

10月17日～23日は「薬と健康の週間」

～この期間に薬を正しく、安全に使うことの大切さを学ぼう～

元気の知恵袋

●問＝健康推進課 Tel 23-0323

薬は、病気やけがの治療に欠かせないものですが、副作用にも注意が必要です。特に高齢になると、複数の病気でいくつかの医療機関を受診し、服用するお薬の種類が増えることがあります。その結果、薬が効きすぎたり、副作用などの好ましくない影響が起きたりする「ポリファーマシー（多剤服用）」の状態になることがあります。

薬を安全に使用するため、気になる症状があっても、自己判断で服用をやめたり、量を減らしたりしてはいけません。薬について不安や疑問があるときは、医師や薬剤師に相談しましょう。

また、お薬手帳は1冊にまとめ、現在服用しているお薬を医師や薬剤師に把握してもらうことで、重複などの問題の予防につながります。

薬の正しい使い方を知しましょう！

使用前に説明書をよく確認しましょう



医療用医薬品や市販薬には、説明書が付いているものがあります。正しい使い方や効能・効果などが記載されているため、使用前によく確認しましょう。分からないことがあれば、医師や薬剤師、登録販売者に相談してください。

用法・用量、服用時間を守りましょう



決められた量よりも多く飲めば、効果が増すわけではなく、副作用や中毒などが現われる危険があります。薬を飲むタイミングについても同様です。医師や薬剤師などの専門家から十分に説明を受け、正しく使用しましょう。

薬の飲み合わせに注意しましょう



複数の薬を使用している場合、飲み合わせが悪いと十分な効果が得られなかったり、逆に効き過ぎて体に悪影響を及ぼしたりすることがあります。また、食品やサプリメントの中にも、薬との飲み合わせが悪いものもあります。

やっばい

元気がよか！

「知っていますか？咀嚼と体の関係」

問＝小林市立病院

リハビリテーション室

Tel 23-4711

咀嚼する時に意識すべきポイント！



①口を閉じてかむ

口を閉じて食べることで、食べこぼしを防ぎ、正しい顎や歯並びの発育を促します。

②左右の奥歯を使う

片側だけでかまず、左右の歯をバランスよく使いましょう。

③姿勢を正す

猫背のまま食事をすると、食べ物がかみにくだけでなく、飲み込みにくくなります。

④回数と時間を意識する

一口20～30回を目安に、よくかんでから飲み込みましょう。

咀嚼とは、食べ物をかみ砕き、唾液と混ぜて飲み込みやすくすることです。よくかむことで、食べ物が細かくなり、消化・吸収しやすくなります。また、顎の筋肉を動かすことは脳の働きを活発にし、認知機能の維持にもつながるとされています。このように、咀嚼は食べ物を細かくするだけでなく、全身の健康を支える大切な機能です。

かむ力を保つためには、口腔機能を良好に保つことが大切です。歯を失ったり、舌の動きが悪くなったりすると、硬い食べ物を避けるようになり、食事が偏りがちになります。その結果、エネルギーやたんぱく質などが不足し、筋力や日常生活の機能が低下することがあります。特に高齢者は、歯の欠損や唾液分泌量の低下が起こりやすいため、義歯の作製・調整や唾液腺のマッサージなどを行い、かむ力を保つことが大切です。毎日の食事でもよくかむことを意識し、筋力や認知機能の低下を予防しましょう。