発行元:株式会社セイルズ 〒458-0021 名古屋市緑区滝ノ水 1-908 2F https://sailz.jp/



薬の種類を知る

薬には大きく分けて、「医療用医薬品」と「市販薬(いわゆるOTC医薬品)」の2種類があります。医療用医薬品は医療機関で医師・歯科医師がその人の病 気、症状、体質、年齢などを考えて処方する薬です。薬局で処方箋により受け取ることができます。薬はその人だけの薬なので、症状が似ているからといっ て、絶対に他の人にあげないでください。市販薬は薬剤師等による情報提供を踏まえて、症状にあわせて薬局等で購入できる市販の薬です。

OTC医薬品は 2種類

●要指導医薬品

医療用医薬品からOTC医薬品に変更となってからの期間が比較的短いものや、劇薬が該当します。そのため、使用の際は特に 注意が必要で、薬剤師の説明を受けなければ購入できません。

●一般用医薬品

リスクに応じて、第1類~第3類に分類されます。購入や、薬に関して相談するときには薬剤師や登録販売者が対応します。

薬は正しく使いましょう 薬は、正しく使うことが重要です。薬を飲む前に、薬の正しい使い方を知っておきましょう。

薬の説明文書をよく読む

薬には必ず説明文書がついています。説明文書には、正しい使い方、効き目などの他、使用上の注意や副作用に関することが書かれています。必ずよく読んで から使用する習慣を身につけましょう。また、説明文書は保存し、必要なときにすぐ読めるようにしておきましょう。

薬の飲み方に注意

ポイント1 薬を飲むタイミングを守りましょう

薬はそれぞれ決められたタイミングに飲まないと効果がなかったり、副作用が生じたりします。必ず決められたタイミングで飲みましょう。

☆食前、食後、食間、就寝前、屯服、の違い☆ ~すべて 「薬を飲むタイミング」 を表す言葉です~

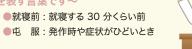
●食 前:胃の中に食べ物が入っていないとき(食事の1時間~30分前)

●食後:胃の中に食べ物が入っているとき(食事の後30分以内)

●食 間:食事と食事の間(食事の2時間後が目安)

※食事の途中に飲むことではありません(「食間」×・・・食事中、○・・・食事と食事の間)

●就寝前: 就寝する 30 分くらい前





ポイント2 薬を飲む量や期間を守りましょう

薬は指示量より多く飲むことによって、副作用や中毒が現れることもあります。また、症状が治まったからといって使用をやめると、病気が再発することや完治 しないことがあるので、自分で判断せず医師・薬剤師などの専門家に相談しましょう。

ボイント3 薬の飲み合わせに気をつける

複数の薬を使用している場合、飲み合わせが悪いと薬が効きすぎてしまったり、反対に薬の効果が十分に得られなかったりすることがあります。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があります。必ず医師や薬剤師などの専門家に、今使っている薬やサプリメントなどを伝えましょう。

☆一緒に飲むことを避けた方がよい組み合わせの例☆

- ●ワルファリン(血を固まりにくくする薬)・・・納豆、クロレラ食品 ●カルシウム拮抗薬(高血圧の薬)・・・グレープフルーツジュース など
- ●眠気防止薬・・・コーヒー、いわゆるエナジードリンクなどのカフェインを含む飲料

薬は正しく保管

ポイントコーニ湿気、日光、高温を避けて保管

薬は湿気や光、熱によって影響を受けやすいため、直射日光が当たらず、高温にならない場所で保管しましょう。冷蔵庫で保管するように指示された薬は、凍ら せないように注意しましょう。また、OTC医薬品については、有効期限を過ぎた古い薬は未開封でも捨てましょう。医療用医薬品について、飲み残しがある場合 には薬局に相談しましょう。その他、誤って使用しないよう、食品、農薬、殺虫剤などと一緒に保管したり、他の容器に入れ替えて保管しないようにしましょう。

ポイント2 子どもの手の届かないところに保管

誤飲を防ぐために、薬は子どもの手が届きにくいところに置きましょう。飲んだ後の戻し忘れにも気をつけましょう。

ポイント3 誤飲してしまったら

万が一、子どもが薬を誤飲した場合には、子どもの状態や薬の名称、飲んだ量を確認した上で、直ちに専門の相談機関に連絡し、必要に応じて医療機関を受診してください。

お薬手帳を活用

「お薬手帳」は、すべての薬を記録するための手帳です。医師や薬剤師などがお薬手帳からすべての薬を把握できるよう、お薬手帳はひとつ にまとめて、継続して記録するようにしましょう。薬局では、薬剤師が手帳を見て、副作用や飲み合わせ、薬の量が適切かどうかなどをチェッ クします。なお、薬の種類によっては飲み忘れたときの対応が異なる場合があるので、薬を受け取るときに必ず医師・薬剤師などの専門家に 相談しましょう。スマートフォンなどで利用できる電子版お薬手帳もありますので、使いやすいものを選んで活用しましょう。



