

働く人へ

愛顔のけんこう応援レター

第24号

愛媛県西条保健所 健康増進課
〒793-0042
西条市喜多川 796-1
TEL 0897-56-1300 (代)

平成 27 年 10 月 1 日 発行

愛媛県イメージアップキャラクター
みきゃん



くすりの

正しい使い方

10月17日～23日は 薬と健康の週間です

「薬」はリスクを併せ持つものです。

正しく使わなければ思わぬ副作用を引き起こすこともあります。

薬は、専門家から適切なアドバイスを受けて、正しい使用方法を理解してから使用しましょう。

今回はセルフメディケーションを実践するために薬の正しい使い方をおはなししています。

○薬の使い方をよく確認してみましょう

いつのむか

食前…食事の約 30 分前
食後…食事の約 30 分後
食間…食事の約 2 時間後

何回のむか

1日3回 毎食後
1日2回 朝食後と夕食後
など…

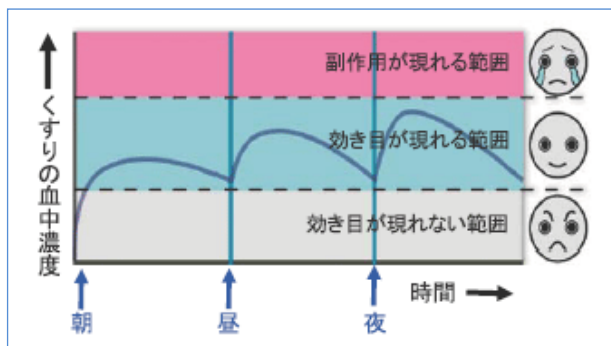
のみ方は

コップ 1 杯程度の水ま
たはぬるま湯でのみま
しょう

薬をのむタイミングや量を守りましょう。薬と食事の関係は大切です、胃の中に食物があった方がよい場合、無い方がよい場合など、薬を使う目的によって一番良い時間が決まっています。お茶や牛乳、ジュース類は薬によっては副作用を起こしたり、薬が効かなくなる恐れもあります。薬はコップ 1 杯程度の水（ぬるま湯）でのんでください。

○他人に薬をあげない

医師から処方された薬は、その人の病歴・薬歴・副作用歴、そして処方されたときの症状やその人の体重（子どもの薬は体重でその量を決める事が多い）・年齢等から総合的に医師が判断して出してくれる「その人だけの薬」です。同じ疾患でも、その時々々の体調や、既往症などによって処方される薬の種類、組み合わせが変わる場合もあります。「家族が服用していたから、問題ない」と安易に考えるのは危険です。



○自分で勝手にのむのを止めない

「そろそろ調子もよくなってきたから…」と自身の判断で、医師から処方された薬を勝手に減らしたり、のむのをやめたりしていませんか？急に薬をやめると、リバウンド現象が起こって、症状がかえって悪化することがあります。また、薬をやめたことにより、今まで薬で抑えられていた症状が出てきたりすることもあります。医師の指示にきちんと従いましょう。

○サプリメントと薬の違いを理解しましょう

サプリメントなどの健康食品は医薬品とは異なり病気の治療を目的とするものではありません。病気の際はかかりつけ医や薬剤師に相談し、正しく対処しましょう。



○「お薬手帳」を活用しましょう

「お薬手帳」によってアレルギーや副作用歴、過去にかかった病気等の情報を専門家へ伝え、飲み合わせや薬の重複をチェックすることで薬のリスクを減らすことができます。

麻薬・覚醒剤乱用防止運動 (10/1~11/30)

薬物乱用は「ダメ。ゼッタイ」



日常生活を改善して

“メタボ”からの脱却をめざしましょう！

特定健診の大きな目的のひとつが、メタボリックシンドローム（メタボ）を早期に発見することです。メタボの状態が続くと、脳卒中や心筋梗塞など、命に関わる病気を引き起こす危険性が高まるので、一刻も早く生活習慣を見直して、進行を防ぐことが大切です。

メタボリックシンドロームまたはその予備軍と判定された方は、さっそく今日から生活習慣の改善に取り組みましょう。

メタボリックシンドロームの診断基準

内臓脂肪の蓄積

ウエスト周囲径 男性 ≥ 85 cm
女性 ≥ 90 cm
(内臓脂肪面積 男女ともに $\geq 100\text{cm}^2$ に相当)



以下の3項目のうち、いずれか2項目以上があてはまる場合。

血糖値	空腹時高血糖	≥ 110 mg/dL
血圧	収縮期（最大）血圧 かつ / または	≥ 130 mmHg
	拡張期（最小）血圧	≥ 85 mmHg
血清脂質	高トリグリセライド血症 かつ / または	≥ 150 mg/dL
	低 HDL コレステロール血症	< 40 mg/dL



※これらの検査は健康診断やかかりつけの医療施設などで受けましょう。

メタボリックシンドローム診断基準検討委員会：日本内科学会雑誌，94(4)，188-203，2005(一部改変)

体重（内臓脂肪）を減らすだけでメタボは解消できます！

運動習慣を身につけ、あと10分 体を動かすことを意識しましょう。

脂肪を燃焼させるには、ウォーキングなどの有酸素運動が効果的です。