

***** 期限切れの薬、使っても大丈夫? *****



●市立芦別病院
薬局長 作田 寛人

使用期限がギリギリであったり、少し使用期限が切れている薬などで、それって安全に使える? やめたほうがいい? というような問い合わせを時々受けます。

結論から言うと、「期限内なら安心して使っても大丈夫、期限切れのものは捨てて新しくしてください」なのですが・・・それでは当たり前で納得できないですね!

例えば市販薬であれば箱や瓶のどこかに使用期限が書いてあります。薬によって違いますが、製造後2、3年くらいが多いと思います。また調剤薬局や病院でもらった薬はほとんど使用期限が書かれていません。おおよその目安は内服薬、外用薬で半年から1年、水薬で7日から10日くらい。ただし、処方薬は何日分が出されたのかを知らされますので、その日数を期限と考え飲み残しのないように決められた期間内に使い切りましょう。

期限の切れた薬を使うと病気になる?

正直、1か月くらい期限が切れていても湿気や酸素を通さない加工を施されている製品であれば健康上の問題は出てこないかもしれません。しかし全ての薬というわけではありません。期限内でもビタミンのように光によって分解してしまい効果を失ってしまうものもあれば、期限切れによって毒性が増してしまうような成分の薬も多々あるのです。

期限の過ぎた薬の有効性、安全性、毒性を調べる実験をすることはほとんどなく「どうなるかわからない」という状況ほど怖いものではありません。あきらかに期限切れになった薬は惜しげもなく捨てるようにしましょう。確実に言えることは、**光・温度・湿度**に気を付けて保管することにより期間内であれば安心して使えるということです(※特別な保管条件が決められている薬もあります)。

【健康推進係からのお知らせ】

年に一度は健康チェックを

平成18年から平成27年の10年間の死因統計から算出した標準化死亡率(SMR)をみると、芦別は虚血性心疾患(心筋梗塞など)で亡くなる方が全国に比べて特徴的に高くなっています。心筋梗塞は突然発症するイメージがありますが、実は長年続いた生活習慣病がもたらしているものでもあります。

虚血性心疾患の危険因子は、脂質異常症(高脂血症)、高血圧、糖尿病、肥満、喫煙などが挙げられます。これらの病気はほとんど自覚症状がありません。ですので、定期的に目に見える形にしてチェックする必要があります。それが「健康診断」です。

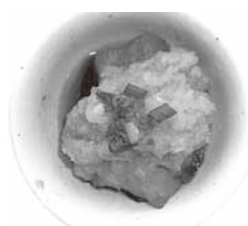
芦別市の医療費を特定健診の受診の有無にからめてみると、健診を受診している人の医療費は、国が2065円であるのに対し芦別は1833円です。医療費が安くすんでいて一見よさそうですが、健診未受診者になると国が3万6479円に対し6万123円と、国との差が大きくなります。これは、健診を受けずにいて、重症化してから病院にかかり医療費が高額になっている、というようにも読み取れます。

職場で健診の機会がある方は職場で、また40歳以上の方は保険者が健診の機会を用意しています。芦別市国保の方は6月1日から集団検診の申込受付が始まります。健診で結果を確認しながら生活を見直し、大事になる前に治療を開始することで、大きな病気にならないようにしたいですね。



🍴 今月の一品

カボチャとナス煮の大根おろしかけ



1人分のカロリー 【139Kcal】

提供：グループホームあさひ

カボチャはβカロテンの含有量が多く体内でビタミンAに変換される栄養成分です。βカロテンには身体を酸化から守る抗酸化作用がありがん予防や老化防止などの効能が期待できます。

さらにビタミンE含有量も多くホルモンを調整する働きもあり肩こりや腰痛など更年期に見られる症状を緩和する効能も期待できます。

▶材料 1人分.....

・ナス50g・カボチャ50g・大根40g・青ネギ10g・つゆの素大さじ3・水150cc・油適量

▶作り方.....

