お薬手帳とポリファーマシーのおはなし

問 健康推進課国保年金係（７番窓口）　☎65-3008

　お薬手帳は、処方されたお薬の情報を記録し、お薬の履歴を管理する手帳です。

　かかりつけ以外の病院や薬局に行った場合でも、お薬手帳を見せることで、服用中の薬の情報を正しく伝えることができます。また、複数の医療機関にかかっている場合など、医師や薬剤師が飲みあわせや重複をチェックし、副作用や飲み合わせのリスクを減らすことができます。

お薬手帳は必ず一冊にまとめましょう

　お薬手帳が何冊にも分かれてしまうと、お薬の情報が分散してしまい、正確な情報が伝わらなくなってしまいます。お薬手帳を忘れるたびに新しく作ってもらっている方や、医療機関、薬局ごとに分けて使っている方は、一冊にまとめてもらいましょう。

ポリファーマシーに注意しましょう

　種類の異なる薬の多剤服用で害をなすものを「ポリファーマシー」と呼びます。何種類以上の薬を服用すれば、ポリファーマシーになるという定義はありませんが、薬が6種類以上になると、害をなすリスクが高くなるといわれています。薬の種類が多い場合は、医師や薬剤師に薬の種類を減らせないか相談してみましょう。

10月は臓器移植普及推進月間です

― いのちへの優しさとおもいやり ―

問 健康推進課保健子ども係（９番窓口）　☎65-3008

臓器移植について

　臓器移植は、臓器の機能が低下し移植でしか治らない人と、死後に臓器を提供してもいいという人とを結ぶ医療です。日本では臓器移植を希望し待機している方が、およそ1万4千人います。その中で移植を受けられる方は、年間およそ400人です。

　臓器提供は、万一自分が脳死となったとき、誰かの命を救うことができます。そのためには、あなたの意思が必要です。

　この機会に、臓器提供の意思表示についてご家族と話す等してみてください。

意思表示をするには

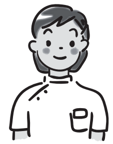
　運転免許証・健康保険証・マイナンバーカード・意思表示カード・インターネットによる意思登録で意思表示をすることができます。

インターネット
登録はこちら

https://www2.jotnw.or.jp/

地域包括支援センターだより

問 地域包括支援センター（14番窓口）
☎64-1120



フレイルを予防しましょう！

～いつまでも元気でいきいきと過ごせるように～

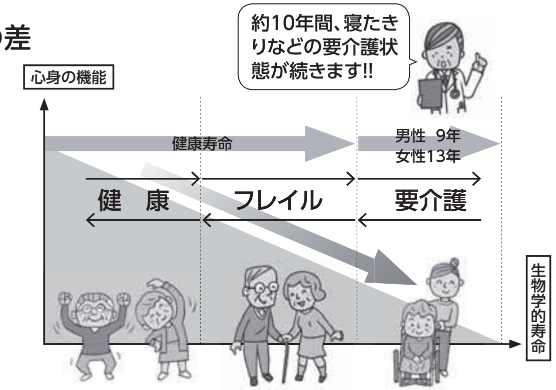
　「フレイル」とは、加齢により心身の機能や活力（筋力・認知機能・社会とのつながり等）が低下し、「健康」から「要介護」に移行する中間の状態の事です。

　新型コロナウイルス感染予防のため外出を控える状態が続くと、筋肉量や口腔機能などの低下を招き、フレイルの進行を加速させてしまいます。フレイルの進行を抑え、健康な状態を維持するためには、早い段階で適切に対応することが大切です。

①平均寿命と健康寿命の差

　日本人の「平均寿命」は延び続け、男性81歳、女性87歳です。

　一方で、心身共に健康な状態で、自立して過ごす「健康寿命」は、男性72歳、女性74歳といわれており、平均寿命との間に男女とも約10年の開きがあります。



②フレイル対策のカギは3つの柱

　フレイル対策をして健康寿命を延ばすためには、「食事・口腔機能」「運動」「社会参加」の3つが大切になります。自分に何が足りないのか、何を改善したらよいかを考え、コロナ禍でも取り組めるフレイル予防を生活習慣に取り入れていきましょう。

※筋力トレーニング教室等で、フレイルチェックを行っています。