



## 保健師のおはなし

## 薬は正しく使いましょう

10月17日～10月23日は「薬と健康の週間」



10月17日～23日は「薬と健康の週間」で、医薬品を正しく使用することの大切さ、そのために薬剤師が果たす役割の大切さを多くの方に知ってもらう週間です。

病気やけがを治すのに役立つ「薬」ですが、正しく使わなければ思わぬ副作用を引き起こすこともあります。「お薬手帳」は、使用しているすべての薬を記録するための手帳です。1冊にまとめて記録し、医療機関や薬局に行く際には必ず持参し、提示しましょう。

### 薬の飲み方のポイント

#### ①薬を飲むタイミングを守りましょう

決められたタイミングで飲まないと効果が出なかったり、副作用が生じたりします。

#### ②薬を飲む量や期間を守りましょう

決められた量より多く飲むと副作用や中毒症状が現れることがあります。また、自己判断で中断すると病気が再発したり、完治しないことがあります。

#### ③薬の飲み合わせに気をつけましょう

複数の薬やサプリメント、食品との飲み合わせが悪いと薬が効きすぎたり、効果が出なかったりします。



問ふれあいセンターTEL 52-2000

## 「北海道新型コロナウイルス感染症健康相談センター」が開設されました

北海道では、新型コロナウイルス感染症に感染した疑いのある方を診療体制の整った医療機関に確実につなぐための「帰国者・接触者相談センター」と、「感染症に関する一般相談」の電話番号を全道で統一し、新たに「北海道新型コロナウイルス感染症健康相談センター」として相談を受け付けています。感染症の予防方法や症状、治療に関する疑問や不安などについては、下記の電話番号へご相談ください。

### ▼以下のいずれかに該当する場合はすぐにご相談ください

- ・息苦しさ（呼吸困難）、強いだるさ（倦怠感）、高熱などの強い症状のいずれかがある場合
- ・重症化しやすい方（高齢者、糖尿病、心不全、呼吸器疾患（COPDなど）の基礎疾患がある方や透析を受けている方、免疫抑制剤や抗がん剤などを用いている方）で、発熱やせきなどの比較的重いかぜの症状がある場合
- ・上記以外の方で、発熱やせきなど比較的重いかぜの症状が続く場合

※症状が4日以上続く場合は必ずご相談ください。症状には個人差がありますので、強い症状と思う場合はすぐに相談してください。解熱剤などを飲み続けなければならない方も同様です。

- ◆妊婦の方は 念のため、重症化しやすい方と同様に、お早めにご相談ください。
- ◆お子様をお持ちの方は 小児については、小児科医による診察が望ましいため、かかりつけ小児科医院にご相談ください。かかりつけ医が決まっていない・わからない場合は北海道新型コロナウイルス感染症健康相談センターへご相談ください。
- ◆聴覚に障がいのある方などは お電話での相談が難しい方は、厚生労働省専用連絡先（FAX 03-3595-2756）へご相談ください。

問北海道新型コロナウイルス感染症健康相談センターTEL 0800-222-0018（24時間開設フリーコール）

### ▶ 編集後記

▶9月23日に広報委員会議を開催し、永年にわたり広報委員として尽力されてきた14の方々へ感謝状と記念品を贈らせていただきました▶広報委員の方々には、市民の皆さんに広報紙を配布していただく重要な役割を担っていただいています▶一番長い方で59年目…！▶広報委員の皆さんには感謝の気持ちでいっぱいです■

### 市の人口 ★9月末現在★

世帯数 8,809世帯（±0） 人口 16,561人（-22） 男 7,645人（-10） 女 8,916人（-12）