



本田店長(ほっとサロン代表)より

「明けましておめでとうございます。」



寅年の今年は、ぜひ良い年にしたいものですねー。昨年の暮れの小櫃公民館で第一回目のサロンが開催され参加してきました。

周南も近いうちに再開をしたいと思います。

お正月にはご家族の皆さんと団欒を楽しんだと思います。私のうちでも家族が集まり、あの話、この話と話題は尽きず、初夢の時間が過ぎてしまいました。



一月七日は春の七草が入った七草粥を食べ、お正月で荒れた胃腸を癒す無病息災を祈る風習です。

春の七草は、芹、ナズナ、御形、はこべ、仏の座、スズナ(かぶ)、スズシロ(大根)です。昔、寒の芹はとても美味しくて、すき焼きの青菜としていただきました。

皆さんとご家族に幸多かれと祈ります。

ワンポイント！ミニ講座 「高齢者が気を付けたい多すぎる薬と副作用」

君津・木更津薬剤師会 会長 剣持 義明

高齢になると複数の持病を持つ人が増えてきます。そして、病気の数だけ処方される薬も多くなります。高齢者では処方される薬が6つ以上になると、副作用を起こす人が増えるというデータも出ております。ですから、我々薬剤師も医師と相談の上、薬剤数を減らせないか見直したり、増やさずに済む方法を考えたりしております。

多くの薬剤を使うと副作用だけでなく、薬物相互作用の発症も多くなります。その薬物相互作用とは、薬と薬の組み合わせで作用の増強や減弱が起きることです。それにより、薬の効果が強まったり、弱まったり、副作用が強くなり出たりすることがあります。また、この現象は薬だけでなく食べ物・飲み物の組み合わせに対しても多々あることです。本来ならば健康食だが、薬剤の中には一緒に食べない・飲まないほうが良いという食品との組み合わせでも発症することがあります。

また、高齢者に薬の副作用が多くなる理由は薬の種類が多いだけではありません。加齢により薬の効き方が変化することも影響しています。内服薬で効きすぎの場合を挙げますと、胃腸からの吸収はさほど変化しないのに、代謝(分解)・排泄の低下が起こる場合が多いです。口から飲んだ薬は胃や小腸で吸収され血液に乗って全身に運ばれ目的の組織に到着(分布)すると効き目を発揮します。薬は徐々に肝臓で代謝(分解)されたり、腎臓から排泄されたりして効き目がなくなります。ところが、高齢者になると肝臓や腎臓の機能が低下して、代謝・排泄までの時間がかかるようになります。そのため、効きすぎてしまうことが多くあるのです。



高齢者の薬との付き合い方ですが、疑問があれば、かかりつけ医・薬剤師に相談しましょう。以下の5項目に気を付けてください。

○自己判断で薬の使用を中断しない。

「多すぎる薬は減らす」ことが大事ですが「薬を使わなくていい」ということではありません。あくまでも、「処方された薬はきちんと使うこと」そして「自己判断で止めないこと」が大切です。

○使っている薬は必ず伝えましょう。

複数の医療機関・薬局にかかっている場合には、一冊にまとめたお薬手帳で医師・薬剤師に知らせてください。



裏面に続きます。

〇むやみに薬を欲しがらない

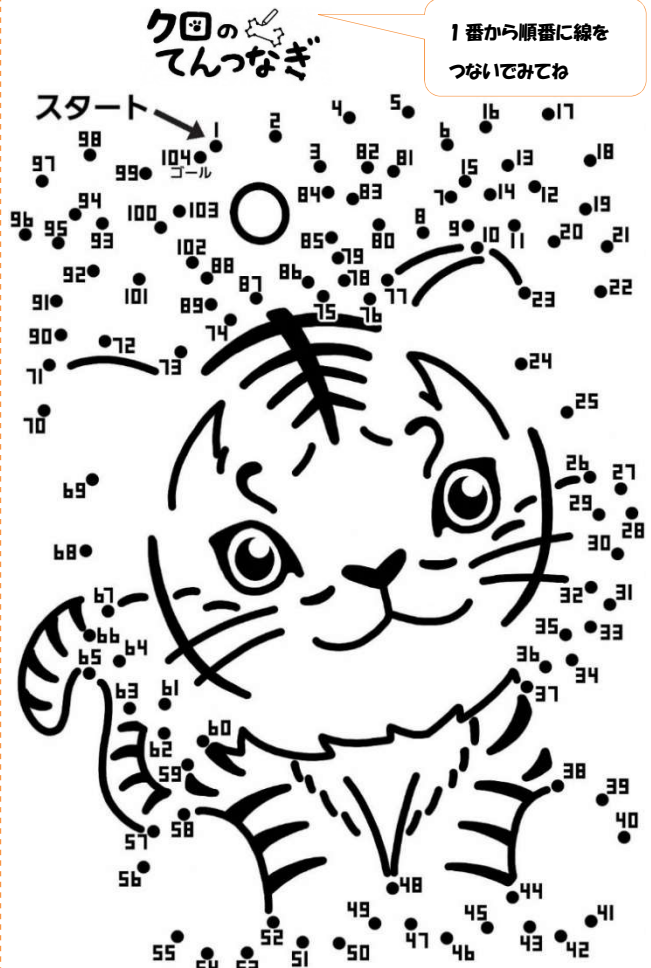
医療機関は病気や健康を診てもらうところです。
薬をもらいに行くところではありません

〇若いころと同じだと思わない

加齢とともに身体の状態、効き方が変化します。
よって高齢者には高齢者に適した処方されています。
また、高齢者になると病気を完全に治すことは
難しくなりますので安全を第一に考えた薬の使い方
が大切になります。

〇薬は優先順位を考え最小限に

かかりつけ医に薬の種類と数量についてよく相談
してみましょう。医師は副作用を避けるために薬の
必要性・優先順位・副作用等を配慮して処方せんを
発行致します。また、多剤服用高齢者の減薬には、
その方の疾患以外に服用者の年齢や体重も考慮され
ます。是非、君津・木更津薬剤師会会員の薬剤師に
ご相談ください。



スタッフのつぶやき～お雑煮～

皆さんのお宅ではどんなお雑煮を召し上がりましたか？

丸餅？四角い餅？あん餅？アゴだし？鰹だし？白味噌？すまし汁？お餅は焼く？焼かない？

友人達と話していると、地方によって様々なお雑煮があるという話題でいつも盛り上がります！ちなみにうちのお雑煮は、鰹だしの鶏肉、大根、里芋、人参、かまぼこ、みつば。お餅は年末に実家でついた、白とピンクの四角いお餅を焼いて入れます。

そして毎年恒例の『お正月あるある』は、親戚の誰かが冬休みの宿題で学校にお雑煮の写真を提出するため、雑煮のお椀を囲みながら「あーでもない、こーでもない」とみんなで賑やかな撮影会が始まることかな(笑)

スタッフ 黒(美)



お手紙を募集します！

本紙を読んだご感想、ご意見、掲載してもらいたい記事・寄稿など、お待ちしております。

頂いたお手紙はスタッフが読んで、ご返信いたします。些細なことでも構いませんので、お手紙お待ちしております。

【送付先】

〒299-1123 君津市大山野 26
周南公民館内 すなみほっとサロン運営委員会



発行 すなみほっとサロン運営委員会

【問合せ先】

周南公民館

TEL 0439-52-4915

Mail sunami-k@city.kimitsu.lg.jp



ブログ QR



当サロンは2016年12月から始めました。休止以前は、第3金曜日の午後に周南公民館を会場に開催をしていました。再開が決定しましたら本紙またはブログにてお知らせ致します！