

10月17日(日)～10月23日(土)は『薬と健康の週間』です

## 薬の上手な使い方

私たちの健康を守るため、薬はなくてはならないものです。薬との上手なつきあい方を考えてみましょう。

### 「お薬手帳」を活用しましょう

お薬手帳を病院や薬局に持って行きましょう。薬の飲み合わせや重複、副作用やアレルギーなどをチェックしてくれます。

お薬手帳は、薬局ごとに持たず、1冊にまとめましょう。スマートフォン版の電子お薬手帳もありますので、使いやすいものを選んで活用しましょう。

### 「かかりつけ薬剤師・薬局」を持ちましょう

受診する医療機関によって薬局を変えるのではなく、日頃から気軽に相談できる「かかりつけ薬剤師・薬局」を持ちましょう。

「かかりつけ薬局」があれば、複数の医療機関を受診している場合でも、薬の情報をまとめて継続的に管理してもらえるので、薬の重複や相互作用による悪影響を防ぐことができ、治療が効果的になるようにサポートしてくれます。

また、「かかりつけ薬剤師」をもつと、休日や夜間などの薬局の営業時間外でも電話で相談に応じることができます。

### 「健康サポート薬局」を利用しましょう

「健康サポート薬局」では、薬の調剤に限らず、市販薬等の相談や健康食品に関するアドバイス、食事や介護への相談、適切な医療機関への紹介、健康に関するイベントの開催などを行っています。

「健康サポート薬局」を表示できるのは厚生労働省の定める基準を満たした薬局です。インターネットサイト「医療Netさぬき」では、健康サポート薬局を含む薬局や医療機関をいろいろな条件で探すことができます。お近くの「健康サポート薬局」を探し、利用しましょう。



「医療Netさぬき」

<https://www.qq.pref.kagawa.lg.jp/ir37/qqport/kenmintop/>

### お宅に「残薬」がありませんか？

飲み忘れ、飲み間違いなどから、残っている処方薬のことを「残薬（ざんやく）」と言います。

残薬があるときは、薬剤師に相談してください。薬が残ってしまった原因を一緒に考え、正しく安全に服用できるようにアドバイスをくれたり、残薬を捨てずにすむように薬の数を調整してくれたりします（残薬調節）。

### 「ジェネリック医薬品」を使ってみませんか？

医療機関で処方される薬の多くには、価格が安く自己負担が少なくなる「ジェネリック医薬品」

があります。色や形、味や香りなどが異なる場合がありますが、有効成分は同じで、効き目に違いはありません。飲みやすさや使用感が改良されたものもあります。ぜひ、医療機関や薬局で「ジェネリック医薬品」を希望してください。

## 薬剤耐性菌（AMR）を知っていますか？

抗菌薬の不適切な使用により、抗菌薬が効きにくい細菌（薬剤耐性菌（AMR））の増加が問題になっています。薬剤耐性菌に感染すると、治療が難しく、重症化しやすくなり、さらには死亡に至る可能性が高まります。抗菌薬は、医師・薬剤師の指示を守って正しく使用しましょう。

## 「認定薬局」制度がスタートしました

今年8月から、「地域連携薬局」及び「専門医療機関連携薬局」の認定制度が始まりました。

地域連携薬局は、通院時だけでなく入退院時や在宅医療への対応など、医療機関や介護施設などと服薬情報を共有し、なお一層連携した対応ができる薬局です。また、専門医療機関連携薬局は、がん診療連携拠点病院などと密な連携を行いつつ、より高度な薬学的管理ができる薬局です。

いずれも、厚生労働省の基準を満たした薬局が認定されます。各薬局の特徴を知り、ご自身に適した薬局を選びましょう。