

# 11月5日の学習会の様子です

## テーマ：「薬と賢く付き合おう」

日常においてお薬を服用されている方もいると思いますが、今の服用の仕方で良いのかを時々疑問に思ってみましょう。まず、お薬手帳は何冊も持たないで1冊にしましょう。特に2か所以上の医療機関に通院している方は他の薬との関係もあるので必ず持参して医師や薬剤師に確認してもらいましょう。又、服用方法の注意もあるので、守りましょう。例えば腸で溶けるように細工された薬を水素水で飲むと胃をアルカリ性にしてしまうのでダメです。また、牛乳も同じです。このように一緒に飲むものとの相性がありますので出来れば、お薬と一緒に飲むのは水道水かぬるま湯が理想です。そして、薬を服用してみて異変を感じたらその事をお薬手帳に書き込んで下さい。また、よく耳にするジェネリック医薬品とは、新薬の特許が切れた後に製造販売される同一の効能、効果（一部違う場合もあり）を持つ医薬品の事です。よってこれまでの効き目や安全性は同じです。患者様の支払う価格も安くなります。ジェネリック医薬品に切り替える場合は、かかりつけ医や薬剤師に相談して下さい。現在飲んでいる薬を一気に変えず一種類ずつ変更しましょう。まずは血圧コントロールなど数値の出る薬を考慮して慎重に切り替えてみましょう。



今年も早いもので残すところひと月になりました。増々、寒さが増してきますので、体調管理をしっかりとって元気に過ごしましょう！