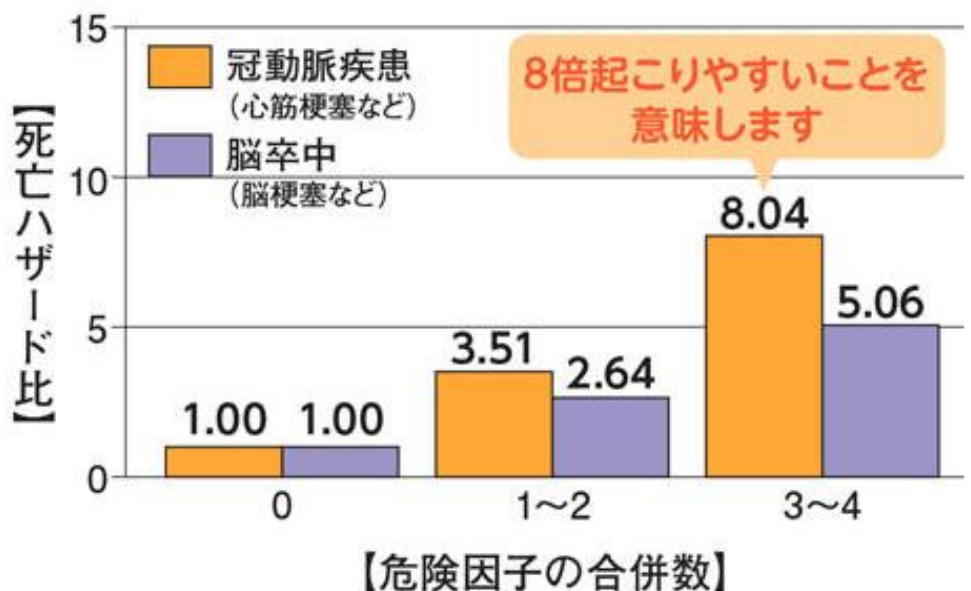


生活習慣病と三大成人病・動脈硬化性疾患

医療法人 小金井中央病院
副院長 和田 伸一

以前は高血圧症、高脂血症、糖尿病を三大成人病と言っていました。これらの疾患自体で強い症状が出ることはないのですが、血圧やコレステロール、血糖のコントロールが悪い状態が長く続くと動脈硬化が進みやすく、脳卒中や心筋梗塞などの発症につながることから適切な値に保つことが奨められてきました。食事や運動などの生活習慣の改善で予防できる部分も多く、成人でなくても起こり得ることから、最近では喫煙や飲酒、さらには結果である脳梗塞や脳出血、心筋梗塞、肺気腫や脂肪肝などまで含めて生活習慣病と呼ぶようになりました。

