や夜間救急医を確認しておきましょう。
ふだん飲んでいる薬が、お休みの途中でなくなってしまうのも避けたいですね。お休みの前の平日のうちに事前に確認して、足りなそうなときはかかりつけの医療機関に相談してください。

おでかけにも持って行って! 「おくすり手帳」

休日の当番医や夜間の救急医にかかるとき、救急車を呼ぶ際にも「おくすり手帳」があると、対応がスムーズです。普段飲んでいる薬、合わない薬、かかりつけの病院など、いろいろヒアリングする間もなくおくすり手帳が多くを語ってくれるので、すぐに処置が始められます。
おくすり手帳には、血液型、アレルギー、これまでの病気(既往歴)、副作用歴など、自分でしっかり記入しておくことが重要です。
おでかけ先で急な病気やけがで医療機関のお世話になることもあるかもしれません。旅行の際も、帰省の際にも、おくすり手帳は忘れずに持って行ってください。

体調を崩さないよう、無理のない計画を

とはいえ、お休みの間も健康で過ごせることが一番です。日常から離れて羽を伸ばすことは大切ですが、暴飲暴食、寝不足、無理なスケジュールなど、体に負担をかけないようによく計画を立てて過ごしましょう。

頼りになる! かかりつけ薬剤師

ふだんから「かかりつけ薬剤師」を持っていれば、いざというときも安心です。休み中の連絡先を確認しておきましょう。

GW 休日 夜間…

お薬のことで困ったときは…

まずは「かかりつけ薬局」へ連絡しましょう!

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/

夜間に連絡がつかない場合は、 ★当番薬局へ転送されます★
夜間受付電話 ☎0268-21-0660へ! (午後7時～翌朝7時)

詳しくは、かかりつけ薬剤師・薬局におたずねください!!

上田薬剤師会「認定基準薬局」の目印、グリーンクロス看板

基本に立ち返って…

特集 お薬・薬局との付き合い方

みなさんにとって、お薬とはどんなものですか?
薬局とはどんなところですか?
新年度が始まる4月。基本に立ち返って、そもそもお薬について、薬局について、薬剤師の合葉雅彦さんに聞いてみました。

そもそも、薬とは?

薬は、自然界にある植物や動物、鉱物などから、さまざまな病気やけがの傷、痛みなどの治療に役立つものを経験的に見つけ出し、用いたのが始まりです。特に植物は、古代から薬として世界中で利用されてきました。紀元前4000年頃のメソポタミア文明の粘土板には、すでに数多くの植物の名が薬用として記されています。
中国では西暦100年頃に、薬物書の古典『神農本草経(しんのうほんぞうきょう)』が書かれたとされます。神農(しんのう)は古代中国の伝説上の人物で、自ら草や木の根を口にしてその効用を試し、教えたところから「医薬の神」とされ、まつられてきました(写真)。

▲日本でも医師の家や薬問屋にまつられてきた神農様。

病気を「なおす」ものではない?

みなさんの中には、薬を飲めば病気が治ると思っている方は多いのではないでしょうか。
薬とは「症状をやわらげる」「重症化を防ぐ」ためのもので、「なおす」ものではありません。たとえば風邪をひいたとき、鼻水が出れば鼻水を止める薬、咳が出れば咳を止める薬、熱があれば熱を下げる薬を飲みます。発現した症状を抑えるのが薬の役割です。しかし、そもそもなぜ風邪をひくかというと、たまった疲労や弱った免疫力、栄養不良など、原因はさまざま。それを根本から治すには、睡眠や休息、食事、運動といった、健康維持の大原則を守らないと回復しないでしょう。
生活習慣病も同じ。血糖値やコレステロール値、血圧などを薬によって下げることはできますが、根本である生活習慣を改善しないことには治らないものです。

自然治癒力を助けるのが役目

人間には本来、病気やけがを自分で治そうとする力「自然治癒力」が備わっています。「手当て」という言葉があるように、おなかが痛い時など患部に手を当ててじっとしているうちに症状が治まるとか、かぜをひいた時、消化の良いものを食べて水分をとり、暖かくして寝ていると治るとかいったことは人間が持つ自然治癒力のおかげといえるでしょう。
薬は、あくまでも人間が自らの力で病気やけがを治すための「手助け」をするもの。上手に用いて、私たちが持つ自然治癒力を回復させることが、本来の役目なのです。

からだへの作用と副作用

薬は身体に「作用」し、症状を抑えて回復を助けてくれます。しかし一方で「副作用」もあるものです。特にアレルギーのある人、過去にひどい副作用の経験のある人などは、リスクをきちんと認識して正しく薬を使う必要があります。どんなことでも心配なことは、かかりつけ薬剤師に相談してください。

もっと薬剤師・薬局を使ってください!!

薬局とは、処方せんの調剤をするだけのところではありません。一般用医薬品や健康食品、医療機器、雑貨まで広く取り扱い、地域の方の健康増進に寄与するために存在しています。来られた患者さんの状態をうかがって、薬の飲み方・使い方だけでなく、ときには医療機関の受診を勧めたり、生活面でのアドバイスをしたりもします。
薬についてだけでなく、健康のこと、家族のこと、介護のこと、なんでもかかりつけ薬剤師・薬局に、気軽に相談してください!

はい、お答えします!

Q. 体力づくりのためにランニングを始めようと思っています。プロテインと常備薬を併用しても大丈夫なんでしょうか?常備薬は、頭皮の炎症を抑えるために皮膚科の医師から処方されたぬり薬です。 (上田市上田原 25歳 男性)

A. プロテインに含まれているものは主にタンパク質であり、普段の食事でも摂取するものなので基本的には問題ないと思われます。しかしもちろん例外もありますので、心配なことはかかりつけの薬剤師に相談してください。

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 〒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