

## 「薬」は「正しく服薬」することで「薬」としての効果があります

### ・自己判断で薬の使用はやめない

薬の種類が多いからといって、勝手にやめることによるトラブルも多いです。自己判断で薬をやめないようにしましょう。処方された薬はきちんと使うことが大切です。

### ・お薬手帳は一冊にまとめましょう

かかりつけ医やかかりつけ薬剤師・薬局を決めて、自分の病気と薬についてすべて把握してもらうようにしましょう。薬の重複を防ぐためにもお薬手帳は1冊にまとめることが必要です。

### ・使っている薬（市販薬・サプリメントも含め）は必ず伝えましょう

病気ごとに異なる医療機関にかかっている場合、薬は重複したり増えすぎたりしないように、医師・薬剤師に使っている薬（市販薬・サプリメントも含め）すべて正確に伝えましょう。

## 薬を正しく服薬するには

薬の疑問は「かかりつけ医」「かかりつけ薬剤師・薬局」に相談しましょう

## アクサ生命健康保険組合の「薬」への取組について

New

### ①服薬に関する健康通知の発送

多剤（6剤以上の処方）または薬の有害事象発生リスクがある方（被保険者・被扶養者）へ、「あなたの健康に関する大切なお知らせ」を3月後半に発送いたします。（委託先：株JMDC）

### ②セルフメディケーションの案内

OTC医薬品（詳細は下記②）への切り替えが可能な薬剤を処方された方（被保険者）を対象に、セルフメディケーションの案内を3月後半にメールで配信いたします。

### ①多剤について お薬の数 気づいたら増えていませんか？

高齢化が進む日本の医療の中で「ポリファーマシー」という言葉がクローズアップされることが多くなりました。ポリファーマシーとは単に服用する薬の数が多いことではなく、それに関連して薬物有害事象のリスク増加や服薬過誤等の問題につながる状態のことをいいます。薬を服用する際は、どれくらい服用しているのか、新しい薬を服用した場合に体に不調等が現れていないかどうか確認する必要があります。薬の服薬数が多いことは決して悪いことではありませんが、薬の効果と副作用のバランスがとても大切です。作用が重複していないか飲み合わせが悪くないかなど、今飲んでいるすべての薬（お薬手帳）をかかりつけ医や薬剤師に見せて、相談してみましょう。

### ②OTC医薬品とは？

OTCとは「Over The Counter」の略で医師による処方箋を必要とせずに購入できる医薬品です。セルフメディケーションという言葉をご存じでしょうか。セルフメディケーションとは「自分自身の健康に責任を持ち、軽度な身体の不調は自分で手当すること」と世界保健機関（WHO）は定義しています。具体的には、日頃から自分の健康に気を使っているけれど、天候不順や仕事の疲れなどによるちょっとした体調不良の際に、市販薬などを上手に使って自分自身で健康の維持や病気の予防・治療にあたることをいいます。OTC医薬品を使用する際は、必ず説明書を読み、用量を守り、わからないことがあれば自己判断せず、薬剤師等の専門家の指導を受けながら利用しましょう。



マイナンバーカードの健康保険証利用申込は終わってますか？  
お手続きが未だの方は[マイナポータル](#)から利用申込をお願いします。