



デザイン 池田満寿夫

会報  
46号

ながめ

発行人 五十嵐 立男  
編集長 峯村 清志

6月末現在賛助会員数 長野地区 536人、 県全体 3,074人

## 長野地区賛助会総会 終了

H29・5・25 長野合同庁舎別館 2F



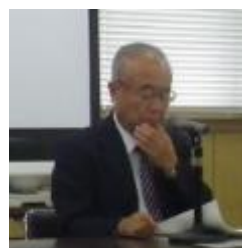
事業計画・予算成立 総会は成功裏に終了

第1号議案 平成28年度長野地区賛助会事業報告及び収支決算の報告(承認)

第2号議案 平成29年度長野地区賛助会事業計画案及び収支予算案 (議決)



来賓 塚田昌大様 大日方正明様 黒岩芳広様



議長 丸山豊様



長野地区賛助会「親睦スポーツ交流会」 6月22日サンアップル体育館

講師 清水秀樹先生 長野保健福祉事務所 食品・生活衛生課 係長 【薬剤師・薬事監視員】

医薬品は正しく使わないと、怖い薬に変わってしまいます。医薬品には次の2通りあります。

○医療用医薬品…医師の処方箋が必要で医師が診察したあと投与する薬です。(麻薬なども)

○一般用医薬品…薬局・薬店で買える薬で、風邪薬など医師の処方箋は必要ありません。

- ① かかりつけの薬局・薬剤師を持つ 機能として、複数の医療機関を受診しても重複薬を防止してくれます。薬の正しい使い方・服薬状況を確認してくれます。健康相談をいつでも受けられる体制になっています。健康食品・医薬品の指導も受けられます。依頼者宅へ訪問指導もしてくれます。
- ② 薬の服用方法 薬が最もよく働くのは「血中濃度」が丁度よい範囲内です。正しい用法・用量でその状態が保たれます。そのため、1日の服用回数と1回の服用量をしっかりと守りましょう。
  - ◎服用した薬が、決められた量や回数より多いと、血中濃度が高くなって副作用を起こす場合があります。また少ないと、低くなって効き目が現れないことがありますので、注意が大切です。
- ③ 薬の種類は大きく分けて 「内服薬：口から飲む薬」「外用薬：貼ったり塗ったりする薬」「注射薬：直接、体の中へ入れる薬」の3つに分けられます。
- ④ 粉薬・錠剤・カプセル剤の服用方法
  - 水を少しだけ飲んで口の中を湿らせます→粉薬・錠剤・カプセル剤を口の中へ入れます→コップ一杯の水か、ぬるま湯で薬を飲み込みましょう
- ⑤ 「おくすり手帳」
  - 「おくすり手帳」とは患者さんが使用している薬の名前や量、使用方法、注意を記録している手帳です。(「おくすり手帳」持参で幾分安く購入できます)
  - 「おくすり手帳の利点」
    - 1、服用する薬の情報を正確に伝達。
    - 2、薬の重複や飲み合わせを未然に防ぐ。
    - 3、有事に医療機関へ服用薬が伝わる。
- ⑥ おくすり手帳は・・・
  - 病院・診療所で…いつもと違う病院に行ったりするときや、2カ所以上の病院を受診する時にこれを見せることで従来の病歴、医薬品歴が理解され治療方針を決めるのに役立つ。
  - 薬局で…薬の名前、服用時間、回数、量、服用方法の注意、書き込んでもらいましょう。
  - 自分で…市販の薬、サプリメント(健康食品)を飲んだ時は名前など書いておきましょう。
- ⑦ 薬は、指示された時間に正しく服用しましょう
  - 「食前」 食事の30分前に服用
  - 「食後」 食事の後30分以内に服用
  - 「食間」 食事と食事の間(前の食事から2時間ぐらい後)
  - 「寝る前」 寝る30分前に服用(飲んだらすぐ就寝)
  - 「とんぶく」 症状が出た必要時に服用する薬(これは解熱剤のことではありません)
- ⑧ 決められた時間に服用しましょう 薬の説明書に書いてある時間や医師・薬剤師に指示された時間に服用しましょう。(飲み忘れたときは薬剤師等に聞きましょう)
- ⑨ 自分でもらった薬以外は絶対に服用しないようにしましょう
  - 医師は、患者さん一人ひとりの状態にあわせて、薬を処方しています。
  - 他人の薬を使うと効かないばかりか、かえってひどくなる場合もあるので服用はダメ。
- ⑩ 余っている薬は服用しない!! 同じ症状のようでも原因が違っていたり、前回とは身体状態が異なることが考えられます。医師は診察時の患者の病気や状態に応じて処方します。
- ⑪ 水かぬるま湯で服用しましょう
  - お茶…薬の効き目に変化することがあるが、大方はいいでしょう。
  - 牛乳…薬が効くのに時間がかかり過ぎることがある。
  - コーラ…カフェインが効きすぎて、眠れなくなることがある。
  - ジュース…果物や野菜の成分は効き目を変えてしまうことがある。



