

健康新聞

残暑のなかでも、秋はすぐそこです。今年の秋は薬と運動、ふたつの習慣で“元気”を収穫しましょう！

お薬はあなたを支える小さなパートナー！～守ろう3つの約束～



普段皆さんが処方されているお薬はあなたの体を支える力です。飲むたびに、あなたは自分の体を自分で守っています。薬を飲み忘れる日も、あるかもしれませんが、あなたらしい毎日を守るために「しる・まもる・つづける」この3つの約束を守りましょう。



約束① しる(知る)

1. **薬の名前** 例)グリメピリド(アマリール)

2. **種類と働き** 例)血糖値を下げる

3. **飲むタイミング・回数**

例)食前・食後・就寝前、1日何回いつ飲むのか

4. **飲み方の注意点**

例)空腹時は飲まない、低血糖に注意するなど

5. **自分の体との関係**

例)血糖値を下げるために飲んでいるなど



約束② まもる(守る)

1. **飲み方、タイミングを守る**

2. **医師、薬剤師の指示を守る**

わからないことは遠慮せず相談する姿勢も“守る”の一部です

3. **自分の生活リズムに合わせて守る**

4. **薬との信頼関係を守る**

決められた方法で薬を飲むことは、薬との“約束”を守ること。



約束③ つづける(続ける)

1. **見える化で習慣化**

薬カレンダー、シールを貼る、日付けを書く

2. **自分の生活リズムに合わせる**

「朝ごはんのあと」「歯みがきの前」など、日常の流れに組み込む

3. **目につく場所に置く**

冷蔵庫横、歯磨きセットのそばなど

4. **周りの人に「飲んだ？」と聞いてもらう**

5. **薬を一つにまとめる(一包化)**



薬を飲まないことで起こるリスク



●血糖値が乱れやすくなる！

飲み忘れると血糖値が不安定になって、低血糖や高血糖を起こします

●合併症のリスクが高まる！

飲み忘れが続くと、目・腎臓・神経などへの負担が増え合併症を進行させます

飲み忘れが続くと、「自分を守る習慣」が崩れてしまいます。

お医者さんに聞いてみました！

Q: HbA1c が下がったのに、薬が減らないのはなぜですか？



A: 1 回の HbA1c 低下だけでなく、半年～1 年での経過やその他の肝機能、腎機能、体重など様々な項目を総合的に評価して薬剤を調整しています。処方された薬はきちんと飲みましょう。



外来糖尿病教室のお知らせ

10 月 21 日 (火曜日)

11 時～12 時

「糖尿病の検査について」

「減塩について」

予約・お問い合わせ

内科外来

試食会のお知らせ

11 月 27 日 (木曜日)

12:30～13:30

ヘルシーでも満足できる食事の秘密を体験しにきませんか♪♪

参加費：550 円

予約・お問い合わせ

栄養管理室