

「りびえ～る健康取材班と学ぶ!」

「元気」のための基礎知識

そろそろ健康に本気で気を付けたい、本年4度目の年女・取材班「河」。人生後半も元気であるために、病気と健康の基礎知識を学びます。

企画：島根県・島根大学医学部

頼りになる！
かかりつけ薬剤師 編

Vol.11



取材班「河」

今回の先生

島根大学医学部附属病院 薬剤部
副薬剤部長 博士(医学)
日本医療薬学会指導薬剤師
日本医療薬学会がん指導・専門薬剤師
玉木 宏樹さん



1 ドラッグストアと薬剤師

▶ 街にドラッグストアが増えて、薬局以外でも気軽に薬が購入できるようになったように感じます。

セルフメディケーションといい、自分の健康を自ら管理し、医療費を適正化する考え方が浸透してきました。

一方で、薬は効き目の強さや副作用リスクの高さなどで、取り扱える人が決められています。ドラッグストアで買える鎮痛薬や胃薬は、リスクが中程度や低いものは登録販売者がいれば扱える第2類・3類の薬に分類され、セルフの棚に並んでいます。より注意が必要な第1類の薬は、薬剤師しか取り扱えません。



▶ 薬剤師さんがいる店舗があるのはそのためなんです!

そうですね。薬剤師がいれば、より効果の高い薬を安心して購入できます。服用中の他の薬や、健康食品などとの飲み合わせもありますから、薬の購入時にはやはり薬剤師に相談すると安心ですよ。

2 飲み合わせのこと、少し詳しく聞きたいです

薬と薬だけでなく、実は健康食品やサプリメントとの飲み合わせも注意が必要です。成分の重複摂取や、薬効の阻害といったトラブルにつながりかねません。

例えば、血液をサラサラにする薬の一つワーファリン(ワルファリンカリウム)は、クロレラの入った健康食品をとっていると効きにくいのですが、薬の知識がないとわかりませんよね。

効果が得られず「別の薬に変えてみましょう」と判断されれば、薬の選択肢が減ることになり、ご本人にとっては損です。

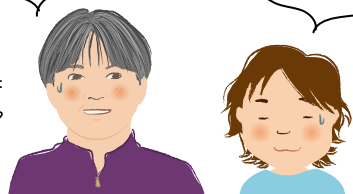
そこで勧めたいのが、かかりつけ医と同じように、薬に特化した相談をする**かかりつけ薬剤師**と、**お薬手帳**です。

特に病気が「消えた! 治った!」
もう健康食品は服用する
前に相談してほしいです

サプリなんか、なんとなく
選ぶよりちゃんと相談して
みたくなりました...

効くなら薬に
なってますから

ごもっともです



3 かかりつけ薬剤師をもとう!

▶ 薬局・薬剤師というと、敷居が高い印象がありましたが、違うんですね。

市販薬も購入できますし、内科と整形外科など複数の病院にかかっている場合も、**かかりつけ薬剤師が薬を一元管理することで、誤った飲み合わせによるトラブルを防げます。**

病院ごとに、その近くの薬局へ行かれる人も多いですが、自宅近くなど**利便性のいいところを一か所決めるのがおすすめ。**

がんの治療などでより専門性の高い薬学管理ができる**専門医療機関連携薬局**ができたり、外来診療と連携して在宅医療・介護施設を幅広くサポートする**地域連携薬局**など、薬局自体もどんどん進化しています。



▶ かかりつけ薬剤師にはどんなメリットがありますか?

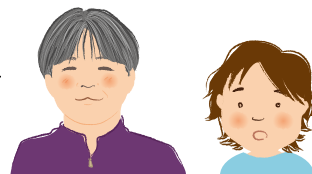
薬の管理や服用の指導はもちろん、例えば検査の結果を共有させてもらえれば、**より効果的で精度の高いアドバイスができます。**個人の体質や普段の様子を把握して、調子が悪いけど病院に行くかどうか判断に迷う...といったときの相談にも役に立ってます。

場合によっては、本人の希望や状態に合わせ、医師と相談のうえで薬の内容や量を変更することも。こうした時にも便利なのが**お薬手帳**です。

よくあるのが常用薬が飲み忘れて
余ってるケース。医師に確認の上で
数量を調整したりできます

身に覚えが...を
気が引けて言えなかつたけど、
次の機会に相談してみます!

ついでに忘れないうちに聞いてこう



4 薬を間違いなく管理する“一冊”のお薬手帳

▶ 手帳はまとめたほうがいい?

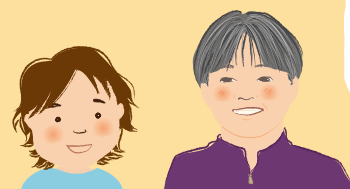
利用率が7割を超え、普及してきたお薬手帳。病院ごとに分けている人も見られますが、飲み合わせの管理などが不十分になりますので、**ぜひ一冊にまとめてください。**

電子お薬手帳も便利です。さまざまなアプリが出ており、飲み忘れがないよう通知ができる機能も。将来的には処方箋も電子化される動きがあるので、安全性も利便性も高まりそうですよ!

今回のまとめ

かかりつけ薬剤師 = 仲良しの薬剤師をつくるって、いいことづくめなんです!

「仲良し」っていい表現ですね! 気兼ねなく頼れる薬局をぜひ探してください!



認定薬局制度についてご存じですか?

認定薬局(地域連携薬局、専門医療機関連携薬局)とは、令和3年8月から制度が始まり、島根県知事が認定した、特定の機能を有する薬局のことです。

地域連携薬局

- 医療機関等との情報連携や、在宅医療等に地域と連携し、対応できる薬局です。
- 地域包括ケアシステムに関する研修を修了した常勤薬剤師がいます。
- 在宅医療に積極的に取り組んでいます。

専門医療機関連携薬局

- がんの専門的な薬学管理に専門医療機関等と連携して対応できる薬局です。
- がんの専門性を有する認定を受けた常勤薬剤師がいます。

認定薬局(地域連携薬局、専門医療機関連携薬局)について、島根県ホームページに公開をしています。

島根県 認定薬局

検索



ジェネリック医薬品にかえてみませんか?



Q ジェネリック医薬品のメリットは?

A ジェネリック医薬品(後発医薬品)は、先発医薬品と同じ有効成分を使用し、開発費用が抑えられるため低価格であり、医療費の削減やみなさんの保険料の抑制にもつながります。

島根県のジェネリック医薬品の使用割合80.9%(令和4年3月現在※)と、国の目標値(80%以上)を達成していますが、引き続きみなさまのご協力をお願いします。

※厚生労働省 令和3年度調剤医療費(電算処理分)の動向

お知らせ

世界糖尿病デー 出雲大社

ブルーライトアップ

2022

日時 10月29日(土) 18:00~20:00

場所 出雲大社御本殿

密を避けてご参加ください! 詳しくはこちらから

抽選でプレゼントが当たる!

「元気」のための基礎知識のアンケートに答えて賞品をゲットしよう!

