

朝礼用原稿 10月号



愛鉄連健康保険組合から「健康ニュース」をお知らせします。

【薬との上手な付き合い方】

毎年10月17日から10月23日の期間は、「薬と健康の週間」です。薬は病気にかかった時の強い味方ですが、付き合い方を間違えると、かえって体に害を及ぼします。

「薬と上手に付き合うためのポイント」

○病院の処方薬は、医師の指示を必ず守って飲みましょう

飲むタイミングや量は、一番薬が効く状態を考えて決められています。また、体調が良くなると薬を飲まなくなる人がいますが、細菌を殺す抗生剤などは、中途半端に飲むと薬剤耐性菌（やくざいたいせいきん）となり、抗生剤が効かなくなってしまいます。必ず最後まで飲み切りましょう。

○錠剤やカプセルは、むやみに噛んだり潰したりしないようにしましょう

胃では溶けず、腸で溶けるように設計されているものもありますので、そのままコップ1杯の水で飲みましょう。

○目薬を2種類以上使用する場合は、5分間、間をあけましょう

○お薬手帳を活用しましょう

他の病院で処方された薬との飲み合わせの確認をしてもらえ、安全です。緊急時に備え、携帯しておくといいです。

○子供の手の届かないところに置きましょう

子供の誤飲事故の内、約20%は医薬品等によるものです。

○湿気・日光・高温を避けて保管しましょう

○ジェネリック医薬品を利用しましょう

ジェネリック医薬品（後発医薬品）は、先発医薬品の特許が切れた後に、別のメーカーから販売される、先発医薬品と同じ有効成分を使った薬です。先発医薬品よりも価格が安いことが魅力です。利用したい方は、かかりつけの医師や調剤薬局で相談してください。

～薬は、使い方を誤ると毒になることもあります。

正しくお付き合いしましょう。～