

2021年4月発行 第85号

みどり通信

みどり薬局では
すべての医療機関の
処方せんを
取り扱っています。

みどり薬局 発行

福井市光陽3丁目4-12

電話 0776-25-7732

<http://www.midori-ph.com>

体成分分析計 InBody で健康管理！

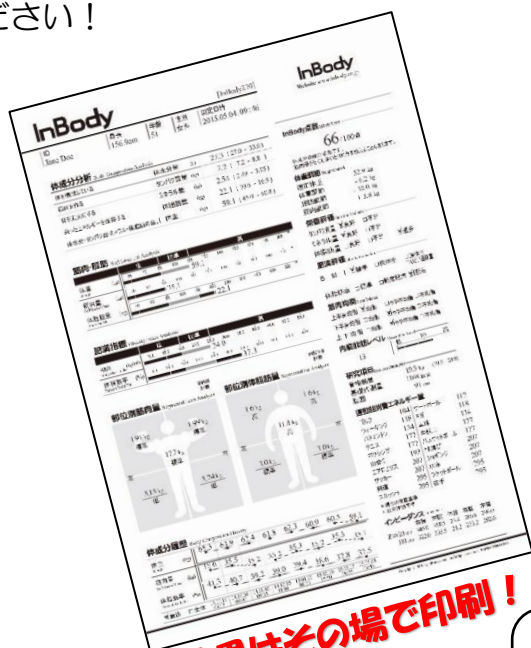
みどり薬局は厚生労働省認証の「健康サポート薬局」です。処方せんを引き換えに薬をお渡しするだけでなく、健康な方を含めた地域の皆様の健康づくりに少しでも貢献できるように活動しています。

その一環として、2018年から待合室に
体成分分析計「InBody」を設置しています。

これは、体重計と同じように機械に乗るだけで、筋肉量・体脂肪量・基礎代謝量・タンパク質量・ミネラル量など自分の身体の状態をチェックできます。

また、身体の部位別の筋肉量・脂肪量も知ることができるので健康づくりのための運動の指標にすることもできます。

2~3分で簡単に測定できます！
薬をもらうついでに、普段の健康管理に、ダイエットやトレーニングの成果確認に、ぜひ一度使ってみてください！



結果はその場で印刷！



いつでも 誰でも 無料で

測定の際素足になる必要がありますので、ストッキング等はお控えください。
安全のため、ペースメーカーを埋め込まれている方はご利用できません。ご了承ください。

知っていますか!?

「ポリファーマシー」

最近、テレビや新聞・雑誌などで「ポリファーマシー」という言葉をみかけることが増えてきました。ポリファーマシーは「Poly (多くの)」と「Pharmacy (薬局)」をつなぎ合わせた言葉で、直訳すると「たくさんの薬 = 多剤服用」ですが、正確には「**必要以上の薬を服用することで有害になっている状態**」を意味する言葉です。

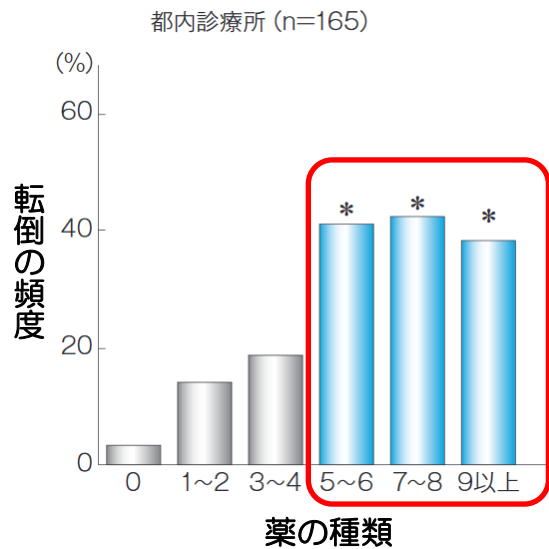
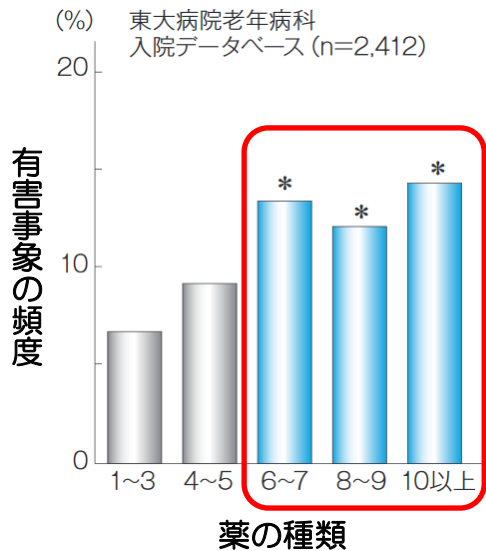


