

第29巻 地域包括支援センター通信

③ **薬の飲み合わせに気を付けましょう**
複数の薬を使用している場合、飲み合わせが悪いと薬が効きすぎたり、反対に薬の効果が十分に得られないことがあります。食品やサプリメントの中にも、薬との飲み合わせが悪いものがあります。必ず医師や薬剤師などの専門家に、今使っている薬やサプリメントなどを



② **薬を飲む量や期間を守りましょう**
薬は定められた量より多く飲んだらとて、よく効くものではありません。多く飲むことにより、副作用や中毒症状が現れることもあります。また、症状が治まったからといって使用をやめると、病気が再発することや完治しないことがあるので、自分で判断せず医師・薬剤師などの専門家に相談しましょう。



① **薬を飲むタイミングを守りましょう**
薬はそれぞれ決められたタイミングに飲まないと効果がなかったり、副作用が生じたりします。必ず決められたタイミングで飲みましょう。

薬の正しい使い方を知っておきましょう

薬には必ず説明書が付いています。説明書には、正しい使い方、効き目などの他、使用上の注意や副作用に関することが書かれています。必ずよく読んでから使用する習慣を身に付けましょう。

病気やけがを治すのに役立つ「薬」。しかし、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。今月は「薬」について特集します。



伝えましょう。

一緒に飲むことを避けた方がよい組み合わせ

- ・ワルファリン（血を固まりにくくする薬）と納豆、クロレラ食品
- ・眠気防止薬とコーヒー、いわゆるエナジードリンクなどのカフェインを含む飲料
- ・カルシウム拮抗薬（高血圧の薬）とグレープフルーツジュース



など

お薬手帳を活用しましょう

「お薬手帳」は、自分自身が使っている全ての薬を記録するための手帳です。医師や薬剤師などがお薬手帳から自分自身の使っている全ての薬を把握できるよう、お薬手帳はひとつにまとめて、継続して記録するようにしましょう。



薬局では、薬剤師が手帳を見て、副作用や飲み合わせ、薬の量が適切かどうかなどをチェックします。また、薬剤師が薬の名前や飲み方を記入します。服用後の体調変化があったときや、自分で購入した薬などを飲んだときにも記入するようにしましょう。

薬を飲み忘れたらどうする？

飲み忘れたとき、どうするかは、1日何回



副作用に注意しましょう

飲んでいくかによって異なります。2回分まとめて飲むのは、副作用が強く出る可能性があります。薬の種類により飲み忘れたときの対応が異なる場合がありますので、薬を受け取るときに必ず医師・薬剤師に相談しましょう。また、飲み残しがある場合には薬局に相談しましょう。



薬を使用した際に、必ず副作用が起るわけではありませんが、肝臓や腎臓など、薬の成分を代謝・排泄する臓器に疾患のある人やアレルギーのある人、高齢者などは特に注意が必要です。医師や薬剤師などの専門家に相談しましょう。

こんな症状が出たら相談しましょう

- ・発疹（皮膚に赤いぼつぼつができること）
- ・かゆみ
- ・皮膚や粘膜（口の中など）が赤くなる
- ・胃痛
- ・発熱
- ・だるさ
- など



まちのできごと



「最後」の大杉夏祭り開催
10月13日、恒例の大杉夏祭りが開催されました。一度天候不良で延期となり、秋めいてきた中での「夏祭り」でしたが、今年で19回目となった大杉夏祭りも今回で最後。実行委員長の永野さんは「やりきりました。これまでであったという間でしたが、自分たちの世代としてはこれが最後になる。今後は次の世代が出てきて、また新たに頑張ってくれることを期待しています。その時は陰から支えたい。また、花火へのご寄付をいただいた皆さま、ありがとうございました。」と仰っていました。



「長寿祝い申し上げます」
町では、毎年9月15日時点で満年齢99歳以上の方に敬老記念品をお贈りしています。今年度は11人が対象で、町内最高齢は104歳でした。これからも未永くお元気で長生きしてください。

農地中間管理機構を活用しよう!!!



出上手のメリット

- 契約相手は農業公社です。公益財団法人ですので安心して貸せます。
- 期間が満了したら農地は確実に戻ります。
- 経営転換などで、機構集積協力が交付される場合があります。

出上手の申し込み

高知県農業公社や市町村役場に用意してある出上手申込様式に記入して提出してください。

お問い合わせ先

(公財)高知県農業公社 TEL 088-823-8618 FAX 088-824-8593

機構に借受け応募「受け手」からの申し込み

情報紹介 → 貸付

集まった情報を紹介しマッチング

受け手のメリット

- ・集約した農地で効率的に農業を営むことができます。

受け手の申し込み

担い手を隔月で募集しています。応募の詳細は高知県農業公社ホームページをご覧ください。公社までお問い合わせください。

高知県農業公社

検索