



薬を飲むことをついつい忘れたまま数日経ってしまった…そんな経験ありませんか？

忙しい日々の中での“うっかり”は誰にでも起こり得ることで、でも飲み忘れが続くと、体調に大きな影響がでることがあります。

血圧の薬を飲み忘れると血圧が急に上がったり、糖尿病の薬を忘れて血糖値が乱れるたりすることもあります。「大丈夫だろう」と思いがちですが、飲み忘れが重なると治療が長引き、医療費が増えることも。また、飲み忘れた薬がたまと「いつか飲むかも」と残したまま、眠ってしまう薬が増えてしまいます。これは健康だけでなく、医療費の無駄にもつながる問題です。



### 飲み忘れを防ぐためにできること

- ・薬を飲む時間を決めてアラームをかける等して、1日のスケジュールでリズムを作る。
- ・薬局で「一包化」して1回分の薬をまとめてもらう。



「薬を飲むのを忘れてしまう」「薬が多くて大変」と感じたらぜひ薬局や薬剤師に相談してください。薬剤師は、飲む時間の変更や薬の整理をお手伝いしますし、医師と相談して薬を減らすケースもあります。

薬局や薬剤師は薬を受け取るだけの場所や人ではありません。困ったときは、「こんなことで相談していいのかな？」と迷わず声をかけてくださいね。



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

## 実在する事業者をかたり未納料金を請求する詐欺に注意

### 相談事例

大手通信会社グループの事業者を名乗り、「1年間電話料金が未払いになっている。支払わなければ法的手続きを取る。守秘義務があるので誰にも話さないように」と電話があった。コンビニで電子マネーを購入するように指示され、30万円分の電子マネーを購入し番号を教えた。翌日も電話があり、5万円分の電子マネーを購入し番号を教えた。その後も追加で50万円分購入するようにと電話があり、おかしいと思った。



### ●一言助言●

- ・実在する事業者を名乗り、身に覚えのない未納料金を請求される電話があっても、言われるままに支払ってはけません。知らない番号や非通知からの電話は「出ない」「話を聞かない」「かけ直さない」ようにしましょう。
- ・コンビニ等で電子マネーを購入するように指示し、番号を教えさせる方法はすべて詐欺です。
- ・不明な点がある場合は、実在する事業者の正式な問い合わせ窓口を家族や周りの人とともに調べて、問い合わせてください。

消費生活相談



■心配なときは、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☎ 1 8 8