薬と健康の週間「お薬手帳は健康と安全を守る司令塔」

皆さんは病院や薬局に行く際、「お薬手帳」を忘れずにお持ちでしょうか？

お薬手帳は、これまでに処方された薬を記録するための大切な手帳です。「手帳が増えると荷物になる」「毎回出すのが面倒」と思われるかもしれませんが、実は皆さんの健康と安全を守る大きな役割を果たしています。



お薬手帳の4つの大切な役割

- **薬の重複や危険な飲み合わせを防ぐ**
複数の病院から同じ効き目の薬が出されていたり、一緒に飲むと効果が強まったり弱まったりする危険な組み合わせはないかチェックできます。市販薬やサプリメントなど日常的に飲んでいる場合も記録しておきましょう。
- **副作用やアレルギーの再発を防ぐ**
過去に体に合わなかった薬やアレルギー症状が出た薬を記録しておくことで、同じトラブルを未然に回避できます。
- **健康状態を共有しやすくする**
血液検査結果などの薬以外の情報を載せることも増えています。皆さん自身も日頃の体調変化や薬の管理状況などをメモしてください。そうすることで、日頃の健康状態や治療状況を可視化し、正確に伝えることができます。
- **災害時や急病などの「万が一」に役立つ**
持病の薬が手元にない災害時や外出先での急な体調不良でも、お薬手帳があれば医師や救急隊員が普段の薬をすぐに把握し、適切な治療を迅速に行うことができます。

お薬手帳のメリットを最大限に生かすためには、1冊にまとめることがとても重要です。

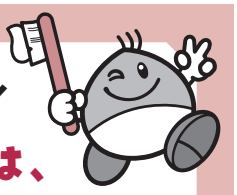
最近では、スマートフォンのアプリで管理できる「電子お薬手帳」も普及しています。うっかり持ち忘れる心配がなく、家族の分も一緒に管理できるため非常に便利です。紙の手帳でもアプリでも、自身に合った方法を選びましょう。

お薬手帳は、あなたと医療現場をつなぐ信頼の架け橋です。医療機関を受診する際や薬局にお越しの際は、毎回忘れずに提示する習慣をつけて、外出時や災害時にも常備するように心掛け、日々の健康管理にぜひお役立てください。

びわこ薬剤師会　会長　大迫翔平

問健康増進課 健康づくり推進係
TEL 077-554-6100
FAX 077-554-6101

11月8日は「いい歯の日」



＼歯が健康なら体もにっこりっとう♪／

お口の健康を守るために大切なのは、セルフケアとプロフェッショナルケアです！

歯周病やむし歯などのお口の中の病気と糖尿病などの生活習慣病は互いに関係していることが分かっています。特定健診などの全身の健診と併せて、お口の健康も見直しましょう。

セルフケア

毎日のケアもしっかりと!

- 適切なブラッシングをする
- フッ化物（フッ素）を活用する
- 砂糖を控える
- 禁煙する



＋

プロフェッショナルケア

定期健診も行くようにしましょう!

- 歯石除去、歯のクリーニング
- ブラッシング指導
- お口の状態をチェック
- むし歯や歯周病の治療



栗東市の予防歯科の取り組みについては、ホームページにも掲載しています

問健康増進課
TEL077-554-6100
FAX077-554-6101