市長コラム128

至誠通天

藤井 勇治

※至誠通天
誠を尽くせば天が
味方してくれること

希望の光 ワクチン接種

春の香りが漂う季節を迎えました。

市民の皆さんには、1年以上にも渡るコロナ禍の中、マスク着用、手洗い、3密を避ける等々基本的感染症対策をしていただくなど良識的な行動をしていただき、誠にありがとうございます。また、医療従事者の皆さんには、これまでの最前線での奮闘に加え、さらにワクチン接種に尽力いただきますことに最大限の敬意を表し、感謝申しあげます。

このコロナに打ち勝つ希望の光は、ワクチン接種です。いよいよ長浜市でも、医療従事者から接種が始まり、4月から65歳以上の高齢者、続いて基礎疾患のある方、そしてその他の皆さんの接種となります。

市から接種券をお一人お一人に郵送させていただきますので、それを見て、かかりつけの医療機関などに予約をしていただく仕組みです。ワクチン接種は、初めての医学的なコロナ対策で、私も大いに期待しており、たくさんの人に接種していただくほど、効果を上げることができますので、市民の皆さんには、ぜひ接種を受けていただくようお願いします。

このワクチン接種は、初めてのことで、不安な気持ちをお持ちの方も多いと思いますが、新しく立ち上げた、「新型コロナウイルスワクチン接種推進室」の職員が皆さんの様々な疑問にお答えしますので、何なりとおっしゃってください。

最後に、新型コロナウイルス感染症は、未だ猛威を振るい、まだまだ油断できません。市民の皆さん、今一度、基本的な感染症対策をお願いします。

みんなで力を合わせて、コロナを乗り切りましょう。

▲新型コロナウイルスワクチン接種推進室

●市政に関するご意見

たに折り

●広報ながはまに関するご意見
（今後、特集を希望するテーマ）

年齢　　歳（　男性　・　女性　）

※担当課からの返事をご希望の場合は、
氏名・ご住所・連絡先（電話・メールなど）
をご記入ください。

市立病院通信-119-

お元気ですか

このコーナーでは、病院施設や事業のほか、生活に役立つ“健康豆知識”などを紹介します。

長浜市立湖北病院
内科医師 山村（やまむら） 仁詩（ひとし）

ポリファーマシーについて

高齢化が進むにつれ、多量の薬を服用する患者さんも増えてきており、専門家が警鐘を鳴らしています。

皆さんは普段、薬をどれだけ服用していますか。5種類以上の薬を使っている人は「ポリファーマシー」かもしれません。

ポリファーマシーとは、必要以上の医薬品を使用している状態のことです。このような状態では、薬の飲み合わせによる副作用、飲み間違い、飲み忘れなどの問題が起こり、場合によっては、健康に悪影響を及ぼします。

例えば、以下のような背景でポリファーマシーが起こります。

慢性的な便秘の患者さんが、便秘を主訴に複数の病院を受診しました。お薬手帳を持っていないため、それぞれの病院で似たような薬が処方されました。「同じ薬で効かないから別の薬を試してみましょう」となるはずが、実は同じ成分の薬を内服していて、また効かないから別の病院に、という悪循環になりました。もちろん、便秘も改善しませんでした。

他にも、整形外科を受診した患者さんが、鎮痛薬と副作用予防の胃薬を処方されました。しかし、元々胃薬を飲んでいたため2重の処方となりました。医師にこのことを伝えていれば、どちらかの薬は減らせたかもしれません。

また、眠れないからと眠剤を増やす場合もよく見られます。生活リズムを整えたり、運動習慣をつけたりするなど、非薬物的な治療で眠剤を使用しなくても良くなる場合があります。

ポリファーマシーを防ぐためには、医療者と皆さんとの協力が必要です。

皆さんには、①お薬手帳を持参すること、②自分の判断で中止・再開しないことの2つをお願いします。お薬手帳を見せるだけで先ほどのような状況は減らすことができます。そして、たくさんの薬を内服されている人の中には、本当に必要な薬ばかり飲んでいる人もいます。自己判断で薬を中断することは危険ですので、必ず医師の指示を仰いでください。

普段の薬が多いと感じている人は、薬が減らせないか、かかりつけ医に相談してみてはいかがでしょうか。

問 長浜市立湖北病院
☎82・3315〈代表〉

■各種無料相談　★印は予約が必要です。

相談名	日　時	場　所	問合先・申込先
行政相談 ※右欄( )内は相談委員	3月11日(木)　9時～12時(三浦)	さざなみタウンながはま文化福祉プラザ(高田町)	滋賀行政監視行政相談センター (☎077－523－1100)
	3月18日(木)　9時～12時(谷口)	木之本まちづくりセンター(木之本町木之本)	
	3月24日(水)　9時～12時(竹本)	湖北デイサービスセンター(湖北町速水)	
	4月 1日(木)　9時～12時(小林)	さざなみタウンながはま文化福祉プラザ(高田町)	
	4月 2日(金)　10時～12時(池澤)	浅井支所(内保町)	
	4月 2日(金)　13時～15時(新堂)	余呉まちづくりセンター(余呉町中之郷)	
	4月 5日(月)　10時～12時(長谷川)	虎姫まちづくりセンター(田町)	
	4月 6日(火)　10時～12時(中川)	びわ高齢者福祉センター(難波町)	
結婚相談	3月 6日(土)　10時～12時	さざなみタウンながはま文化福祉プラザ(高田町)	社会福祉課(☎65－6536) ※詳しくは市ホームページ「結婚支援」で検索または下記QRコードから。 ※いずれの会場も提供できる情報は同じです。
	3月11日(木)・18日(木)・25日(木) 18時～20時		
	3月3日(水)・10日(水)・17日(水)・24日(水) 15時～17時	北部振興局(木之本町木之本)	
女性の悩み相談★ ※右欄( )内は相談員	3月27日(土)　12時～16時(下地)	市民交流センター(地福寺町)	平日：人権施策推進課 (☎65－6556専用ダイヤル) 土日祝：市民交流センター (☎65－3366)
	4月 8日(木)　10時～13時(下地)		
かいご・ふくし就職説明会	3月 6日(土)　14時～16時	市民交流センター(地福寺町)	湖北介護・福祉人材センター (☎64－5125)
一日年金相談★	3月18日(木)　10時～16時	市役所本庁舎5階5－C	彦根年金事務所　お客様相談室 予約受付専用ダイヤル (☎0749－23－5489)
高齢者・しょうがい者なんでも相談会in長浜★	3月19日(金) 13時30分～16時30分	市役所本庁舎1階多目的ルーム2・3	長浜市成年後見・権利擁護センター (☎62－1804)