※参考:厚生労働省(日本薬剤師会) ホームペー

~分からない方は前月号のココカラ通信をぜひ読み直してみてください

前月号では、ハイリスクアプローチとポピュレーションアプローチについての話題をとりあげました。

ハイリスクアプローチとは、より高い健康障害リスクを抱える集団へ向けた指導である

第2問 ポピュレーションアプローチでは、境界域の集団が対象となる





防災について

9月は「防災月間」です。政府の地震調査委員会によると30年以内に南海トラフ巨大地震が起きる確率は70%程度とされています。名古屋市は、過去に伊勢湾台風や東海豪雨等の災害を経験し、南海トラフ巨大地震の発生も危惧されています。南海トラフ巨大地震が発生すれば、本市でも甚大な被害が出ると想定されています。

■オフィスでできる防災対策

パソコンの転倒防止とデータのバックアップ

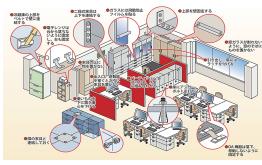
オフィスの防災で、比較的簡単に、すぐ取り組めるもののひとつが「パソコンの転倒防止」です。転倒防止ベルトで机に固定したり、粘着マットを使うなど、早速対策を講じておきましょう。さらに、パソコンの固定とあわせて、データやシステムのバックアップも定期的かつ頻繁に行うようにしましょう。重要なデータ等は、遠隔地でのバックアップも有効な手段です。

避難経路を確保

出口や廊下、階段等の避難経路に物が置かれていると、避難の障害になります。例えば、2001年に東京・新宿歌舞伎町で発生した雑居ビル火災は、避難路となるはずの階段が各フロアの物置代わりに使われ、荷物でふさがれていたため、44人の死亡者を出す惨事となりました。日ごろからオフィスの整理整頓に努めることも大事な防災対策です。

オフィス家具の固定

建物に被害がない場合でも、オフィス家具類の転倒・落下・移動が発生します。地震の際には、オフィス内のあらゆる物が凶器になりかねません。重たいコピー機、スチール製の書庫、金庫やロッカーが横倒しになった光景はニュース映像で何度も流れています。これらの転倒・落下・移動の防止対策は、働く人々や居合わせた来客の身の安全を守るとともに、データや書類といった会社の経営資源を守ることにつながります。まず身の回りの什器・備品から、耐震確認をはじめてみましょう。



■オフィス内の転倒・落下・移動防止対策チェックリスト

- □ 1 背の高い家具を単独で置いていない。
- □2 安定の悪い家具は背合わせに連結している。
- □3 壁面収納は壁・床に固定している。
- □4 二段重ね家具は上下連結している。
- □ 5 ローパーテーションは転倒しにくい「コの字型」「H型」のレイアウトにし、床固定している。
- □6 OA機器は落下防止をしている。
- □7 引出し、扉の開放防止対策をしている。
- ■8 時計、額縁、掲示板等は落下しないように固定している。
- ■9 ガラスには飛散防止フィルムを貼っている。
- □10 床につまずき易い障害物や凹凸はない。
- 11 避難路に物を置いていない。
- □12 避難路に倒れやすいものはない。
- □ 13 避難出口は見えやすい。
- □14 非常用進入口に障害物はない。
- □15 家具類の天板上に物を置いていない。
- □16 収納物がはみ出したり、重心が高くなっていない。
- □17 危険な収納物(薬品、可燃物等)がない。
- □ 18 デスクの下に物を置いていない。
- □19 引出し、扉は必ず閉めている。
- □20 ガラス窓の前に倒れやすいものを置いていない。
- □21 コピー機は適切な方法で転倒・移動防止対策をしている。









地震時の変目箱の発動に注

引用:東京消防庁 家具類の転倒・落下・移動防止対策ハンドブック https://www.tfd.metro.tokyo.lg.jp/sitepolicy.html#sitepolicy_03

振り返りコーナー解答

第1問 ハイリスクアプローチとは、より高い健康障害リスクを抱える集団へ向けた指導である

【〇】何かしらの健康障害を起こす危険因子を持つ集団の中で、より高いリスクを有する人(分布図の右側)に対して介入する事で、健康リスクの低減を目指す事をハイリスクアプローチといいます。

第2問 ポピュレーションアプローチでは、境界域の集団が対象となる

【〇】各個人を対象とするのではなく、集団全体、分布全体に働きかけて適切な方向に少しずつ移動、シフトする事で、集団全体(職場全体)の健康リスク低減を目指す方法をポピュレーションアプローチと言います。



■9月のトピックス

全国労働衛生週間準備期間 9月は準備期間です



職場の健康診断実施強化月間



健康増進普及月間



秋の全国交通安全運動 9月21~30日



■お知らせ

大賞発表!!

大賞は賞金 10万円

3/6から6/30までに **5,460作品の** 応募がありました!

1

社と個の二刀流」 健康のケアは

結果発表 ページは こちら<mark>→</mark>

