

+ 2月の休日当番医
[診療時間：9時～17時]

※当番医が変更になる場合や、当番日に診療していない科もありますので、事前に問い合わせの上受診してください。

当番日	休日当番医
7日㊤	武田小児科 (小児科) 保原町字栄町 51 ☎ 575-2439
11日㊤	すずき医院 (内科・胃腸内科・循環器内科ほか) 保原町字西町 175 ☎ 575-2563
14日㊤	伊達セントラルクリニック (内科・胃腸内科・外科ほか) 保原町字西町 189-1 ☎ 575-3215
21日㊤	北福島医療センター (内科・外科・消化器内科ほか) 伊達市箱崎字東 23-1 ☎ 551-0551
23日㊤	なかのクリニック (内科・外科) 保原町字城ノ内 20-1 ☎ 575-2246
28日㊤	ほばらクリニック (脳神経外科・心臓血管外科・循環器内科ほか) 保原町大泉字小作達 15-1 ☎ 574-2522
福島県子ども救急電話相談	
夜間の子どもの急な病気・けがの相談に、医師や看護師が応じます。 相談時間：毎日 19時～翌朝 8時 ☎ 521-3790 (短縮ダイヤル # 8000)	

※1…AGEs 測定会・健康相談会日程
日時：奇数月の第3土曜日 15時～17時
場所：保原中央交流館ロビー
(現在は新型コロナのため中止しています。)



調剤だけじゃない！
市民の健康を守る、頼れる薬剤師

皆さんはかかりつけ薬局をお持ちですか。薬剤師は、飲み合わせの相談や健康相談など、専門的見地からさまざまな助言をしてくれます。伊達薬剤師会では市民の健康を守るための活動をしています。会長の桜田光徳さんにお話を伺いました。



伊達薬剤師会
会長 桜田 光徳 さん

地域の課題・生活習慣病予防に取り組む

【AGEs 測定会・健康相談会の取り組み】

伊達市では生活習慣病が大きな課題です。平成30年1月に始まった伊達地域CKD(慢性腎臓病)対策ネットワークに薬剤師会も参加しています。糖尿病性腎症の重症化予防を目的に専門医やかかりつけ医、行政が連携して訪問指導を実施するシステムです。薬剤師会として地域住民を対象に、生活習慣病や糖尿病予防など啓もう活動ができないかを考え、生活習慣の見直しや改善のきっかけ

となるAGEs(終末糖化産物)測定会(※1)を始めました。AGEsは、食事などで過剰に摂取した糖が、私たちの身体のだんばく質と結合することで生成されるものです。老化物質のひとつであり、AGEsが体内に増えると肌、骨、血管、脳などの老化の原因となります。採血などは不要で、中指に光をあて1分くらいで終了します。簡単に同年齢と比較した老化度が確認できます。糖化を抑制する生活習慣や食事の提案をして皆さまの健康維持に役立てればと活動しています。



「健幸フェスタ in 伊達」でも好評だったAGEs測定

【AGEsを増やさない生活習慣アドバイス】

- 健康維持には腸内環境を良くすることが重要です。腸は第2の脳、また脳に指示を出している可能性も示唆されています。実はAGEsを増やさない生活習慣や食事は、腸内環境を良くします。
- ・醸造酢大さじ1～2杯をコップ1杯の水で薄め食直前に飲む
 - ・かかと落としを1日30回以上(できれば食後が効果的)
 - ・野菜全般、食物繊維を積極的にとる、味噌はAGEsを減らす
 - ・食事中や食後にお茶、コーヒー、紅茶を飲む
 - ・適度な運動をする(散歩、ランニングなど)
 - ・質の良い油をとる(亜麻仁油、エゴマ油、オリーブオイルなど)
 - ・老化予防にお勧めの食材(ショウガ、ニンニク、オリゴ糖、サバ缶、サケ缶、アボカド、無調整豆乳、高野豆腐、納豆、すりゴマ、きなこ、キノコ、海藻、オカラ、トマト、ブロッコリースプラウト、無塩ナッツ、キウイモ、ゴボウ、長いも、玉ネギ)

【お気軽にご相談ください】

高齢化社会に対応すべく、住み慣れた地域で安心して生活できる「地域包括ケアシステム」を2025年までに構築するよう、政府が自治体に提案しています。伊達薬剤師会では、AGEs測定会・健康相談会、また伊達市と連携して地域の皆さまの健康作りのお手伝いをしていきたいと考えています。お薬に関する相談はもちろん、処方せんを持参しなくても、健康相談を実施していますので、気軽に自宅近くの会員薬局をご活用ください。

賢く活用！お薬手帳&かかりつけ薬局

～どんなことでも気軽に相談できるあなたのお身近なお薬屋さん～



薬とのお付き合い、うまくできていますか？飲み方によって副作用を起こす場合もあるなど、薬の服用には気をつけなければなりません。お薬手帳とかかりつけ薬局を活用し、医師の指示と用法・用量を守って正しく服用しましょう。

☎ 国保年金課給付係・賦課係 ☎ 575-1198

01 健康を害さない・基本知識

ポリファーマシーとは

ポリファーマシーとはポリ(たくさん)とファーマシー(調剤)を合わせた造語です。服用するお薬の種類が増えると、誤飲や、飲み忘れ、飲み残しも増えます。お薬の誤った飲み方による事故を防ぐために、適切な管理を心がけましょう。

お薬の飲み合わせに注意

複数のお薬を同時に飲むと、相互作用により効き目が強くなったり弱くなったりすることがあります。眠くなるなどの軽いものから、肝機能障害を起こす重篤なものまでさまざま、体に負担をかけることもあります。

市販薬にも飲み合わせがあり、処方薬と市販薬を自己判断で一緒に飲むのは危険です。薬剤師にお薬手帳を見せて相談し、決められた分量を守って薬を正しく服用しましょう。

お薬手帳を必ず持ちましょう

お薬手帳は、処方履歴を知ることができ大切なものです。病院ご

とに使い分けず、1冊にまとめましょう。病院や薬局に行くときは必ずお薬手帳を提示し、薬剤師の指示に従いましょう。

02 調剤費(薬代)節約のコツ

伊達市国保の調剤費(薬代)は県北一

平成30年度の伊達市国保の調剤費(一人当たり)は8万円で、福島県の平均7万円を大きく上回って、ここ数年県北で1位が続いています。

ジェネリック医薬品の活用を

新薬と同等の治療効果が得られるお薬で、特許が切れた後に発売される医薬品なので、「後発医薬品」とも言われ、種類も豊富で低価格です。ジェネリック医薬品を希望する旨を医師や薬剤師に伝えましょう。

かかりつけ薬局は節約にも◎

薬局で薬を処方してもらうとき、「薬剤服用歴管理指導料」が発生します。6カ月以内に同じ薬局で薬を処方してもらうと、この指導料が安くなります。かかりつけの薬局を持つことは、節約にもつながります。