ポリファーマシーの問題点

▶ 有害事象が起こりやすくなる

飲んでいる薬の種類が多いほど、有害事象が起こりやすい／転倒しやすいという調査結果があります。

(高齢者の安全な薬物療法ガイドライン 2015 より 一部改変)



▶ 飲み間違いやすくなる

飲んでいる薬の種類が多いと、どうしても飲み忘れ／飲み間違いが増えます。その結果、薬の効果が十分に発揮できず、病気が悪化することもあります。

▶ 医療費がかかる

飲んでいる薬の種類が多いと、当然、自己負担も増えてしまいます・・・。

高齢者と薬

高齢になるといろいろな病気にかかりやすくなるため、若い人に比べると飲む薬の種類がどうしても増えてきます。実際に、60才を境に薬の数が増え、75才以上では約40%の方が5種類以上の薬を飲んでいるという報告もあります。

また、薬を分解する力や体外に排出する力も弱くなっていくため、薬が体に蓄積しやすく、若い人よりも有害事象が起こりやすくなっています。そのため特に薬の服用には注意が必要です。



どうしてポリファーマシーになるの??

▶ いろんな医療機関・診療科に通院している

内科、整形外科、皮膚科、眼科、歯科……。病気のためにいくつもの医療機関に通院している場合、それぞれの医療機関では1~2個しか薬をもらっていなくても、しらすらすのうちに非常に多くの薬やよく似た作用の薬を飲んでいることがあります。

▶ 薬のための薬を飲んでいる

薬の副作用と気付かないまま、症状を抑える薬が次々と処方されることがあります。この場合は、もともとの薬を変更することで症状が改善できることがあります。

▶ 薬を正しく飲んでいない

医師は「薬をちゃんと飲んでいる」という前提で診断し薬を処方します。血圧の薬を飲み忘れていて血圧が高いままの場合、「先生に怒られるかも……」と飲み忘れたことを黙っているとさらに薬が追加処方されてしまうことがあります。

ポリファーマシーを解消するために！

▶ 自分の判断で薬を中止しない！！

薬が多いから……。といって自分の判断で薬をやめないでください。「薬が多い」=「悪い」のではなく、必要以上の薬を飲まないようにすることが大切です。逆に言えば、**治療のために必要な薬はきちんと飲む必要があります。**



薬が多いな……。こんなにたくさん飲んでていいのかな？と思ったら
まずは薬剤師にご相談ください！！

▶ お薬手帳を活用しましょう！！



いろんな医療機関に通院していても、お薬手帳に自分の飲んでいる薬が書いてあれば薬の飲み合わせや重複を簡単にチェックすることができます。お薬手帳を常に持ち歩き、薬局で見せるだけでなく、受診の際に医師にもお薬手帳を見せるようにしてください。

▶ かかりつけ医／かかりつけ薬局をもちましょう！！

健康のこと、薬のことなどちょっと疑問に思ったことを気軽に相談してください。みどり薬局は地域の皆様が気軽に相談できる薬局を目指して活動しています。営業時間外でもお電話いただければいつでも対応いたします。

「薬」と「サプリメント」

巷には健康食品やサプリメントが溢れていますね。サプリメントとはビタミンやミネラルなど健康の維持増進に役立つ特定の成分を濃縮したもの。健康食品の一種です。

あくまで「食品」なので病気を治療することはできませんが、健康管理の一環として多くの方に利用されています。今回はサプリメントを購入する際の注意点をまとめました。



① 本当に必要なサプリメントか？

人間の基本は「栄養バランスのとれた食事」。サプリメントはあくまで不足しがちな栄養を補給するものです。サプリメントを摂っていても、普段の食事をきちんと摂らなければ本末転倒です。まずは自分の食生活を振り返ってみましょう。

② 薬との飲み合わせは大丈夫か？

食品であっても、薬と飲み合わせが悪い場合もあります。購入前に薬剤師にご相談ください。

③ 天然素材だから安全・・・とは限らない。

天然由来であってもアレルギーを起こすことはあります。また、食品よりも高濃度であることが多いので、摂りすぎることによって体調を崩したり過剰症になってしまうこともあります。

注意点はありますが、サプリメントを上手に活用すれば自身の健康管理の助けになります。購入をきっかけにして、ぜひ普段の生活習慣や食生活も見直していきましょう。

みどり薬局ではサプリメントの一種

「ネイチャーメイド」を販売しています。

各種ビタミンやカルシウム・鉄などのミネラル、EPA やDHA などを取り揃えています。

「健康に気をつけたいけど、薬までは・・・」という方はぜひお試しください。普段の生活をふまえてアドバイスをさせていただきます。

また、普段摂っている健康食品やサプリメントのご相談も随時受け付けています！お気軽にご相談ください！！

