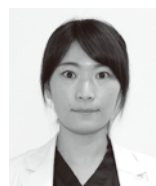


「クスリはリスク」

深浦診療所 医員 川代 玲穂



こんにちは。深浦診療所の川代です。今回はお薬のお話をします。

みなさんはいま、1日何錠のお薬を飲んでいますか？お薬を飲んでいない方、1～2錠だけ飲んでいる方、手からあふれるほどたくさん飲んでいる方、人それぞれですね。一般的にお薬の数は、年齢があがるにつれて増えていく傾向にあります。

年齢が上がると身体のいろいろな機能が衰えてきて、高血圧・糖尿病・脂質異常症や脳卒中・心臓疾患、便秘・腰痛・不眠症等々、複数の慢性疾患にかかりやすくなります。そうすると、お薬の数が多くなっていきますね。たくさんのお薬を飲んでいると、薬の副作用や相互作用、飲み間違い・飲み忘れなどが増えて正しくお薬を服用するのが難しくなります。

このように発生した有害事象のことをまとめて「ポリファーマシー」と呼んでいます。

薬を何個以上飲むとポリファーマシーになるという明確な基準はありませんが、一般的には6剤以上服用している方でリスクが高いと言われています。この記事を読んでいる方の中にも6剤以上お薬を飲んでいる方はたくさんいるかと思いますが、しっかり間違いなく飲めているでしょうか。「あれ、他のお薬は全部なくなったのに、この薬だけたくさん余っているな」ということはありませんか？今は問題なく服用できていても、将来的に記憶力の低下で飲み間違い・飲み忘れをしたりするようになるかもしれません。

私たち医師は、普段の外来でお薬を処方するとき、みなさんのお薬の量をひとつでも減らせないだろうかと日々考えています。お薬の数を減らすには、重複した成分のお薬を省いたり、配合剤にしてまとめたり、生活習慣の改善等でお薬を飲まなくてもいいようにしたりといった方法があります。深浦診療所にしか通院していない方は、カルテで内服薬を確認することが出来るので、私たち医師から薬の調整を提案することがあります（どうしても減らせない方はいますが…）。

しかし、複数の病院に通院している方は、お薬を把握しきれていないため、重複したお薬を飲んでいる可能性が高いです。

近年、様々な研究によっていいお薬がたくさん出てきていますが、飲み方が良くないと十分な効果が得られません。むしろ「クスリはリスク」という言葉のように、副作用に悩まされてしまう可能性もあります。一度、主治医の先生と一緒に自分の飲んでいるお薬を見直してみましょう。

「農地の所有権移転・地目変更・転用許可申請」・
「遺産分割協議」等々
行政事務にかかわる「お悩み」のことについて、
お気軽にご相談を！！

行政書士 **岩谷 司 事務所**
【青森県行政書士会所属】

住所 038-2501 青森県西津軽郡深浦町大字柳田字築棒沢133番地11
電話・FAX 0173-76-2753



たむら 歯科

院長 田村 誠

〒018-2673 八峰町八森字中家後4番6

TEL:0185-74-6788

診療時間	月	火	水	木	金	土	日/祝
9:00~12:30	○	○	○	○	○	○ 12:00まで	休
14:30~18:00	○	○	○	○	○	休	休

おじゃまします！

地域包括支援センターです！！ Vol.11



作業療法士が伝える、簡単にできる介護予防⑦

新年になりました。良いお正月を迎えましたか(^^)作業療法士の桑田有佳子です。12月の「腰を痛めない生活動作」はいかがでしたか？実は、冬はギックリ腰になりやすいので、試してみてくださいと思います。

冬の間は、散歩ができなくなったり、どうしても運動量が減ってしまいますね。体が衰えやすく、太りやすい時期になりますが、**体力や筋力を低下させないことが大事**です。

そこで今回は、家でできる効果的で簡単な二つの運動をオススメします。

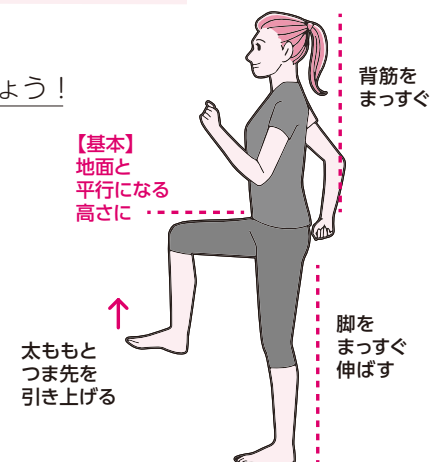


「冬は2つの運動で、筋力維持・太りにくい体づくりを！」

① その場で、足踏み運動 20回×3セット～

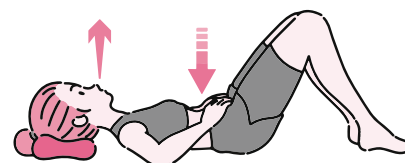
体の筋肉の60%を占めている下半身。衰えないようにしましょう！

できる範囲で太ももを高く上げましょう。腕を振ると、更にカロリー消費アップ！骨にも刺激が入り、骨粗鬆症予防に！



② ドローイン 10秒キープ×5回～（立ってても、座っててもOK）

お腹周りのインナーマッスル（深層筋）を鍛えることで、代謝アップ・脂肪燃焼に。この運動で鍛えられる「腹横筋」は、**腰周りを支えるコルセットのような役割があり、腰痛予防に！**



お腹の中の筋肉を鍛えます。
息を吐きながらお腹をへこませ10秒キープ！
（呼吸は続ける）毎日続けると腹囲減少します♪

行う時間やタイミングを決めると、習慣化できますよ(^^)食後や寝る前など・・・

らしかるで、転倒予防&認知症予防！

新規ご利用者様 募集中！

介護予防に！

いつまでも健康でいたい！

病院退院後のリハビリに！



送迎
あります



社会福祉法人 西寿会
リハビリ特化型デイサービス

リハジム **Rasical**
らしかる

まずはお電話を TEL0173-82-0551

青森県西津軽郡深浦町字浜町137-1
http://www.hamanasuso.com