



## こんにちは 保健師です

☎ 住民課保健予防担当 ☎ 56 - 2122

### 多剤・重複服薬を見直しましょう ~ポリファーマシーにご注意を~

複数の病気にかかり、複数の医療機関を受診すると、処方される薬の数が増えてしまい、たくさんの薬を服用することになります。また、一つの病気でも、複数の医療機関を受診すれば、それぞれで同じ効能の薬を処方される可能性もあります。この機会に一度ご自身の服薬について見直してみませんか？



#### もしかして多剤・重複服薬かも？

次の項目に該当する場合は多剤・重複服薬かもしれません。薬は効き目が強いので、重複することで逆に体の不調を招くこともあります。いま一度ご確認ください。

- ①複数の医療機関で薬を処方されている
- ②お薬手帳を複数持っている
- ③かかりつけ医、かかりつけ薬局（薬剤師）を持っていない
- ④薬が多すぎて、飲むのがつらい
- ⑤処方された通りに服用しているのに体調が悪い（ふらつき、目まい、眠気、便秘等）

#### 多剤・重複服薬を防ぐために

- ①かかりつけ医・かかりつけ薬局を持ちましょう。また、薬の飲み合わせや重複処方となっていないか聞いてみましょう。
- ②同じ病気での重複受診はやめましょう。同じ病気で複数の医療機関を受診すると、医療費や薬代が余計にかかります。別の医療機関を受診する前に、まずはかかりつけ医に相談してください。
- ③むやみに薬を欲しがらないようにしましょう。薬の数や種類が増えることで副作用のリスクが高まるため、できる限り増やさないことが望ましいです。
- ④処方された薬を確認しましょう。薬局で渡される処方薬の説明書をよく読み、なぜ必要なのか、どんな作用があるかなど確認してください。
- ⑤お薬手帳を1冊にまとめましょう。何冊もあると情報が分散し、医師や薬剤師に正しく伝わらない場合があります。

#### 【注意】

処方された薬を急にやめるのは体に負担をかけることにもなりかねません。自己判断での中断はせず、薬が重複しているかどうかをかかりつけの薬局に相談しましょう。

#### ポリファーマシーとは？

ポリファーマシーとは、単に服用する薬が多いということではなく、多くの薬を服用していることが原因で副作用を起こしたり、きちんと薬が飲めなくなったりしている状態のことをいいます。

高齢者は、服用している薬が6種類以上になると、副作用のリスクが高くなるといわれています。そのため、注意が必要です。

### 3月は「自殺対策強化月間」です

厚生労働省では、例年、月別自殺者数の最も多い3月を「自殺対策強化月間」として、さまざまな相談事業や啓発活動を行っています。

また、近年は小中高生の自殺者数が増加傾向にあることから、子どもや若者向けに相談窓口や自殺防止に関する情報を分かりやすくまとめたウェブサイト「まもろうよこころ」を公開しています。

もしも悩みや不安を抱えて困っているときには、気軽に相談できる場所があります。電話やSNS、チャットなど、悩みや年代によって相談方法もいろいろなものがありますので、ご活用ください。



#### 【相談窓口はこちら】

まもろうよこころ 検索



自殺対策強化月間に合わせて、占冠村コミュニティプラザ図書コーナーにて関連図書を展示しています。ぜひご覧ください。



## 生涯学習の窓

教育・文化・スポーツのホットな情報をお届けします

☎ 教育委員会社会教育担当 ☎ 56 - 2183

### 占冠村清流大学生募集のお知らせ

占冠村清流大学では、令和5年度の新入学生を募集しています。入学を希望される方は、4月6日（木）までに社会教育担当へお申し込みください。

社会見学や修学旅行、村内小中学校との交流など楽しい学習活動を行っています。楽しく学び、交流を深める場として気軽に参加していただければ幸いです。

入学資格 満60歳以上の村民の方

#### 授業内容

- 1 一般教養に関すること（食育講座、古典講座、消防講座等）
- 2 運動や健康に関すること（体力測定、健康体操、脳トレ等）
- 3 課外活動（社会見学、修学旅行、クラブ活動等）

※授業内容は予告なく変更になる場合があります。

授業回数 月1回～2回（夏期1回・冬期2回）

学習時間 午前10時から午後2時まで（通学は自己手段）

学習場所 占冠村コミュニティプラザ 他

在学期間 大学 4年制 大学院 2年制

研究生 希望する期間

経 費 傷害保険料年間1,200円、または1,850円（年齢によって異なります）

自治会費、若干の教材費（必要に応じて）

※新型コロナウイルス感染症の影響により、上記の内容が変更になる場合があります。



### 占冠村立学校体育施設の開放事業について

令和5年度における学校開放利用団体を募集します。

- 1 対象団体 10人以上の団体、またはグループ  
※未成年者の団体やグループについては、監督者として成人者が含まれている場合に限り対象とします。
- 2 開放施設 ①占冠中央小学校 ②占冠中学校 ③占冠地域交流館 ④トマム学校
- 3 開放時間 午後7時から午後9時まで
- 4 申込期限 3月24日（金）までに、社会教育担当へお申し込みください。  
利用団体会議を4月に予定しています。後日、申込団体へ個別に通知します。

