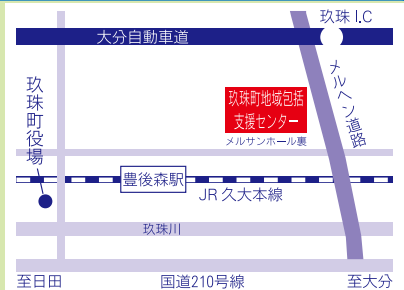


ほうかつセンター便り

〒879-4405 玖珠町地域包括支援センター

大分県玖珠郡玖珠町大字岩室24番地の1 TEL (0973) 72-7154
(老人福祉センター内) 令和7年8月発行 第40号



持って安心「お薬手帳」

▶ お薬手帳とは

いつ、どこで、どんな薬が処方されたかを記録する大切な手帳です。
調剤薬局でもらうことができ、費用はかかりません。



▶ お薬手帳の上手な使い方

● 自分の情報をきちんと記入する

氏名、生年月日、住所、緊急連絡先、特に、アレルギーや薬の副作用がある時は、必ず記入してください。災害時や外出先で急に具合が悪くなった場合にも、自分の情報や、直近の薬の服用歴を伝えてくれるため、迅速で適切な治療が受けられます。



災害時にも
役立ちます！！

● お薬手帳は一人一冊

一冊の手帳に自分のお薬情報がすべて記載されていることが大切です。

医師や薬剤師がお薬手帳を見て、すべての薬を把握し、副作用や組み合わせ、薬の量が適切かチェックします。薬局や疾患ごとではなく、一冊にまとめましょう。

● マイナンバーカード、保険証と一緒に携帯する

必要なときにお薬手帳を提示できることが大切です。医療機関を利用する際は、マイナンバーカード、もしくは保険証と一緒に**お薬手帳を必ず携帯**しましょう。

調剤薬局へ処方箋と一緒に**お薬手帳を提示**すると、薬代が安くなることがあります。

● 自分でお薬手帳に記録する

- ・薬について分からないこと、気になること
- ・受診時に相談したいこと
- ・血圧や血糖の値
- ・服用後の体調の変化
- ・薬の残数
- ・市販の薬やサプリメントを飲んだ時 など

忘れないために、**自分でお薬手帳にメモ**しておきましょう。



● 災害時の備え

東日本大震災では、スマートフォンが使えない状況下で、**お薬手帳が重要な情報源**となりました。災害時は、お薬手帳があれば処方箋がなくても薬局で薬を受け取れる場合があります。

お薬手帳を上手に活用して、健康管理をしていきましょう♪



熱中症・脱水からいのちを守ろう！

認知症高齢者が熱中症・脱水になりやすい **3 つ** の理由

1, 季節が分からなくなる

「見当識障害」により、季節が夏で昼なのか、夜なのか分からなくなり、**季節や天候・気温に合わせた衣類の調整が難しくなる**ためです。

2, 暑さが判断できなくなる

判断力が低下し、暑さや寒さの判断が難しくなります。
「暑いから水分を補給しよう！」
「暑いから外出は控えよう！」などの判断が思いつかず、熱中症になりやすくなります。

3, 水分補給の必要性が低下する

水を飲むという概念が失われてしまい、熱中症や脱水を予防するために、**水分補給をするという行動を自ら行う事が難しくなります。**

認知症高齢者に対する

熱中症対策 **10** か条



① 水分摂取と室内温度調整は、

本人任せにしない

② **見守れる人をおく**

③ **広い範囲で室内を涼しくする**

④ **夜間の室内温度も注意**

⑤ **季節はずれの服を片付ける**

⑥ **本人の好きな飲み物で、**

こまめに水分補給

⑦ **水分の多い食事を気にかける**

⑧ **介護サービスを上手に利用する**

⑨ **本人の体調に注意する**

⑩ **熱中症の予兆を見落とさない**

9 月は「**認知症月間**」 **9 月 21 日**は「**認知症の日**」

R6 年1月に施行された「共生社会の実現を推進するための認知症基本法」にて、「国民の間に広く認知症についての関心と理解を深めるため、**認知症の日**及び**認知症月間**を設ける」と規定されました。

玖珠町でも、多くの方に認知症についての理解を深め、関心を持って頂けるよう活動を実施しているところです。昨年の認知症啓発活動の様子を少し紹介致します。

