

ふれあい曾山医院

志筑1391-9
Tel:62-5566

2016年3月号
(第101号)

発行人
曾山 信彦



編集委員会



藤島・棟近
西岡・福井
谷岡・赤松
山内・廣岡

人生いろいろ、薬もいろいろ

生活スタイル

最近では昔と比べ生活スタイルが多様になってきております。仕事におきましてはシフト制、夜勤、三交代制など働くスタイルも多様です。また農家の方なら農繁期など季節によって起きる時間、食事の時間など生活が一定にならないことが多くあるかと思えます。

不規則な生活は体に良くないと言われますが、そうは言うものの規則正しく生活することが難しく方も多くいらっしゃると思います。ただ不規則な生活が糖尿病などの生活習慣病の新規発症を増やすといった報告もあります。また既に生活習慣病にかかられている方は不規則な生活のために

薬の飲み忘れ

ひと昔前は一日二回、三回薬を服用するといったものが多くありました。しかし最近では一日一回服用というものが増えてきております。これは製薬会社の創薬、製剤技術の向上があるのですが、何よりも患者さんの要望（薬を多く飲むのは嫌だ！）が背景に

コントロールが難しくなることもあるようです。薬で朝食後や夕食後と服薬指示された場合、決まった時間に飲めないというのがコントロール不良の一因になっているかもしれません。

あると思われれます。ある調査によりますと、服薬回数が少なければ少ないほど、飲み忘れも少ないようです。その結果基礎疾患のコントロールに差が出てくるという報告があります。せっかく治療しているのですから、良いコントロールを目指したいものです。飲み忘れが多く、残薬が多い方は要注意です。

比較的飲み忘れが多いのは食前や昼食後などのようです。ご自身の飲み忘れがいつのタイミングなのかをまず把握しましょう。同種同効薬でも服薬回数が違う場合があります。また一日一回の薬でも朝食後と指示されているが、実は朝でも夜でも、食後でも食前でもかまわなといった薬も多くあります。ただ食直前を食後にすると効果がなくなったりする薬もありますので、ご自身で判断されるのは危険です。絶対にしてしないで下さい。飲み忘れ、残薬が多い方は一度かかりつけの薬剤師、医師に相談されてみてはいかがですか？

薬との付き合い

骨粗しょう症の治療では毎日飲むタイプのもの、週一回飲むタイプ、月一回飲むタイプとかなり幅広い種類の薬があります。またこの度、糖尿病治療薬でも週に一回服用するタイプの薬の処方が可能となりました。ご自身のライフスタイルにあった治療を選択できる時代になりつつあります。

ご自身の生活スタイルに合わせ、こういった薬を検討されるのもよいかと思います。生活習慣病の治療は長期に渡ります。一度飲めば治るというものではありませんので、うまく付き合いつつしていくほかありません。無理のない食事・運動療法・薬物治療を行うことが大切です。飲み忘れをなくしG O O Dコントロールでよりよい人生を。

（看護師
大島 とき子）