- ①ナスは一口大に切り油で素揚げしておく
- ②カボチャは一口大に切り5分くらいレンジにかけておく
- ③大根はおろしておく
- ④青ネギは細かく切っておく
- ⑤鍋につゆの素大さじ3水150ccを入れて煮立ったらナスとカボチャを入れる。カボチャが軟らかくなったら火を止める
- ⑥ナスとカボチャを取り器に盛り付けておく
- ⑦残った汁に大根おろしを入れてひと煮立ちしてから火を止める
- ⑧器に盛り付けた上から大根おろしと汁をかける
- ⑨青ネギをかける

健康診査・相談・歯科



種類	期日(受付時間)	対象、その他	場所
3・4か月児健康診査	6月28日(木) 12:40~12:50	平成30年2月~ 3月生まれの乳児	保健センター
7・8か月児健康相談	6月28日(木) 12:50~13:00	平成29年10月~ 11月生まれの乳児	
フッ素塗布(虫歯予防)	6月7日(木) 7月5日(木)	1歳6か月~ 小学校入学前の幼児	
育児相談室	9:30~15:30	身体測定、個別相談(予約制)	

プレママクラス

妊娠期から産後のお話、栄養のお話、赤ちゃんふれ合い体験や先輩ママたちとの交流など。

○日時 6月19日(火)午前10時~正午

○会場 子どもセンター

○対象 妊婦さんとご家族の方

○出産予定月 8月~11月の方

○その他 事前に予約をお願いします

●申し込み・詳細 健康推進係



◎わんぱくデー

のびのび身体を動かして、元気に遊びましょう。

日時	6月14日(木)午前10時45分~11時40分
場所	児童センター体育室
対象	1歳~就学前のお子さんと保護者
持ち物	飲み物

◎子育てサロン

子どもと親と地域の方が集まって楽しい交流をしましょう。異年代との楽しい情報交換の場です。気軽に遊びにきてください。

日時	6月20日(水)午前10時~11時30分
場所	であえーる緑幸団地集会所 (南2条東2丁目5番地)
対象	0歳~就学前のお子さんと保護者
内容	アニマルうちわを作ります
費用	無料
持ち物	お子さんに必要な物

◎子育てママのクッキング

簡単で子どもが喜ぶ献立で調理実習講座を開きます。

対象	就学前のお子さんをもつ保護者
日時	6月29日(金)午前9時45分~午後0時30分 (試食時間を含む)
場所	であえーる緑幸団地集会所
定員	8人
申込期限	6月18日(月) ※定員になり次第締め切ります
費用	無料
持ち物	エプロン、三角巾
その他	託児サービスあります(1歳~就学前のお子さん)

●申し込み・詳細 子育て支援センター係 ☎24-2778

□こころの健康相談

眠れない、気分が落ち込んでいる、ギャンブルやアルコール、高次脳機能障害など精神科医と保健師が対応し、ゆっくりお話しができます。ご本人や家族、周囲の方々の相談に応じています。プライバシーの保護、秘密は厳守します。ぜひ、ご利用ください。

○日時 6月14日(木)午後2時~4時30分

○場所 滝川保健所

○費用 無料

○その他 事前予約制のため、相談日前日の午後4時までに予約してください

●申し込み・詳細 滝川保健所 ☎0125-24-6201

□検診のご案内

保健センターで行う集団検診及び乳がん・子宮頸がん検診の申し込み受け付けを開始します。

■集団検診

○検診種別・対象者・料金

検診種別	対象者	料金
芦別市国民健康保険特定健康診査	芦別市国民健康保険に加入している40~74歳の方	無料
後期高齢者健康診査	後期高齢者医療保険に加入している被保険者	無料
胃がん検診	30歳以上	1,500円
肺がん検診		500円
大腸がん検診		1,000円
前立腺がん検診	40歳以上の男性	700円
肝炎ウイルス検診	40歳以上 ※過去に受診したことがある方は対象になりません	無料
エキノкокクス症検	中学生以上 ※過去5年間に受診したことがある方は対象になりません	無料

○日程 ①7月7日(土)~11日(水)、②9月29日(土)~10月2日(火)③11月28日(水)・29日(木)(計11日間)

○受付時間 午前7時~11時30分(30分ごとに区切る)

■乳・子宮頸がん検診、骨粗しょう症検診

○検診種別・対象者・料金

検診内容	対象者	料金
乳がん検診	40歳以上の女性	3,000円
子宮頸がん検診	20歳以上の女性	1,500円
骨粗しょう症検診	40歳以上の女性	1,000円

○日程 9月1日(土)~5日(水)(計5日間)

○受付時間 ①午前8時~11時30分②午後1時~3時30分(①②とも30分ごとに区切る) ※最終日は午前のみとなります

◎各種がん検診の料金は、下記の方は無料になります

①70歳以上②生活保護受給世帯③市民税非課税世帯④芦別市国民健康保険加入者

◎医療機関で行う各種個別の検診は随時行っています

●申し込み・詳細 健康推進係(広報あしべつ5月号折込チラシにも詳細を掲載しています)