

12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、事前にお問い合わせの上受診してください。

当番日	休日当番医
4日㊥	武田小児科 (小児科・内科) 伊達市保原町字栄町 51 ☎ 575-2439
11日㊥	伊達セントラルクリニック (内科・胃腸内科・外科ほか) 伊達市保原町字西町 189-1 ☎ 575-3215
18日㊥	なかのクリニック (外科・内科・内分泌科) 伊達市保原町字城ノ内 20-1 ☎ 575-2246
25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) 伊達市保原町大泉字小作達 15-1 ☎ 574-2522
31日㊤	梁川病院 (総合診療科) 伊達市梁川町字東土橋 8 ☎ 577-2155
福島県こども救急電話相談	
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)	

新型コロナウイルス感染症の
感染が疑われる場合

症状がある場合は登校・出勤を控え、早めに受診してください。かかりつけ医や診療検査医療機関に相談してください。どこに相談したらいいかわからない人は「受診・相談センター」へご連絡ください。

◆受診・相談センター

☎ 0120-567-747



伊達薬剤師会
会長 桜田 光徳 さん

高齢者が薬との付き合い方を
特に気をつけたい理由

●肝臓や腎臓の働きが弱くなる

加齢により、肝臓が薬を分解する能力や腎臓で薬を体外に排泄する能力が低下し、薬が体の中に多くなり作用が強く持続します。

●使っている薬の数が増える

75 歳以上の高齢者の 4 割は 5 種類以上の薬を使っています。使っている薬が 6 種類以上になると、副作用を起こす人が増えるというデータがあります。

「なにか変だな」「いつもと違うな」と感じたら

薬の副作用の可能性があります。「かかりつけ医」、「かかりつけ薬局・薬剤師」や近隣の薬局でご相談ください。薬が追加されたり、変わった後は注意が必要ですが、自己判断によるお薬の中断は避けましょう。

心がけよう！セルフメディケーション

セルフメディケーションとは？

セルフメディケーションとは「自分自身の健康に責任を持ち、軽度な体の不調は自分で手当てすること」です。

日頃から健康を
意識した生活を送る

- 十分な睡眠、適度な運動
- 1日3食バランスのとれた食事
- 定期的な健康診断
- 体温、血圧、体重、体脂肪率の確認などの体調管理

軽い体調不良やケガは
自分で手当する

- OTC 医薬品（ドラッグストアなどで処方せんなしで購入できる市販薬）の活用
- 症状に合った薬かどうか、購入時に薬剤師に相談



※ OTC 医薬品は上記マークが目印

知っておきたい税控除

健診や予防接種などを受けている人が、OTC 医薬品などの対象医薬品を年 12,000 円以上購入した場合に所得控除が受けられます。（※医療費控除制度との併用不可）

薬と上手に付き合い、医療費を節約しましょう

イベント

楽しく歩く！いきいきウォーキング

☎ 健康都市づくり課元気づくり係 ☎ 575-1148

自然を楽しみながら、気持ちよく体を動かしましょう！初心者も大歓迎です。



対 市内在住者 ￥ 無料 ㊥ 不要

持 マスク、タオル、飲み物、雨具（雨天時）

他 内容を変更・中止する場合はホームページでお知らせします。参加前に自宅で検温してください。

開催日時			集合場所
12月	9日㊥	18時～19時	保原総合公園 東側駐車場（管理棟前） ※イルミネーションを見にいこう！
12月	20日㊤	9時30分～	伊達ふれあいセンター 駐車場
3月	4日㊤	10時30分	伊達中央交流館 駐車場

※開始 10 分前に集合

健康
ポイント
対象事業

ポリファーマシーにご注意を！！

高齢者は特に気をつけたい薬との付き合い方。鍵となる言葉「ポリファーマシー」をご存じですか？ポリファーマシーの仕組みを学び、正しく服薬するコツを身につけましょう。

☎ 国保年金課給付係・賦課係 ☎ 575-1198

ポリファーマシーとは？

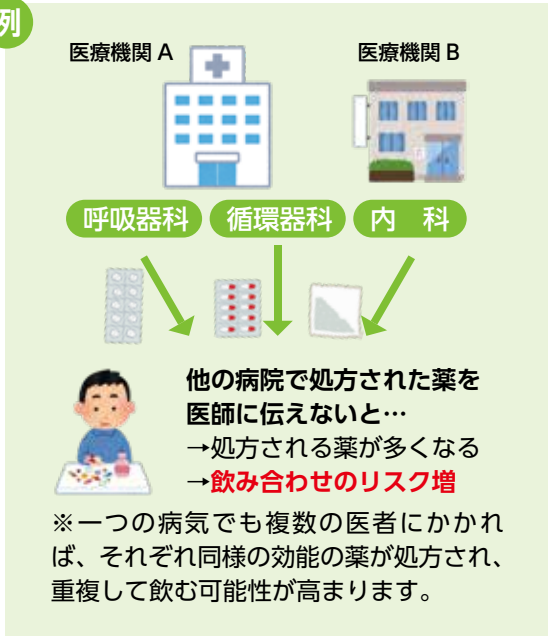
単に服用する薬が多いことではなく、多くの薬を服用しているために、副作用を起こしたり、きちんと薬が飲めなくなったりしている状態をいいます。

ポリ=たくさん
ファーマシー=調剤

Q 思い当たることはありませんか？



Q なぜポリファーマシーになるのか？飲み合わせのリスクを減らすには…？



Q かかりつけ薬局に何を相談できるの？

服薬や体調のことで分からないことや不安に思うことなどを、かかりつけ薬局（最寄りの薬局など）で相談できます。

例えばこんなことを思ったことはありませんか？

薬がいっぱいで飲むのが大変

余った薬はどうしよう？

いつの薬かわからない…

飲み残したけど言いづらい…

これ、何の薬だったけ？

お気軽にご相談を

