

あいさいさんの
健康まめ知識

お薬との上手な付き合い方

～副作用で健康を害さないために～

お薬は体の不具合を和らげる効果を目的に処方されます。しかし、作用の中には、期待した効き目以外の作用が表れる場合や、年齢や体質によって効き目が強く作用してしまう場合があります。

副作用にはどんなものがあるの？

副作用は必ず出るといったものではありませんが、一般的に副作用として考えられているものには、便秘・口の渇き・胃部不快感・眠気・ふらつきなどが挙げられます。

多量の服薬により、食欲不振を招いたり、ふらつきや転倒、体力や気力の低下に繋がってしまう場合もあります。

お薬の相互作用も要注意

2種類以上のお薬を同時に使用する場合、お薬の作用が影響しあって効き目に変化したり、思わぬ症状を引き起こすことがあります。これをお薬の相互作用といいます。

新しく薬を処方されたときは、飲み始めて1週間から10日は様子を見ましょう。また、お薬と相互作用を起こしやすい食べ物やしこう品がありますので注意が必要です。



あいさいさん

例えば

ワルファリン(血栓を防ぐお薬) ⇔ 納豆

カルシウム拮抗剤(血圧を下げるお薬) ⇔ グレープフルーツジュース

一部の抗生物質 ⇔ 牛乳

テオフィリン(喘息のお薬) ⇔ タバコ

…など

※一部の漢方薬や市販薬、健康食品の中にも相互作用を起こしやすいものがあります。

※アルコールとお薬の相性は良くないので、飲酒の習慣のある方も注意が必要です。

かかりつけ医・薬局を持つ

「あなたの治療状況・服薬の状況」を医師や薬剤師に伝えましょう。飲んでいるお薬の説明を受け、何の治療をしているのかどんなお薬を服用しているのか理解しましょう。

複数の医療機関を受診している場合、同じ効用のお薬を重複して処方されていることがあります。薬局を一つにまとめることで、過剰な服薬を避けることができます。また、手元にお薬が残った場合も、薬剤師にご相談ください。健康のために利用しているサプリメントや習慣がある場合もあなたに適しているかご相談してみてください。

お薬手帳を活用しよう

複数の医療機関を受診している場合や、長期的に服薬している薬をその都度説明することを面倒に感じたことはありませんか？

治療を受ける際の参考になりますので、受診の際やお薬の処方を受ける際にはお薬手帳を提示してください。

また、保険証と共に携帯しておく、突然の事故や脳出血などの病気で意識を失うなど、自身で説明ができない状況ではそのお薬手帳が役立ちます。

☎ 保険年金課 ☎ (55)7119



歯の健康講座

『お口の悩み、どんなことでも相談してください』

先日、当院を訪れた患者様のお話です。

診療チェアに座るなり「私は歯周病なので、すぐにでも歯ぐきを治していただきたい」と患者様はおっしゃいました。

その第一声に対し、成人での罹患率が非常に高い歯周病、けっして珍しい疾患でもなく、いつもの流れで問診後にお口の中をチェックしていただきました。

するとどうでしょう、患者様のお口の中の様子は、歯が一本もなく、かわりに総入れ歯が上下に装着されている状態だったのです。

その入れ歯を注意深くはずし歯ぐきを丹念に調べたところ、清掃状態は比較的良好で、入れ歯による傷や炎症の所見は少し認められるものの、大きな異常はみつきりません。

お口の中全体を調べつくした私は、

「歯周病により悪化した歯ぐきは、歯が無くなってしまった場合、その多くは正常にもどります。患者様の歯ぐきも定期的な管理をす

れば大丈夫です。ご安心ください」と患者様に説明しました。

しかし患者様は依然とし納得出来ない様子。

これはどうしたものかと、もう一度よくお話を伺ってみますと、なんと入れ歯の形態や色に原因があり、歯周病のように不健康に感じるのが気になって仕方がないということだったのです。

私はなるほどと思い、患者様が今使用している入れ歯は、年齢やご自身本来の歯ぐきの形態や色を参考に作られているのではないのでしょうか、また経年的変化を指摘した後、希望を可能な限り叶えるべく、入れ歯を作製しました。

「歯周病が治った」と、喜んでいただいたことを今も時折思い出します。

患者様の悩みは千差万別、今回のようにお口の悩みを可能な限り解消することは極めて困難かもしれませんが、ほんの些細な悩みでも真摯に受け止め、患者様と二人三脚で前進していくことが重要であると改めて痛感しました。

この文章の掲載にあたり、快く承諾いただいた患者様に深く御礼申し上げます。

(海部歯科医師会)