

カラダのこと
おしえて!

薬を正しく服用・管理するために

「かかりつけ薬剤師・薬局」を持ちましょう

健康全般の相談がいつでもできます

皆さんは「かかりつけ薬剤師・薬局」という言葉をご存じでしょうか。これは平成28年度に新たにスタートした制度です。

「かかりつけ医」は、病気になったとき、真っ先に相談したい医師のことですが、「かかりつけ薬剤師・薬局」は、薬の服用・管理のことをはじめ、体調や食事の管理など健康全般の相談がいつでもできる薬剤師・薬局のことをいいます。

薬局の営業時間外でもアドバイスを受けられます

「かかりつけ薬剤師・薬局」は患者さん自身が選びます。そこでは、薬を安全・安心に使用していただくため、飲んでいる薬のことを把握し、薬の重複や飲み合わせのほか、薬が効いているか、副作用がないかなどを継続的に確認します。複数のお薬手帳をお持ちの人には、1冊に集約していただくよう提案します。

また、薬局の営業時間外でも、何かあった場合に24時間対応で相談や適切なアドバイスを受けるこ

とが可能です。

そのほか、薬を処方した医師とも連携し、患者さんの服薬状況や体調の変化を把握し、必要に応じて医師に報告・相談したり患者さんの家を訪問し、薬の整理などを行います。

気軽に相談できる薬剤師・薬局を持ちましょう

市では「お薬手帳は1冊にまとめましょう」という取り組みをしています。お薬手帳を1冊にまとめることで、全ての服用薬を一元管理して重複投薬などを未然に防ぐことができ、緊急時やいつもと違う医療機関、薬局に行っても飲んでる薬や治療歴がわかるので安心です。また、在宅医療に関わる各機関と薬についての情報を共有することもできます。

お薬手帳を1冊にまとめ、普段から薬や健康のことを気軽に相談できる「かかりつけ薬剤師・薬局」を持ちましょう。

(上野総合市民病院 薬剤科 久米 麻有)



【問い合わせ】 上野総合市民病院 ☎24-1111 FAX 24-2268

防災ねっと

1週間分の食料を備えよう!

大規模災害発生時には、公的な支援物資はすぐに届かず、コンビニなどにも人が殺到し、すぐに商品が無くなるかもしれません。

そのため、家庭で非常食などの防災グッズを備えることはとても重要です。これまで、備蓄は3日分あれば十分と言われていましたが、非常に広い地域に甚大な被害が及ぶ可能性のある南海トラフ巨大地震では、「1週間以上」の備蓄が望ましいと言われていました。

1週間分と言われると急にハードルが上がるように思いがちですが、非常食だけではなく冷蔵庫の中や台所まわりを見てみると、1週間分の備蓄を用意できるかもしれません。

例えば、普段からちょっと多めに食材を買い置きしておけば、最初の3日間は冷蔵庫の中のもの食べてしのげそうです。冷凍庫に普段からご飯や食パン、野菜、冷凍食品などが入っている家庭も少なくないで



しょう。

次の3日間は、いつも備えている非常食でまかないます。しかし、非常食というと「気が付いたら消費期限が大幅に過ぎていて全て廃棄した」といった失敗が起こりがちです。

そこで、ローリングストック法という、日常的に非常食を食べて、食べたらず新しく買い足す方法で備蓄します。この方法なら、常に家庭に新しい非常食を備蓄でき、災害時には普段から食べているものが食卓に並ぶので、安心して食事をとることができるはずです。

それ以降は、乾物や発酵食品などの保存食やカップ麺、フリーズドライ食品、チョコレートなどで乗り切ります。さらに、非常食と一緒に調理方法(レシピ)もストックしておけば、「おいしい食の備え」ができます。

これを機に、皆さんも災害への備えを進めましょう。

【問い合わせ】

総合危機管理課 ☎22-9640 FAX 24-0444



伊賀警察署だより



年末の交通安全県民運動について

12月1日(金)から10日(日)までの10日間、年末の交通安全県民運動が行われます。

◆重点目標

- 子どもと高齢者の交通事故防止
- 横断歩道における歩行者優先徹底
- 全ての座席のシートベルトとチャイルドシートの正しい着用の徹底
- 飲酒運転の根絶

これから、年末に向けて飲酒の機会が増加することが予想されます。お酒を飲んだら車を運転しない、車を運転するならお酒は飲まないようにしましょう。

また、日没前後は車のライトを早めに点灯し、周囲に自分の車の存在を知らせましょう。歩行者は反射材や明るい服を着用して自分の身を守り、交通事故防止に努めましょう。

【問い合わせ】 伊賀警察署 ☎ 21-0110
名張警察署 ☎ 62-0110

伊賀線だより



伊賀鉄道の車両に変化あり！？



皆さんは、伊賀鉄道の車両の変化にお気づきでしょうか。実は、11月4日(出)から、ステンレス地に赤ラインを施したデザインの車両が走っています。伊賀線を走る車両は、全て東京の鉄道会社から購入した車両なのですが、このたび、企業の広告ラッピングを外したことで、東京で走っていた頃のカラーに復活しました。

大都会を走っていた姿で伊賀の里をのんびり走る姿が見られるのは、次のスポンサーが決まるまでの期間です。ぜひ、この機会に見て、乗ってみてください。

また、今年で11回目となる「駅イルミネーション」を12月1日(金)から25日(月)まで実施し、上野市駅舎を色鮮やかに飾ります。ぜひ伊賀鉄道に乗ってお出かけください。

【問い合わせ】

交通政策課 ☎ 22-9663 FAX 22-9852
伊賀鉄道(株)総務企画課 ☎ 21-0863

明日に向かって ～差別をなくしていくために～

人権について考えるコラムです。

斜めの関係 — 上下水道部経営企画課 —

いじめや虐待などの子どもの人権を侵害する事件や、長時間労働による過労死など、働く人の人権を侵害する事件が後を絶ちません。そのようなニュースを新聞やテレビで見るたびに、誰か手を差し伸べる人がいなかったのかということを考えてしまいます。

しかし、人間関係の中心となっているのは、家庭における親と子、学校における先生と生徒、職場における上司と部下などの「縦の関係」や、同級生、同僚といった「横の関係」であり、その関係性が深いほど、かえって相談しづらい、問題に気づきにくいという面もあるのではないかと思います。

そこで重要になるのが、年齢の離れた友人、親戚のおじさん、近所のおばさんや職場の他部署の先輩、昔の担任の先生など、直接的な縦横の関係とは少し角度の違う「斜めの関係」と言われています。

「斜めの関係」の良さは、良い意味での気軽さです。縦横の関係では話しづらいことも、直接利害関係のない「斜めの関係」の人になら話しやすく、話を聞いてもらうだけで気が晴れることもあります。また、話を聞く方にとっても客観的に聞けるからこそ気づくこともあり、多様なものの見方が問題解決のヒントになることもあります。

しかし、昨今は社会環境の変化もあり、こうした「斜めの関係」がだんだん希薄になりつつあります。

家などの建物は柱と梁の縦横の構造に筋交いという斜めの構造を加えることで強固になります。私たちの周りでも、縦横の人間関係を補完する「斜めの関係」をできるだけ多く築いていくことで、世代や立場の枠を超え、困ったときに誰かが手を差し伸べられる、誰もが暮らしやすい社会が構築できるのではないのでしょうか。

■ご意見などは人権政策・男女共同参画課 ☎ 47-1286 FAX 47-1288 ✉ jinken-danjo@city.iga.lg.jp へ