

10月17日から10月23日は『薬と健康の週間』です

「薬の正しい使い方、知っていますか？」

①薬の説明書をよく読む

薬には必ず説明書がついています。使い方や薬の効き目、副作用、保管上の注意に関することが書かれています。必ずよく読んでから使用する習慣をつけましょう。

②飲むタイミング、量や時間を守る！

決められたタイミングに飲まない、効果がなかったり、副作用が生じる恐れがあります。飲むタイミング「食前、食後、食間※¹、就寝前、頓服※²」を知っていますか？

※¹「食間」は、食事と食事の間、つまり食後2～3時間後のことだよ！
※²「頓服」は痛みが強い時や熱が高い時など、症状がある時に服用するよ。



③かかりつけ薬剤師・薬局を選ぼう！

同じような薬が重複していないか、飲み合わせの悪い薬が出されていないかなどをチェックしてくれます。生活習慣を把握し、あなたに合った方法を提案してくれるため、飲み残しや飲み忘れを防ぐことができます。



【お薬手帳は1冊にまとめましょう】

お薬手帳には、服用中の薬や服薬歴などが記録され、薬を処方する際の大切な情報源となります。医療機関や薬局に行く際は必ず持参しましょう。※スマホで利用できる電子版お薬手帳もあるので、使いやすいものを選びましょう。

正しい薬の使い方、できることから始めよう

軽度な身体の不調は自分で手当てしましょう。

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をセルフメディケーションと言います。一人一人が適度な運動、体調管理や健康診断の受診などを意識し行うことが、生活習慣病予防・改善、健康寿命の延伸や医療費の適正化にもつながります。

- ・日頃からバランスの取れた食事、適度な運動、十分な睡眠や休息などを心掛ける。
- ・軽い体調不良や小さなけがは、薬局やドラッグストアで購入できる医薬品を活用する。
- ・体調がすぐれない場合は、すみやかに医療機関を受診し、かかりつけ医や薬剤師に相談する。

多剤服用に注意しましょう。

複数の医療機関の受診等により、処方薬全体の把握が困難になり、処方される薬の種類が増え、同じ成分の処方が多くなることで、有害事象が発生する可能性があります。医療機関を受診する際は、お薬手帳を持参しましょう。

薬を処方してもらうためだけの通院を減らしましょう。

繰り返し使用できる処方箋をリフィル処方箋と言います。慢性疾患などで症状が安定している方は、再診なしで最大3回まで、調剤薬局で薬を受け取ることができます。これにより「薬を処方してもらうためだけの通院」を減らすことができますので、かかりつけ医に相談しましょう。

問合せ 役場保険健康課 ☎820-1504

健康さか21

～1に運動 2に食事
よい習慣で健康生活～

10月は「がん検診受診率向上に向けた集中キャンペーン月間」です

「第4期がん対策推進基本計画」には、「がん検診受診率60%以上」が目標として定められています。この目標を達成するため、毎年10月を「がん検診受診率向上に向けた集中キャンペーン月間」と定めています。

がん検診を受けていない方は、この機会にぜひ受診を検討してみてください。

2人に1人が がん になる可能性があります。

日本人が一生のうちにがんと診断される確率は男性63.3%、女性50.8%で、およそ2人に1人ががんになっています。(国立がん研究センター(令和3年データ))

亡くなられた方のうち、4人に1人は がん で亡くなられています。

広島県では、令和5年には35,563人が亡くなっていますが、この内約4分の1に当たる8,481人が「がん」により亡くなっています。(令和5年 厚生労働省 人口動態調査)

早期発見・早期治療による生存率は90%以上です。

誰でもなる可能性があり、命を落とす人も多いがんですが、早期発見・早期治療による5年後の生存率は90%以上であることがわかっています。(国立がん研究センター)

○がん検診を受けて、早期発見・早期治療を！

がんは早期のうちはほとんど自覚症状がありません。がん検診では、症状がない早期のうちにがんを発見し、治療につなげることを目的としていることから、検診の対象者は「症状がない人＝健康な人」です。



坂町で受けられるがん検診

坂町では、済生会広島病院の他、坂町が契約している病院でがん検診が受けられます。65歳以上の方は肺・胃・大腸・子宮頸・乳がん検診を無料で受けられますので、自分と家族のためにぜひ受けてください。

がん検診は、役場保険健康課、横浜ふれあいセンター、小屋浦ふれあいセンターから申し込むことができます。

詳しい検診料金、検診項目、受診できる病院についてはQRコードからご覧ください。



↑済生会広島病院を
ご希望の方はこちら



↑その他医療機関を
ご希望の方はこちら