



今月のテーマ：お薬飲みすぎていませんか？

みなさんは薬を何種類飲んでいますか？いくつの病院に通って、いくつの薬局で薬をもらっていますか？一人の方が複数の医師から処方された複数の薬を服用する状態を「ポリファーマシー」といいます。この状態は、患者の抱える複数の病気や健康問題に対応するため複数の薬が処方されることが原因です。



多くの薬を飲み、いくつもの病院に通っていることが悪いということではありません。

大事なことは、もらっている薬を「お薬手帳」でしっかりと把握してもらっているかということです。時々、病院ごとに持っている方もいらっしゃいますが、お薬手帳は一人一冊です。そして、診察時に医師に他院からの薬を確認してもらったうえで必要な薬を処方してもらい、薬局でも提出して確認と記録をしてもらうことが重要です。この一連の確認ができないことでポリファーマシーに陥ってしまいます。ポリファーマシーは様々な病状に対処するために必要な場合もありますが、同時に薬の相互作用や副作用等のリスクが高まります。



ポリファーマシーに陥らないために

- ①医師や薬剤師にどんな薬やサプリメントを服用しているか正確に伝える
- ②医師や薬剤師と薬の必要性や適切な量の定期的な見直しと適切な管理をする



また、疑問があれば質問することも大切です。新しい薬を処方された際や、何か変化を感じた場合、どんな疑問でも医師や薬剤師に相談しましょう。自身が情報を収集し、自身の健康状態や薬の影響を理解することが大切です。まずは、お薬手帳を診察の際に持参することから始めてみましょう。

文：肝付町立病院 薬剤師

お問い合わせ先 肝付町立病院 ☎ 0994(67)2721



消費生活相談

断っているのにしつこい勧誘電話は法律違反です



相談事例1

毎日のように「何にでも効く」という健康食品の勧誘電話がかかってくる。あまりにしつこいので購入を承諾してしまった。届いたサプリを飲んでみたが効果もないし、金額も約11万円と高額だ。年金生活で支払いも厳しく、解約したい。

相談事例2

お得な電気料金のプランがあると電話がかかってくる。現在の契約業者や家族構成を聞かれるが、それには答えず「必要ない」と言っているのに、何度も電話がある。電話が来ないようにしてほしい。

●一言助言●

- ・はっきり断っているのに、事業者が再度勧誘の電話をすることは、特定商取引法で禁止されています。しつこい事業者には、法律違反であることを伝え、きっぱり断りましょう。
- ・断る際は、事業者名、連絡先等を聞いた上で「いません」「興味ありません」「取引するつもりはありません」などと、はっきりした言葉で意思を伝えましょう。
- ・迷惑電話対策機能が付いた電話や留守電機能を活用して、知らない人からの電話にはすぐに出ないことも、しつこい勧誘電話対策として有効です。

消費生活相談



■ **断り切れず購入しても、クーリング・オフ等ができる場合があります。**

困ったときは、お住まいの自治体の消費生活センター等にご相談ください

消費生活相談窓口（鹿屋市消費生活センター）☎ 0994(31)1169 消費者ホットライン☎ 188