



大浦包括だより



発行日:令和8年5月15日

発行責任者:長崎市大浦地域包括支援センター



薬剤師の先生のお話



『今、飲んでいるお薬は多くありませんか?』



オランダ坂薬局
大山章久先生

日々の健康を守るために薬はとても大切ですが、長く飲み続けることで
思わぬ不調を招くことがあります。

例えば、胃薬としてよく使われているPPI(パリエットなど)は、長期服用で腸内細菌の乱れ
や、骨が弱くなりやすくなることが報告されています。

また、痛み止めのNSAIDsは、続けて飲むほど胃潰瘍や腎機能の低下が起こりやすくなり
ます。脳梗塞後に使う抗血小板薬(血液サラサラ)は、複数を併用すると脳内出血の危険が高
まるため注意が必要です。さらに高齢の方では、抗コリン薬(おしっこの薬など)を長く使うこ
とで物忘れが進みやすくなることも知られています。

厚生労働省は、飲んでいる薬が6種類以上になると副作用が増えやすくなるとして、薬を減
らす「ポリファーマシー対策」を勧めています。

お薬を減らすのは不安に感じるかもしれませんが、体の状態は年齢や季節、生活の変化に
よっても変わります。今のお薬が本当に必要かどうか、一緒に見直してみませんか。



気になることがあれば、どうぞ**病院の先生や薬剤師にお気軽にご相談ください。**

「ポリ(多い)」+「ファーマシー(薬)」!
ちゃんと自分の飲む薬のことを
理解することが大事だね!

お薬手帳は一人一冊
しっかり活用しよう!



オランダ坂薬局の紹介



住所:長崎市大浦町9-18
電話:095-823-3637

NEW 《第一回》 まちの片隅ストーリー



大浦さるこう会アドバイザーとして
参加者や大浦包括のリハビリテーションに
関する様々な疑問・相談に気軽に対応して
くれる頼もしい存在です。



長崎市在宅支援リハビリセンター
(長崎リハビリテーション病院)

理学療法士 **本田憲一**さん

【大浦さるこう会】



毎月第2・4火曜、14時松ヶ枝公園集合～水辺の森公園にて
開催中です。興味がある方は大浦包括まで！

<本田さんからのコメント>

「年齢を重ねても障害を持って、住み慣れたところで
いきいきとした生活が送れる」をモットーに仕事しています。
高校時代の担任や部活の顧問からの提案がきっかけで
この仕事を志しました。

日頃から地域の皆さんと一緒に体操をして自身の健康にも
気を配っています。一緒に体を動かすことが継続の秘訣です。
仲間づくりが元気づくりにつながってほしいです。
何歳からでも元気づくりは可能であり、大切です！

男性限定！！「今日の俺は、昨日の俺より強い！」



エクササイズクラブ in にたさこ



理学療法士 本田先生 (長崎リハビリテーション病院)

個別指導あり

体力測定の結果をふまえ
筋力・バランス力などを強化します

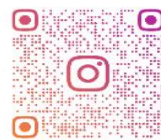
日時：第3金曜日の14～15時半 (全4回)
年間予定：7/17 9/18 11/20 1/15

参加無料
予約制
定員20名

場所：仁田佐古地区ふれあいセンター 持ってくるもの：運動靴 (室内)、飲み物

☆申し込みは大浦地域包括支援センターまで！

地域包括支援センターは、高齢者の総合相談窓口です。
相談ごとがありましたらお気軽にお問い合わせください。
Instagramで日頃の活動やイベント情報を掲載中。ぜひご覧下さい♪



長崎市大浦地域包括支援センター

(#大浦地域包括支援センター)

〒850-0922 長崎市相生町1-17メゾンド田中202号

電話 818-8311