

お薬手帳の活用法



川口市立医療センター
薬剤部 **あか ぬま ひろ あき**
赤 沼 浩 明

お薬手帳の普及が進み、現在、多くの患者さんに利用されるようになりました。ご自分の薬を確認するのに便利なお薬手帳のそのほかの活用法やポイントをご紹介します。

1.薬をより安全に使っていただくために

病院、医院、歯科医院など同時期に別の医療機関を受診することや、同じ病院内で別の診療科を併科受診することもあり、2種以上の薬を併用することは珍しくありません。特に高齢者でその傾向は高まるといわれます。併用での注意点は、「飲み合わせ」や「同効薬の重複」の確認です。医療機関や薬局では、お薬手帳を見てもらうようにしましょう。

2.非常時に備えて携帯しましょう

「天災は忘れた頃にやってくる」の警句にあるように地震など災害はいつ起きてもおかしくありません。災害時のほかに、旅行先で万が一、急病や事故にあった際、お薬手帳があれば薬の情報を正確に伝えることができます。

3.手術を受けるかたへ、術前中止薬の確認

当センターで手術を受けるかたは、入院前に患者支援センターにて他の医療機関を含む服薬状況の確認を行います。例えば、血液をサラサラにする薬などは、あらかじめ休薬が必要な場合もあります。手術が予定通り安心して受けられるようお薬手帳で確認します。

4.お薬手帳を効果的に使うために

お薬手帳は、一人1冊が原則です。例えば、医療機関ごとに手帳を作ったり、家族全員分を手帳1冊にまとめたりすると、「飲み合わせ」や「同効薬の重複」の確認ができなくなるため、使い方には注意が必要です。また、基本情報としてアレルギー・副作用歴などあれば記入しておくとも良いでしょう。

お薬手帳は、患者さんの薬の情報源です。処方内容が同じでも必ず最新情報に更新し、医療機関を受診する際は必ず持参してください。

夏場のこの時期は、食中毒に注意!!

～7月1日から8月31日は夏期食中毒予防対策月間～



細菌が原因となる食中毒は夏場に多く発生しています。食中毒は、飲食店などの外食だけでなく、家庭でも発生しています。食中毒予防の原則(食中毒の原因菌を「つけない」、「増やさない」、「やっつける」)を家庭でも実践しましょう。

家庭でできる食中毒予防の6つのポイント

ポイント① 食品の購入

- 消費期限などの表示を確認する
- 肉・魚はそれぞれ分けて包む
- 寄り道をしないで、すぐに帰る

ポイント② 保 存

- 冷蔵庫や冷凍庫の詰めすぎに注意する(目安は7割程度)
- 冷蔵庫は10℃以下、冷凍庫は-15℃以下に維持する
- 肉や魚などは汁がもれないようビニール袋や容器に入れ、保存する



ポイント③ 下 準 備

- こまめに手を洗う
- 肉や魚などの汁が、果物やサラダなど生で食べる物にかからないように離す
- 生の肉や魚を切った包丁、まな板は洗ってから熱湯をかけたのち使う
- 凍結している食品の解凍は、冷蔵庫の中や電子レンジで行う

ポイント④ 調 理

- 作業前に手を洗う
- 加熱して調理する食品は十分に加熱する(目安は中心部の温度が75℃で1分間以上)
- 料理を途中でやめる時は、食品を一度冷蔵庫に入れる



ポイント⑤ 食 事

- 食卓に着く前に手を洗う
- 清潔な手で、清潔な器具を使い、清潔な食器に盛りつける
- 調理前の食品や調理後の食品は、室温で長く放置しない

ポイント⑥ 残った食品

- 早く冷えるように浅い容器に小分けして保存する
- 時間が経ち過ぎたら、思い切って捨てる
- 残った食品を温め直す時も十分に加熱する(目安は中心部の温度が75℃で1分間以上、味噌汁やスープなどは沸騰するまで)

ワンポイント手話講座

今月は「海」を紹介します。「塩辛い」と「水」を組み合わせて表現します。

塩辛い

右手の小指の先を口元にあてます。



水

右手のひらを上にして左から右に波を打つように動かします。



問 障害福祉課
☎048-259-7926
FAX048-259-7943



世界基準の若手アスリートを

アオリス
A11株式会社代表
日本サッカー協会登録仲介人

ブレソン 歩さきさん

東京から飛行機で約13時間。スポーツ界で日仏間の懸け橋となっている女性がそこにはいた。サッカーとラグビーの有望な選手を欧州のクラブチームへ送り出すエージェントとして、アスリートが海外で活躍するための基盤を構築し、世界で通用する若手選手の育成に心血を注ぐ。その育成に男女は問わない。食事のアドバイスからメンタルヘルス、語学のサポートのほかフイジカルトレーニングも手掛ける。

高校卒業後、自分が求める道を見出せず視野を広げるために、アルバイトをしながらオーストラリア、イギリスなど5カ国へ単身語学留学。語学を勉強している中で出会ったフランス人男性との結婚を機に渡仏。ある日、運命を変える出会いが訪れる。現地で

高橋が求める道を見出せず視野を広げるために、アルバイトをしながらオーストラリア、イギリスなど5カ国へ単身語学留学。語学を勉強している中で出会ったフランス人男性との結婚を機に渡仏。ある日、運命を変える出会いが訪れる。現地で

フイジカルトレーニング会社を経営していたフランス人との出会いだ。夫が同じスポーツジムに通っていたことがきっかけで親交を深め、会社の手伝いを始めた。その会社は欧州の大手スポーツクラブとの交流があったことから、スポーツ産業界には発展の余地が山ほどある一方で、日本では若手選手が世界へチャレンジするための環境や道筋が整っていない事を知った。この問題を解消すべく、個人事務所を設立、世界で渡り合える将来有望な選手を発掘・育成してきた。「川口市に本社、フランスに支社を置くことにより、双方の国において選手へ手厚くサポートできる体制が強みです」。

現在は、一家で川口に滞在し、SNSなどでの相談業務やパーソナルフイジカル



レーニング業務をこなす。自分のサポートを必要とする人がいるかもしれないと3月開催の川口商工会議所女性会主催「第3回ウーマンビジネスコンテスト」にエントリー。「グローバルで夢のあるビジネスプランかつスポーツに特化した川口らしさが魅力」と高評価を得て、見事1位の大賞に輝いた。

「前例や経験がない事を言い訳にせず、とにかくやってみるんです」と語る。夢見る若手アスリートたちの「今」を奮い立たせる彼女のもとから、いつか日本中を熱狂させる選手が世界に羽ばたくことを期待したい。(彩)