

国保だより

令和4年度
第5号
R4.12月発行



お薬との上手な付き合い方

ジェネリック医薬品、ポリファーマシー、セルフメディケーションなど、最近ではお薬に関する聞きなれない言葉を耳にする機会が増えたのではないのでしょうか。今回はその言葉の意味と医療費を節約しながら上手にお薬とお付き合いをする方法についてのお話です。

★ジェネリック医薬品:

安全性や効き目が新薬(従来出ている薬)と同じと認められたお薬

- 新薬の特許期間満了後に、有効成分、用法、効果・効能が同等と厚生労働省で認められ、厳しい基準や規制をクリアして製造・販売されています。
- 開発にかかる時間が短い分、**費用が安くなるため、薬の価格を安くすることができます。(新薬の3～7割程度)**
- 患者さんの声を生かし、大きくて飲みにくい錠剤を、小さくしたり苦みを少なくするなどの工夫がされています。

ジェネリック医薬品を処方してもらうには

～かかりつけの医師・薬剤師に相談してください～

- * 保険証ケース・お願いシールを国保の窓口でお渡ししています。ケースに保険証を入れたり、シールを診察券や保険証、お薬手帳に直接貼って意思表示にお役立てください。

ケース⇒



シール⇒



★ポリファーマシー: 害のある多剤服用のこと

- **必要以上の医薬品を使用**して、心身に悪影響が出てしまっている状態です。
- 予防するには、お薬手帳を活用してかかりつけの医師や薬剤師と情報を共有することが大切です!



★セルフメディケーション:

自分自身の健康に責任を持ち、軽度な身体の不調は自分で手当てすること

- 例えば、風邪を引いた時にドラッグストアで購入した風邪薬を飲んだり、小さな傷に絆創膏を貼って対処することもセルフメディケーションです。
- **セルフメディケーションの効果**: 毎日の健康管理の習慣や医療・薬の知識が身につきます。病気によっては、医療機関で受診する手間と時間が省け、さらには医療費の増加も防ぐことができます。

【セルフメディケーションのポイント】

★自分の健康状態と生活習慣をチェックしましょう!

まずは、自分のからだの状態を知っておくことが重要です! 健診を活用して、かかりつけ医に相談しながら生活習慣の見直しを!



- ★ **かかりつけの医師・薬剤師をもちましょう!**
かかりつけを決めておけば、自分の体質にあったアドバイスを受けることができます。
- ★ **正しい情報を入手し、正しい知識を身につけましょう!**
わからないときは自己判断せず、専門家の指導を受けながら行いましょう。
- ★ **正しい用法、用量を守りましょう!**
必ず説明書を読みましょう。誤った使用法は症状を悪化させることもあります。

～お薬手帳は1人1冊～



4コマ漫画出典: 宮崎県

～相談しよう、そうしよう～



【文書取扱】

福祉保険課国保係 73-1202