

## 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」のご案内です。

### ◇◆薬と健康の週間◆◇

毎年10月17日～23日は「薬と健康の週間」です。

薬は、病気やケガの治療などで大切な役割を果たしますが、副作用というリスクもあわせもっています。薬を安心して使うためには、薬に関するリスク、正しい使い方や保管方法を知ることがもちろん、「お薬手帳」を活用し、身近で気軽に相談できる「かかりつけ薬剤師・薬局」を決めておくことをおすすめします。「お薬手帳」は、医療機関を受診する時や薬局で調剤を依頼する時には必ず持参し、病院や薬局ごとに分けて、1冊にまとめましょう。条件はありますが、「お薬手帳」を利用すると窓口での自己負担額が安くなります。

また、「かかりつけ薬剤師・薬局」では「お薬手帳」を見せることで、患者の体質や服薬履歴を把握し、飲み合わせの悪い薬や重複投薬がないかチェックしてもらうことができます。

### ■ジェネリック医薬品をご存知ですか？■

ジェネリック医薬品（後発医薬品）とは、先に作られた新薬（先発医薬品）の特許が切れた後に、同じ有効成分・同等の効き目があると認められ、製造・販売される薬のことで、新薬に比べて価格が4～5割程度安く設定されているメリットがあります。

安くても効き目や安全性については、様々な試験を経て、安全性や効果が証明されたものだけが厚生労働大臣の承認を得ているため安心です。

ジェネリック医薬品の普及によって、一人ひとりの自己負担や国の財政・健康保険組合の負担などの削減、ひいては高齢化社会の進展によって増大を続ける国民医療費の抑制にもつながります。特徴やメリットを理解していただき、ジェネリック医薬品をご活用ください。ただし、すべての医薬品にジェネリック医薬品があるわけではなく、アレルギー等がある場合や、主治医が変更を認めない場合は選択できません。

まずは、かかりつけの医師や薬剤師に相談してください。

### ◇◆季節の変わり目にご注意を！◆◇

夏から秋へと季節が変わり、過ごしやすい季節になりました。しかし、季節の変わり目は体調を崩しやすいので注意しましょう。朝晩は冷えることがあっても日中は暑い日もあり、1日の寒暖差が大きい季節の変わり目は自律神経のバランスが崩れやすく、体調不良の原因となります。

バランスの良い食事を取り、生活のリズムを整え、温かくして寝るなど、普段以上に健康を意識した生活を心がけましょう。