

クリニック通信

はなみずき



4月9日(土)午後は休診させていただきます。



残薬をへらしましょう？



医療機関で処方されて飲まずに残っている薬を**残薬**と言います。皆様のところにもありませんか？

残薬による医療費の無駄は日本全国で見れば何千億円相当になると推定されています。無駄なだけでなく、薬を間違えて飲む危険もあります。

調剤薬局は残薬確認を積極的に行っています。当院でも残薬を減らすためのお知らせをしてきました。その結果、『この薬が余っているので今日はいらない』『薬の日数をあわせるためそれぞれに日数を変えてくれ』と伝えてくれる方、『こんなに残って

いるんだけど』・とどっさり薬を持ってくる方。そういう方が増えてきました。

残薬が大量に出る原因は、そもそも医師と患者のコミュニケーション不足です。薬を飲んでも効かない・飲んだら具合が悪くなる・飲みにくい・飲み忘れてあまっている。薬が残る原因を確認して

処方の方を調整することが最も大切です。飲まない・飲めない薬がある時には必ずお伝えください。もし医師に話しにくければ、調剤薬局を通じて医師に連絡することも出来ます。

一方で物忘れがあると飲み忘れが多くなりがちですが、この場合薬が余っていることを自分で把握できにくくなります。医療機関や薬局で余っていませんかと聞くだけでは確認が困難です。ご高齢の方、物忘れがある方は、ご家族が薬が余っていないか時々確認していただけますか。日頃から薬を余らせないようにすることで物忘れによる飲み忘れも早めに気づくことが出来ます。

Dr. みわの一口コラム：がんばれ新社会人！！



次男がこの春大学を卒業し、4月から新社会人になります。勤務先は未定ですが、研修が終われば社員寮に入るため家から出ていきます。運動部の合宿や旅行によく出かけていく子供だったので、まだいなくなる実感がわかないのですが、そのうちじわじわとさみしくなっていくのでしょうか。まだまだ頼りない息子ですが、これからは社会人としての務めを果たしていく立場になりました。今まで以上に多くの人に支えられて成長していくことと思います。これらの方々への感謝の気持ちを忘れず、心身ともに健康に働いてくれることを願うばかりです。親としてだけでなく、社会人の仲間として見守っていきたいと思います。息子と同様にこの春巣立つ新社会人の皆さんにエールを送ります。



認知症について知ろう (その8)

今回からは、認知症で現れる症状と対処法について説明いたします。

ほとんどの認知症で必ず見られるのが**物忘れ**です。初めのうちは、昔のことはよく覚えているのに、最近起こったことを忘れてしまいます。この物忘れの特徴は、出来事そのものを忘れてしまうことです。約束をした待ち合わせの時間や場所を忘れるのではなく、約束したことを忘れてしまうのです。話をしたことを忘れてしまうので、同じことを何度も繰り返して話すようになります。認知症が軽度のうちは日々おこなっていることにはほとんど問題はありません。そのため、もっとしつかりして忘れないようにして欲しいと周囲は思いがちです。しかし、ご本人はうっかりして忘れているのではなく、記憶がすっかり抜け落ちてしまうのです。忘れたことを怒ったり、忘れない



ように注意するようにいってもうまくいきません。膝が痛くて歩くのが大変な人にもっと早く歩けと怒るのと同じです。

病気による症状ですので忘れることは仕方ない事です。忘れないようにではなく、忘れて困っている本人の気持ちに寄りそい、**忘れても生活に困らない方法をご本人と一緒に考えていくことが大切です**。例えば、約束であれば、カレンダーや手帳に記入して毎日確認できるようにしましょう。大事な要件を伝えるときには会話の最後にもう一度確認してください。用事を頼むときは一度に何個もではなく、一つ一つにしてください。薬の飲み忘れが多ければ薬の飲み方を主治医に工夫してもらいましょう。忘れて困らないことは、気にしないようにすることも大切です。

☆ スタッフから ☆



この春、長女が小学校を卒業します。母娘とも初めての小学校にドキドキしながら、ピカピカのランドセルを背負って入学したのがついこの間のように感じます。先日行われた卒業を祝う会では、保護者だけが号泣でした。色んなことを走馬灯のように思い出し、大きくなった子供たちの姿に、卒業式では子供以上に泣いてしまうんだろうなと思います。4月からはまた新たな生活と出会いがスタートします。これからも子供に負けないう、パワフルな母で頑張っていきたいです！！



(受付事務 Y. E.)

クリニック通信のバックナンバーをご希望の方はどうぞ受付までお申し出下さい。



みわ内科クリニック

ホームページもご覧下さい。 <http://www.miwaclinic.net>

西東京市下保谷4-12-2メゾン泉1F

電話 042 (438) 7188 FAX 042 (438) 7187