

知っておきたい 薬の知識

10月17日〜23日は「薬と健康の週間」です。薬について薬剤師さんにお聞きしました。答えていただいたのは、郡上薬剤師会会長の加藤さんです。



▲今回、薬についてお聞きした郡上薬剤師会の加藤会長

- Q** 早速ですが加藤さん、お薬を扱っていて気になることは何ですか？
- A** そうですね、複数の医療機関にかかってみえて、お薬手帳を病院ごとに何冊も持っている人がありますが、1冊にまとめた方がいいですね。
- Q** 何故1冊にまとめた方がいいのですか？
- A** 胃の薬など同じような効能効果の薬が、受診した先々の医療機関から処方され重なることがあります。お薬手帳が1冊になっていると、薬の重複や相互作用を確認できます。また、東日本大震災で被災された人が手帳のおかげで

自分の薬の種類や量がわかりやすかったというエピソードがあります。

- Q** なるほど…お薬手帳を持つこと、1冊にまとめることは大事なんですね。
- A** そして、かかりつけ薬局を決めておくことをお勧めします。薬局では、薬を調剤する

場合、患者さんごとに薬に関する情報を「薬歴簿」に記録します。ですから、調剤してもらったり、大衆薬を購入した場合、いつも決まった薬局であれば、使用する薬の記録が1カ所にまとめられるので、チェックや的確なアドバイスができます。

- Q** そうなんですか、その他にかかりつけ薬局では、どんな相談ができますか？
- A** 例えば、お子さんや年配の人への薬の飲ませ方の工夫や残薬のことなど何でもご相談ください。必要な時は主治医へご相談させていただきます。

また、薬は、肝臓や腎臓の機能と密接な関係があります。医療機関ではそれらの数値をみながら処方されますので、薬の量や種類が変わったりすることがあります。不安

なことは遠慮なく聞いてください。

- Q** 健康食品と薬の飲み合わせの相談もできますか？
- A** はい、ぜひご相談ください。

数多くの健康食品があります。病気や薬との兼ね合いで適さないものもあります。その健康食品を持参されると、よりアドバイスしやすいですね。

- Q** わかりました。あと、ジェネリック薬品のことも気になるのですが…
- A** はい、希望により主治医の許可(処方せんに表記)の下、薬局で相談しながらジェネリック薬品に変更ができます。患者さんが納得して変更することが大切です。

Q そうなんですか。かかりつけ薬局では、いろいろなことが相談できるんですね。今日は、ありがとうございました。

A アドバイス…

★お薬手帳を活用しましょう。
★かかりつけ薬局を決めておきましょう。
★薬は量や回数を守り、不安に思ったら、すぐに相談しましょう。

問 健康福祉部健康課(やまづじ)
健康福祉部健康課(やまづじ)

88・4511



「た〜ん君」
(郡上市食育キャラクター)

つくってみ! たべてみ!

～あの味 この味 うす味で～

郡上市食生活改善推進員協議会 和良支部(さくらんぼ学級)

健康づくりは減塩から

器具を多くはさめる「おにぎらず」は主食・主菜・副菜が揃う優れたもの。行楽の秋、お好みの具材をはさんで出かけてみましょう。

◎ ごはんでサンド(おにぎらず) ◎

1個分: エネルギー 328kcal、食塩相当量 1.3g

▼材料(1個分)

- ごはん……………150g
- A { 塩……………ひとつまみ
- いりごま……………小さじ1
- 焼きのり……………1枚
- ラップ……………1枚
- レタス……………1枚
- B { 豚もも肉……………30g
- おろし生姜……………少々
- しょう油……………小さじ1/4
- 酒……………小さじ1/4

《つくり方》

- ① ごはんにAを混ぜる。
- ② Bで生姜焼きを作る。
- ③ ラップを敷き、焼きのりを置き、ごはんの半量を中央に四角く広げる。その上にレタス、生姜焼き、レタスの順で置き、残りのごはんをのせラップごと四方から包む。軽く押さえながら形を整える。



～食改川柳～

▶「新米を ほおばり広がる 郡上の恵み」