

4 はじめに

I. 病気にならない身体づくり

1. 「健康」ってどういうこと？

- 6 ● 体調をコントロールして健康になる
- 7 ● 自分のライフスタイルを見直そう
- 8 健康日本21と健康増進法
- 子どもたちの食生活が危ない
- 9 子どもがペットボトル症候群になっていませんか？
- 10 ●★ これからは「セルフメディケーション」
セルフメディケーションのポイントは

2. 食事と栄養

- 11 ●★■ あなたはやせすぎ？太りすぎ？
- 12 ● かくれ肥満に気をつける
- 13 体脂肪率測定の落とし穴
- 皮下脂肪と内臓脂肪
- 14 内臓脂肪は、なぜ要注意なのか？
- ★■ 肥満を解消する食生活とは……
食生活の問題点
- 15 ● 日本人の食卓を見直そう
- 16 ★ 理想的な食生活の10カ条って？
- 17 平均寿命と健康寿命
- 18 ★ 栄養と食生活の目標
- 19 ★ 栄養の基礎知識
- 23 ● 魔法の食品は存在しない
体調に合わせて栄養素を考える
- 24 サプリメントと特定保健用食品(特保)
- 25 ★■ がんを予防する12カ条
がん予防の12カ条
- 26 子どもに、タバコとお酒を禁止する理由

3. 運動と休養

- 27 ●★ 有酸素運動で身体機能を高める
- 28 ●★ 運動のコツは「無理しない・続ける」
- 31 ●★ まずウォーキングの一步を踏み出そう！
- 32 運動時間は、1日の合計タイムで考える

- 33 ● CMタイム体操でかっこうよくさせる
- 運動は生きる意欲のバロメーター
- 34 高齢になったら転倒事故に気をつける
- 35 ● 疲労は、心身の黄信号
- 人生は多接で
- 36 ●★■ 成人で7~8時間の睡眠が必要
過労死で一番多いのは、心筋梗塞

II. もし、病気になったら……

1. 医療機関(医師)の選び方

- 38 ●★ 「かかりつけ医」を決める
「かかりつけ医」を選ぶ目安
- 39 特定機能病院にかかるには？
- 40 ● インフォームド・コンセントを重視する
- 症状が軽いうちに受診する
- 41 ★■ 「何科」にかかれればいいの？
どの科に行ったらいいの？

2. 病院で受けられる検査

- 46 ● 健康診断で自分の身体をチェック
- 47 ●★ 検査結果の見方、読み方
がんの診断にも有効なPET検査とは
検査結果の見方

3. 緊急の場合の対処法

- 51 ●★ 救急車を呼ぶ時は……
- 52 携帯電話から119番する時は、
まず市町村名を伝える
- ★ 毒物を飲んでしまったら……
吐かせるのが好ましくない場合は
身の回りにある毒物
中毒110番
- 54 ●★ 乳幼児が異物を飲んでしまったら……
- 55 夜間や休日に、具合が悪くなった時は？

III. もっとくすりを理解して

1. 「くすり」の効き方

- 58 ★ 「くすり」を治療に使う目的は3つ
- 59 ●★ 飲んだ「くすり」は、腸で吸収される
- 60 ●★ 「くすり」の効果は血中濃度で決まる
- ★ なぜ「くすり」にはたくさんの種類(剤形)があるのか
- 61 ●★ 「くすり」を飲む時間
「くすり」を飲む時間の目安

2. 「くすり」の形と使い方

- 63 ●★ 内服薬と外用薬の使い方
- 64 ●★ 「くすり」を何で飲めばよいのか
シロップ(液剤)/ドライシロップ/
粉薬(散剤・顆粒剤)/錠剤・カプセル/
坐剤/塗り薬(軟膏・クリーム)/
目薬(点眼剤)/湿布(貼付剤)/その他
- 68 ★ 注射の種類
- 69 中心静脈栄養法(IVH)

3. 「くすり」の副作用に気をつける

- 70 ● 「変だな」と感じたらすぐ医師などに連絡
「くすり」の副作用も治療のうち？
- 71 ●★ 副作用を理解するには……
- 72 ●★ 高齢者ほど副作用に注意が必要
副作用と上手に付き合う1
- 73 ●★ 「くすり」のベネフィットとリスクの
バランスを考える
副作用と上手に付き合う2

4. 妊産婦と「くすり」の作用

- 74 ●★ 妊娠中に「くすり」を飲むと
男性が「くすり」を飲むと
- 75 ●★ 授乳中に「くすり」を飲むと
妊産婦は酒・タバコを控える

5. 「くすり」の飲み合わせ

- 76 ● 「くすり」と「くすり」の飲み合わせとは
- 77 漢方薬を飲む場合の注意点

- 78 ●★ 複数の医療機関にかかる時の注意
「くすり」の危険な飲み合わせ事例
- ★ 「くすり」と「飲食物」の飲み合わせとは
「くすり」と飲食物の飲み合わせ例
- 79 ●★■ 「くすり」とサプリメント(健康食品)の
飲み合わせとは
「くすり」とサプリメントの
飲み合わせ例
- 81 医薬品と医薬部外品の違い
- 6. 「くすり」の取り扱い
- 82 ●★ 高温・多湿・直射日光をさけて保管する
「くすり」を保管する注意点
- 84 ●★ 開封した「くすり」の使用期限は短い
- ★ 「かかりつけ薬局」と「かかりつけ薬剤師」
- 85 ●★ 「おくすり手帳」を活用しよう！
- 86 ★ 薬効別にみた医療用医薬品の種類
- 88 ★ 大衆薬の主な種類
- 89 補遺 医薬品副作用被害救済制度について
- 90 ● お知らせ案内

IV. あなたが医療の主人公

1. セカンド・オピニオンを受ける

- 92 ● 主治医以外の医師にも意見を聞く
- 93 ●★ どこでセカンド・オピニオンを求めるのか
- 94 ●★ セカンド・オピニオンの要点

2. 「新しいくすり」と「治験」について

- 95 ● 「治験」とは何か
- 96 海外の「くすり」を自己判断で飲むリスク
★ 治験の進み方

3. 保健所を利用する

- 98 ★ 保健所の主な活動内容は……

4. 情報ネットワークを活かす

- 99 ●★ ホームページを利用する際の注意
- 100 ★■ 医療情報の問い合わせ先
情報公開のホームページ
患者会・市民グループ名簿
- 108 ★■ 健康度チェック表で自分の健康状態を知る
健康度チェック表