

こじか薬局だより

お薬手帳を有効活用しよう

こじか薬局
2011年3月



薬局などでもらうお薬手帳、シールをただ貼っていただけだと思いませんか？

お薬手帳にはさまざまな活用法があり、有効活用することで積極的に治療に参加するきっかけになり、お薬に対する理解も深まります。

お薬手帳をお持ちの方も、そうでない方もお薬手帳の使い方を知っていただき、より良い治療のためにもお薬手帳を活用していただきたいと思います。

●お薬手帳とは？

処方されたお薬の名前や飲む量、回数などの記録を残すための手帳です。

調剤薬局等でお薬と一緒にもらえるシールを貼り付けていく形式が主流となっています。シールには、「何月何日 どの医療機関から 何の薬が どのような服用量と服用方法で、何日間処方されたか」が記載されています。

お薬手帳の記録から薬の飲み合わせや副作用のチェックをしてもらいます。

大切なのは、複数の医療機関にかかっている場合もお薬手帳は『一人一冊』にすること。何冊も持っていると、飲み合わせのチェックがしにくくなってしまいます。

●いつ見せたらいいの？

病院や医院、歯科医院、薬局に行く時には医師または薬剤師に毎回必ず見せてください。

医師・薬剤師はお薬手帳の情報から、お薬の飲み合わせや副作用の記録をチェックし、その人に合ったお薬を選びます。そのため、ドラッグストアで市販のくすりを買う時も薬剤師に見せるようにしましょう。

急に具合が悪くなった時や災害時、現在飲んでいるお薬のことを正確に伝えるにはお薬手帳が大変役に立ちます。いつでもどこでも使えるよう常に持ち歩きましょう。

●毎回同じお薬だから必要ないのでは？

「毎回同じ病院の同じ先生から同じお薬しか出してもらってないし、毎日きちんと飲んでからいらぬのでは？」と思われる方も多いのではないのでしょうか。同じお薬であっても、急に調子が悪くなったときや入院したときに、自分が飲んでいるお薬の名前やいつから飲み続けているかを正確に伝えられるほど覚えていることは難しいでしょう。

そんなときにも、お薬手帳が役立つのです。旅行先にいつものお薬を持っていくのを忘れたときでも、お薬手帳を見せればいつもと同じお薬を処方してもらうことができます。

また、年に1～2度しか医療機関にかからない方でも、副作用の情報も記載していますので、お薬手帳を持っていれば副作用の防止に大変役立ちます。

《もっと有効に使うために…》

お薬手帳の使い方は自由です。自分でも書き込んで、もっともっと有効に使っていきましょう！

①お薬手帳に書いていただきたい基本情報

住所・氏名・生年月日・血液型に加えて、アレルギー（お薬に対するもの、食物や花粉症などすべて）や副作用（どのお薬でいつどのような症状が出たか）を記入しておきましょう。

②常備薬や健康食品など

普段、自分で購入して飲んでいる胃薬・便秘薬・解熱鎮痛薬などがあれば記入してください。また、健康食品（サプリメントなど）もお薬との飲み合わせにかかわってくるため、記入しておきましょう。

③変化を記録しましょう

お薬を飲んだときの病状の変化をその都度記録しておきましょう。

例えば、そのお薬を飲んだ後、よく効いた・あまり効かなかった・眠くなった・のどが渴いた等、気づいたことを書くようにしましょう。

また、お薬を飲んで湿疹がでた等、合わないと感じるようなことがあった場合、体調不良のためではなく、副作用の可能性もあるため忘れずに記入してください。

④お薬についてわからないこと、困っていること

「飲み忘れてしまった場合はいつ飲めばいいんだろう？」「昼食の時間が不規則で、お昼のお薬は飲み忘れることが多いから、朝と夕だけにはならないかな？」など、お薬についてわからないことや困っていることをメモしておきましょう。次に病院や薬局に行ったときに聞こうと思っても、つい聞き忘れてしまいがちです。お薬手帳に書いていけば、見せた際に読んだ医師や薬剤師が質問に答えてくれます。

⑤医師、歯科医師に聞いておきたいこと

「お薬手帳」という名前ですが、医療機関にかかるときには医師、歯科医師に見てもらえるものです。お薬に関係することではない事でも、聞いておきたい事があれば、記入しましょう。「先生に聞きたいけど、いつも緊張して言い出せないな…」という人でも、お薬手帳に記入しておきお薬の記録と一緒に見せれば質問することができます。

これらは有効に活用していただくための一例です。

書き方・使い方は自由ですので、自分流にアレンジし、より良い治療につなげていきましょう！