

国民健康保険に加入している皆さんへ

お薬手帳をご活用ください

- ・ポリファーマシー：多くの薬を服用しているために、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。
(単に服用する薬が多いことではありません)

特に高齢の方は内臓の働きが弱くなってくると、薬を分解したり、体外に排出したりするのに時間がかかるようになります。

薬の種類が増えてくると、薬同士が相互に影響し合うことで、薬が効きすぎたり、効かなかったり、副作用が出やすくなったりすることがあります。

➡ お薬手帳は医療機関や薬局ごとに分けずに1冊にまとめておきましょう。

日頃から、かかりつけの医師や薬局持っておくのが安心です。医療機関を受診するときや薬局に行くときは、**必ずお薬手帳を持参しましょう。**



セルフメディケーションについて

- ・セルフメディケーション：「自分自身の健康に責任を持ち、軽度な身体の不調は自分で手当てすること」(WHOの定義)です。

体調管理

適度な運動・バランスのとれた食事・十分な休息を心がけ、日頃から健康を意識する。
⇒医療費の節約につながる場合があります。

OTC医薬品(市販薬)の活用

より適切なアドバイスが受けられるよう、かかりつけ薬局や薬剤師を決める。

⇒OTC医薬品の購入費について所得控除(セルフメディケーション税制)が受けられる場合があります。

