

健康情報コラム

越谷市薬剤師会 副会長
きたこし薬局 高橋 修



10月17日～23日は「薬と健康の週間」 お薬手帳と薬局の賢い活用法

毎年10月17日から23日までの1週間は「薬と健康の週間」です。医薬品を正しく安全に使うことの大切さや、薬剤師の役割を知っていただくための啓発期間となっています。皆さんは日頃、飲んでいるお薬や薬局とどのように付き合っていますか？ お薬は病気の治療や予防、健康維持に欠かせないものですが、正しく使えていないと十分な効果が得られなかったり、思わぬ副作用につながったりすることもあります。この機会に、お薬との付き合い方を見直してみましょう。

お薬手帳は「1冊」に まとめて持ち歩く

複数の病院にかかっている場合、お薬手帳を病院ごとに分けていませんか？ 手帳を1冊にまとめておくことで、飲み合わせの重複や危険な相互作用を防ぐことができます。また、外出時の急な体調変化や災害時にも、服用中の薬を正確に医療従事者に伝えられる大切な防災グッズになります。

飲み残したお薬(残薬)は 薬局で薬剤師に相談する

「ついつい飲み忘れて薬が余っている」「飲みづらくて残してしまう」といった悩みはありませんか？ 余ったお薬は自己判断で捨てたり飲んだりせず、薬局へお持ちください。薬剤師が医師と連携して日数を調整したり、1回分ずつ袋にまとめる「一包化」などで飲みやすくする工夫を提案できます。

市販薬やサプリメントとの飲み合わせに注意

ドラッグストアで購入する市販薬や健康食品・サプリメントも、処方薬と一緒に飲むことで効果が強まったり弱まったりする場合があります。購入時や服用時には、事前に薬剤師へ相談すると安心です。

お薬について不安や疑問があるときは、一人で抱え込まず、身近な「かかりつけ薬局・薬剤師」へ気軽に相談してみてください。正しい知識で、毎日の健康を守っていきましょう。



意外と知らない？



薬局と薬剤師さんのおしごと ～薬局は身近な健康相談窓口～

1 健康、薬や介護など、相談にのります

薬局や薬剤師に、薬のことだけでなく、健康全般についてや食事のことなど、幅広い相談ができます。

薬局・薬剤師にできること

- ◆ 複数の医療機関から処方された薬や市販薬・サプリメントとの飲み合わせ、飲み忘れ対策や残薬(飲み残しの薬)の整理、薬の副作用など、専門的な視点から薬剤師がアドバイス！
- ◆ 複数の診療科目の処方箋を受け付けている薬剤師さんに、今にかかっている医療機関以外のことで相談可能！
- ◆ 介護に関する不安や心配ごとは「越谷市まちかど介護相談薬局(右記のステッカーが目印)」で相談可能！
- ◆ 地域の医療機関や診療科に詳しい薬剤師が適切な医療機関をご案内！



2 あなたにあった薬局・薬剤師を探しましょう

「かかりつけ薬局・薬剤師」を決めて、日頃の服薬状況や健康状況を管理しておく、いざというときにも相談がしやすいです。

越谷市薬剤師会のホームページではお近くの薬局を地図から探せます。

*詳しくは二次元コードを参照



3 薬局以外でも相談できます～おくすりの相談日～

日時 10月20日(火)・11月10日(火)・24日(火)・
12月8日(火)・令和9年1月12日(火)・26
日(火)・2月9日(火)・3月9日(火)・23日(火)
13:00から・14:00から(1回30分まで)

会場 保健センター2階相談室3

申込み 相談日の1週間前まで。越谷市薬剤師会へ電話



第18回 市民と薬剤師で共に考えよう！

日時 11月1日(日)13:00～15:00

会場 中央市民会館劇場 **申込み** 当日会場へ

問 越谷市薬剤師会事務局(保健センター3階) ☎960-4100

内容・講師 健康に関する講座(手話通訳・要約筆記あり)

第1部「人生会議を始めましょう」～人生の最期に聴きたい音は何ですか～
日本緩和医療学会認定医の内田望さん

第2部「人生、上手に寝たもん勝ち！！」～健康寿命を延ばす快眠のコツ～
スリープ・パフォーマンスカンパニー代表の小林瑞穂さん

10月～12月は 滞納整理 強化期間

埼玉県および県内市町村では、滞納者への催告や財産の差し押さえなどを行っています。特に、本市をはじめとする越谷県税事務所管内の5市1町では、滞納整理強化期間中は給与や売掛金の差し押さえを重点的に実施します。

税金の滞納は、期限内に納税している方との公平を欠き、住民サービスの低下にもつながります。

納税が困難なときは、督促等をそのままにせず、お早めにご相談ください。

問 収納課 ☎963-9142

ストップ！ 滞納

