

## ちょっと実行 ずっと健康 みんなのヘルスケア

10月17日～23日は「薬と健康の週間」です

### おくすりいくつ飲んでますか？

高齢になると、病気が増え、複数の医療機関を受診することも珍しくありません。受診先が増えるに従って、くすりの種類も増え、くすりの副作用が起こりやすくなるため、飲み合わせなどには注意が必要です。

### ポリファーマシーって聞いたことがありますか？

多くのくすりを服用しているために、副作用を起こしたり、くすりが残ってしまう状態をいいます。単に服用するくすりの数が多いことではありません。

### なぜ高齢者は副作用が起こりやすいの？

高齢になると、肝臓や腎臓の働きが弱くなり、くすりの分解や排出に時間がかかるようになります。また、くすりの数が増えると、くすり同士が相互に影響し合うこともあります。

そのため、くすりが効き過ぎてしまったり、効かなかったり、副作用が出やすくなることがあります。

### 「なにか変だな」と感じたら？

くすりを飲んでいて、次のような症状が気になることはありませんか？くすりが追加されたり、変わったりした後は、特に注意しましょう。

眠気、気分がしずむ、物忘れ、食欲低下、ふらつき、めまい、おしっこが出にくい、便秘

気になる症状がある場合は、医師や薬剤師に相談しましょう。勝手にくすりの服用をやめたり、減らしたりするのはよくありません。

### 相談するときはどうすればいいの？

- 服用しているくすりは、必ず全部伝えましょう。毎日飲んでいる健康食品やサプリメントがある場合は、その情報も伝えましょう。
- いつごろから、どのような症状が出てきたのか、気になる症状についてメモしておきましょう。

### 日ごろから注意しておくことは？

- 日ごろから、かかりつけの医師や薬剤師をもって、処方されているくすりの情報を把握してもらっておくと安心です。
- お薬手帳を持ちましょう。お薬手帳は1冊にまとめておきましょう。

圃健康介護課 ☎388-7171

## 岐阜連携都市圏を知ろう

### No.3 -岐阜市-

### 岐阜市シティプロモーション動画を公開！

岐阜市の魅力ある地域資源や住み良さを紹介するシティプロモーション動画を公開しています。動画は「Amazing Gifu City(交流編)」と「Homing Gifu City(定住編)」の2種類あり、ドローンなどの最新機器を活用して全編4Kで撮影しました。動画で流れる楽曲の作詞・作曲は岐阜市出身の太志さん(元Aqua Timez)、歌は青山テルマさんなどが担当しています。心温まる歌と迫力ある映像を通して、岐阜市の魅力を堪能してみませんか。

岐阜市とその周辺市町(笠松町、山県市、瑞穂市、本巣市、岐南町、北方町)が連携協定を締結し、平成29年に形成された「岐阜連携都市圏」。現在、さまざまな連携が進められている圏域市町のイチオシ情報をご紹介します。



**視聴方法** YouTubeで動画タイトルを検索またはQRコード®をスマートフォンなどで読み取ってご覧ください。



交流編



定住編

圃岐阜市役所 広報広聴課 ☎214-2061