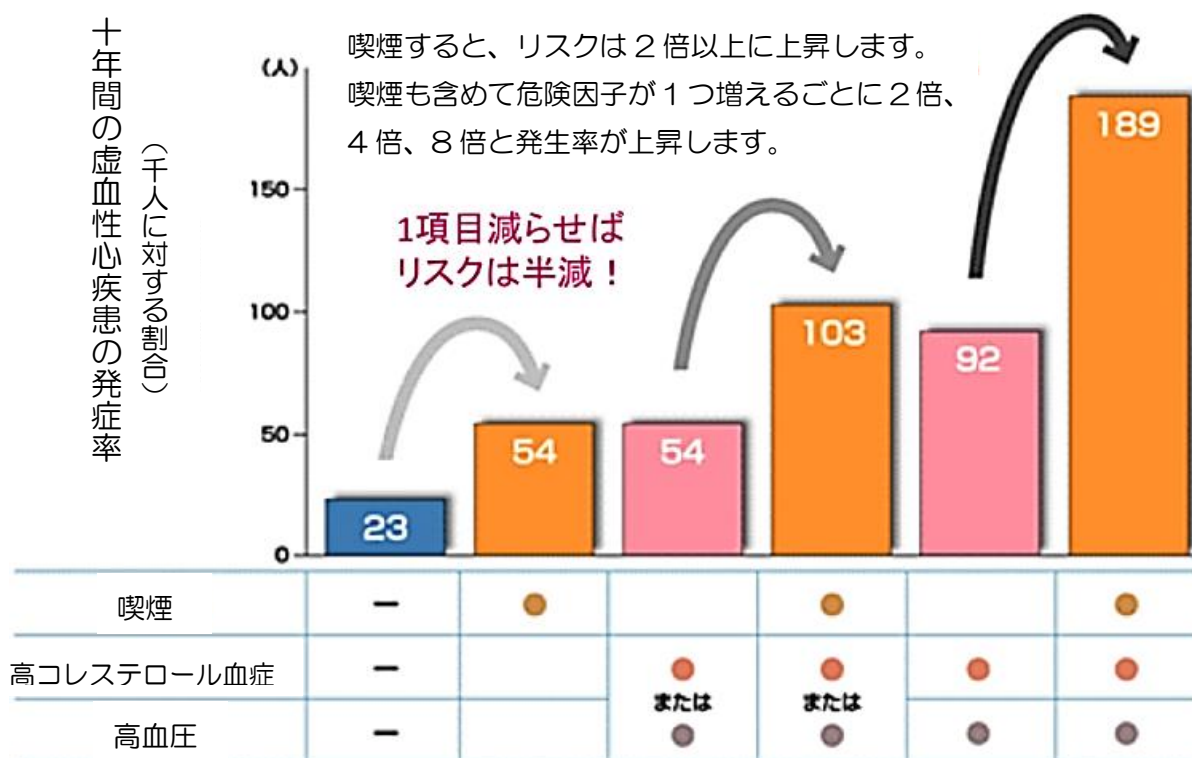


危険因子：肥満、高血圧、高血糖、高コレステロール血症

日本動脈硬化学会「動脈硬化性疾患予防ガイドライン2012年版」より作成

肥満、高血圧、高血糖、高コレステロールの4つの危険因子のうち1つから2つ持っている人では心筋梗塞や脳卒中に3倍近くかかりやすく、3つ以上持っている人では心筋梗塞には8倍、脳卒中には5倍かかりやすいとされています。

危険因子がひとつ増えると、その都度リスクは倍増



The Pooling Project Research Group, 1978を改変

さらに喫煙が加わると、危険因子がいくつであっても発症率は倍増します。

生活習慣病といってしまうと食生活をきちんと出来ず、運動もしないだらしない人がかかるイメージがありますが実際には遺伝要素が関わる部分も多く、どんなに頑張っても生活習慣改善だけではコントロール出来ない方もたくさんいます。その際には薬剤を併用してコントロールしていきます。一方、喫煙は全くの生活習慣であり自分自身で止める意思が重要です（禁煙外来で薬剤を使った禁煙の手助けはできます）。

お薬手帳について

医療法人 小金井中央病院
薬局長 庭田 昇

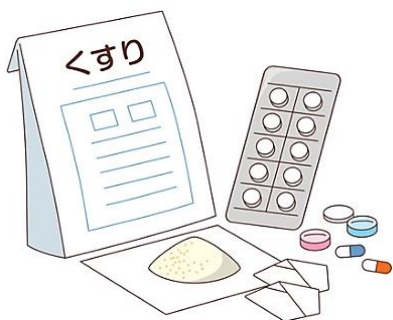
皆さん、調剤薬局や病院などでお薬手帳をもらったことがあると思いますが、活用されていますか？お薬手帳を上手に活用することで、多くのメリットを得ることができます。



○お薬手帳とは、

お薬手帳は、使用しているお薬の名前や使い方などに関する情報を、過去のアレルギーや副作用の経験の有無と併せて、経時的に記録するためのものです。複数の医療機関を受診している場合などに、くすりの相互作用、重複投与を避けるために活用されます。

薬の種類や使い方など



アレルギーや副作用の有無など



○お薬手帳の活用方法

- ・お薬手帳は一人1冊のため、病院や診療科ごとにお薬手帳が複数冊ある場合には、1冊にまとめて下さい。
- ・アレルギー歴の有無、副作用の有無、主な既往歴の欄に分かる範囲で記入しておきましょう。
- ・薬を服用していて副作用が出たり、効果がなかった場合には、記入して下さい。
- ・医師、薬剤師に伝えたいこと、質問などがあれば記入しておきましょう。
- ・災害時や急に調子が悪くなった時にお薬手帳が必要になります。持ち歩きましょう。
- ・病院やクリニック、歯科医院などへ行く時は、必ず持参しましょう。
- ・薬局で市販の風邪薬など購入する場合には、必ず持参して下さい。購入した医薬品や健康食品などを記入することも大切です。良くない組み合わせ、食べ合わせが見つかることがあります。

○最後に

お薬手帳を上手に活用すれば、安心してお薬を使用することができます。

常に持ち歩き、保険証と一緒に大切に保管して下さい。

