

薬には症状を改善させるために一時的に飲む薬と、身体の状態を安定させるためにずっと継続して飲まなければいけない薬があります。お薬を減らすためには、まず自分が何の薬をどれくらい飲んでいるか理解しなければなりません。飲む必要がなくなったのに、習慣的に飲み続けている薬はないでしょうか。何の薬を飲んでいるか分からない場合は医師や薬剤師に確認しましょう。



## ★症状が改善したらやめることができる薬

かぜ薬（咳、痰、鼻）、胃腸薬、便秘薬、めまい、しびれ、むくみ、痛み止め、睡眠薬、アレルギー薬（花粉症・かゆみ）などは症状が改善すればやめることができます。薬を中止した後にまた症状が出た場合は同じ薬を処方することができますので、まず一度やめてみましょう。

## ★ずっと継続して飲まなければいけない薬

糖尿病、高血圧症、脂質異常症などの生活習慣病の薬は、ずっと継続して飲まなければいけませんが、適切な食事と運動を続けることで数値が改善すれば、減らしたりやめたりすることができます。看護師や管理栄養士を中心に生活習慣を改善する取り組みを行っていますので、ぜひご活用下さい。

### 生活習慣の改善のポイント

1. 身体にいいものをバランス良く食べる
  2. 塩分を控える
  3. 食べすぎ、外食、不規則な食事時間に気を付ける
  4. ストレスをためない
  5. 禁煙する
  6. ウォーキングやジョギングを 20～30 分行う  
(10～15 分の運動を 1 日 2 回に分けて行ってもよい)
- ※大事なことは継続することです



今まで飲んでいた薬を減らすことは、患者さんにとって戸惑いや不安もあると思います。お薬について気になることがあれば自己判断せずに、早めにご相談ください。