

安心してお薬を服用するために ～ポリファーマシーについて～

健康推進課 国民健康保険係
☎0967-62-2910

安心してお薬を服用するために

多くの薬を服用しているために、副作用が起きたり、飲み間違いなどのリスクが高まっている状態のことを「ポリファーマシー」と言い、近年問題となっています。

複数の医療機関を受診した際に、他で処方されている薬の情報が伝わらず、重複している薬や飲み合わせの確認が見落とされたり、薬の副作用により発生している体の不調に対して、さらに薬が追加され、悪循環が起こったりすることがあります。飲み薬だけでなく外用薬でも同様です。

また、飲み忘れなどで残った薬を服用することはないでしょうか。安易に残った薬を服用し、一時的に症状が緩和されることで、重篤な疾患の発見が遅れたりする可能性があります。また、開封後の目薬・外用薬は衛生的に、長期間の使用は避けた方が良くとされています。

熊本県全体でポリファーマシー対策が取り組まれています。高森町でも、町の保健師・栄養士が訪問もしくはお電話にて服薬状況を確認させて頂くことがあります。よろしくお願いたします。

①かかりつけ薬局をもちましょう！

お薬を飲んでいて、気になることがあれば、かかりつけ薬剤師・薬局に相談しましょう。服用歴や病歴、生活スタイルを把握してもらえ、自分に合ったアドバイスを受けることができます。

②お薬手帳をひとつにまとめましょう！

お薬手帳をまとめることで、医師や薬剤師が処方されているすべてのお薬を把握しやすくなります。

飲み合わせが悪いお薬や、不必要なお薬がないか等チェックしてもらいやすくなります。

飲み切れずに残っているお薬があるときも、かかりつけ薬剤師・薬局に相談すれば、処方日数の調整や整理をもらえ、ご自身のお薬代の節約にもなります。



12月1日は「世界エイズデー」 無料・匿名でHIV検査が 受けられます

阿蘇保健所ではHIV（エイズ）検査を実施しています。

エイズはHIVウイルスに感染して起こる病気です。感染の早期発見と早期の治療開始で、発病を予防することができます。

12月の検査日

12月 6日（水）14～16時、17～18時

12月13日（水）17～18時

※事前に電話予約が必要です。

阿蘇保健所保健予防課 ☎0968-24-9036

アルコール依存でお悩みの方へ 「アルコール依存症からの回復を目指している自助グループからのお知らせ」

私たちはアルコールリクス・アノニマス（以下AA）というアルコール依存症からの回復を目指している自助グループです。

私たち自身もアルコール依存症が死にいたる危険な病気であることを知らず、アルコールに手を出しては家族や周囲の人を傷つけながらいろんな迷惑をかけて生きてきました。

その後、お酒を飲まずに生きている人たちの集まりがあることを知り、そこに参加することで飲まない生き方ができるようになりました。今は同じ問題で苦しんでいる人たちのお酒をやめるお手伝いもしています。

仲間たちの話に耳を傾け、自分の経験を正直に話すことで、全く新しい生き方ができるようになった方がたくさんいます。

AAの集まりには、お酒をやめたいという気持ちさえあれば、自由に参加できます。そこで話したことが外に漏れる恐れはありません。

お酒は一人では決してやめられません。

私たちと一緒に楽しくお酒をやめる一歩を踏み出してみませんか？

高森町役場健康推進課 ☎0967-62-2910
またはAA熊本さくらグループぴかいち ☎080-1760-3675

犬の飼い方・マナーについて



1 放し飼いはやめましょう

放し飼いは他の方に危害を加える恐れがあるほか、事故や病気にあう危険性もあるので、絶対にやめましょう。散歩のときは、必ずリードをつけましょう

2 フンは必ず持ち帰りましょう

道路や公園はみんなのものです。周りの人の迷惑にならないようにフンを持ち帰るのは犬を飼う上で最低限のルールです。



3 迷惑をかけない飼育をしましょう

飼育場所は常に清潔にして、悪臭・ハエなど発生しないように注意しましょう。しつけや運動を十分に行い、鳴き声などで周囲に迷惑をかけないようにしましょう。

4 犬の登録、狂犬病の予防接種は必ずしましょう

犬を飼い始めたら高森町役場で登録をしましょう（登録料が3,000円必要です）。また、飼い主や住所の変更があった場合なども届けを出してください。狂犬病の予防接種は法律で義務付けられています。1年に1回、必ず接種してください。

5 犬を捨てないでください

野犬を作らないように、犬を捨てないでください。繁殖を望まない場合は、避妊・去勢をしましょう。やむをえず犬を飼うことが出来なくなった場合は、できるだけご自身で新しい飼い主を探しましょう。

猫の飼い方・マナーについて



1 猫に屋外でエサをあげないようにしましょう

屋外でエサを与え続けると、その地域にたくさんの猫が住み着くようになり、その結果、排泄物による悪臭や畑や庭荒らしなど、近隣の迷惑になります。

2 猫は家の中で飼いましょう

外は、猫にとって危険がいっぱいです。また、糞尿や菜園荒らしなど、周りの人に迷惑な行為をすることがあります。二段以上のゲージを用意すれば、飼い主が留守の間も快適で安心です



3 不妊・去勢手術をしましょう

生まれてくる子猫に責任が持てないなら、不妊・去勢手術をしましょう。

手術はかわいそう、と思う方もいるかもしれませんが、不妊・去勢手術は、病気の予防やマーキング行為の減少にもなります。

生活環境課 ☎0967-62-2225