

おなご先生^の健康アドバイス

りびえ～の読者の皆さん、お久しぶりです。まめにしておられますか？ 今号から毎月1回健康づくりについてお話しします。まずは、よくある「薬の飲み忘れ」から始めましょう。

病院などで処方された薬は、規則正しく服用しなければなりません。飲み忘れたり、飲み間違えたりすると治療の効果が上がらなかったり、副作用を生じたりします。医師の指示通り内服することを「服薬コンプライアンスが良い」といい、反対

薬の飲み忘れ ①

に守れないことを「ノンコンプライアンス」といいます。

ノンコンプライアンスの原因は、大きく分けると①“この薬は不要”と自己中断するケース②うっかり飲み忘れてしまうケースが考えられます。①の場合は、医師や薬剤師の指示を正しく理解できていない。薬が効くことを信じていない。病気が治ってると思いついでいることなどが挙げられますが、やはり肝心なのは、今の自分の身体はどんな状態なのか。その薬を飲むと何で効くのか。何で良くなるのかをきちんと把握し理解することです。納得できれば、薬に対する考え方も変わってきます。

それでは、うっかり飲み忘れた場合はどう対処すればいいのか？それは次回。飲み忘れ防止法を含めて紹介します。