講師 清水秀樹先生

## ⑫ 薬は「お酒…」で服用してはいけません

○お酒は絶対ダメ!! ビールもダメ 薬が効きすぎて体が大変に危険です。場合によっては命に関わります。コーヒー等での服用も止めてください。

## ⑬ コップ一杯の水かぬるま湯で服用しましょう

水の量が少ないと、喉や食道の途中で薬が張り付いて、そこで溶けてしまい、潰瘍を起こすこともあります。薬は本来、十分な量の水やぬるま湯で胃まで送られて溶け、薬の成分が血液中に入り効果が発揮されます。喉や食道で溶けてしまった薬は効果に期待できません。

## ⑭ 薬の保管方法は

○いつも同じ場所にきちんと保管しておく、直ぐに取り出すことができます。

×殺虫剤や防虫剤とは絶対一緒に保管しないでください。

×温度の高いところ、湿気のあるところ、直射日光の当たるところ、暖房器具の側などは避けてください。

×赤ちゃんのそばに保管しない事。赤ちゃんの誤飲事故として、薬がタバコに代わって1位になりました。厳重に注意してください。

## ⑮ 人によっては、薬の影響で副作用が起こってしまう場合があります

一般に、病気を治す作用を「主作用」(目的的作用)といい、それ以外の作用を「副作用」と言います。だから主作用だけを高めて、副作用をできるだけ抑えることが大切です。

## ⑯ 「副作用」の例 「眠くなる」「胃がむかむかする」「お腹が痛くなる」「体がかゆくなる」「赤い発疹が出る」など

## ⑰ 「副作用が起こる原因」の例

- 1 薬の元の性質
- 2 薬を正しく使用しなかった時
- 3 自分の体質・体調による
- 4 薬と飲食物との相互関係
- 5 薬と薬との相互関係 など

## ⑱ 健康被害救済制度の活用

「健康被害救済制度」とは医薬品等を正しく使用したにもかかわらず発生して、健康被害による入院等の被害を受けられた方を救済する公的な制度です。

## ⑲ 高齢者と薬の関係

高齢になると、内臓の機能が低下して薬の代謝・排泄が遅くなるため、薬の作用が強く現れる恐れがあります。慢性の病気や複数の病気を抱えて多種類の薬を使用するケースも増えてきます。

## ⑳ 薬の購入・使用時の注意

薬を購入する時は、現在使用しているすべての薬を必ず薬剤師に伝えるとよいでしょう。「お薬手帳」は必ず持参しましょう。

高齢者は一般人と同じ量を使用すると、効き目が強く現れてしまう場合があります。医師・薬剤師などに相談して使用しましょう。

【文責: 峯村清志】

## 「親睦スポーツ交流会開かる」

編集委員 荒井 公

6月7日梅雨入り宣言が出された後2週間雨の無い日が続き、6月21日に待望の雨となった。(一部地方では災害もあった)スポーツ交流会当日は、前日の雨降りとは打って変わっての晴天となるも大変蒸し暑い中、総勢33名の参加を得て開催された。開会式で五十嵐会長は会長会と重なってしまい代わって挨拶をした渡辺副会長に続き、さつき会のグループ長・荒井の号令で準備体操を軽く済ませ、丸山事務長の発案で生れ月による班分け(巧いこと言ったものだ)で、4つの班で競うことになった。先ず1班と4班がポケネット、2班と3班がユニカールを楽しみ次に種目を交代した。2班3班が早く済んだので、スマイルポウリングへ移動して1通り終り、1班と4班が交代という具合。順調に進行し、11時半頃には閉会式となった。皆楽しく良い汗をかき、何の事故もなく、満足出来た様子で一安心といったところで来年も参加して頂くことをお願いした。

尚、成績順位は1位が3班、2位は同点で1班と4班、3位は3班となった。そして、豪華賞品が全員に配られ、閉会となった。