

# 健康ワンポイントアドバイス



発行：十日町市中魚沼郡医師会

発行日：平成30年10月発行

第195号

## あなたを守るお薬手帳

わかば薬局袋町店

小國 芳子 薬剤師

ポリファーマシー（多剤併用）という言葉聞いたことはありますか？

文字通りに「薬が多いこと」ですが重要なのは「薬の数」ではなくその「適切性」です。薬には作用もあれば副作用もありますし、薬が多くなれば不適切な組み合わせが生じることもあります。また薬が多いことで管理が悪くなり、服薬忘れや飲み間違いなどが起こることもあります。

皆さまは「お薬手帳」をお持ちですか。それを十分に活用していますか。

医療機関を受診する際に保険証と一緒に持参し、医師または薬剤師にお薬手帳を確認してもらっていますか。

お薬手帳に「あなたの大切な情報」が記載されていると医療機関はとても助かります。

大切な情報とは

- ①氏名、生年月日、住所、電話番号、血液型
- ②主な既往歴
- ③副作用歴
- ④アレルギー歴

などです。急な受診などの際には動転していて正確な情報を伝えることが難しい場合もあります。そのときにこの欄が役立ちます。調剤の都度、お薬手帳の記録をしておく、どのような薬をどのくらいの期間使っていたかなどを判断することが出来ます。

ポリファーマシーを防ぐためにはお薬手帳を1冊にまとめて携帯し、自己判断で服薬中止したりせずに医師・薬剤師などに相談す



ることが大切です。薬局では薬の相互作用や同じ作用の薬がかさなって処方されていないか、副作用があった薬が処方されていないかなどをチェックします。不都合な点があれば処方医師へ問合せをしてから調剤することになります。

お薬手帳は何も患者さんは記載をしてはいけないと誤解されていませんか。

服用してからの体調変化、市販薬やサプリメントの服用、残薬のことなどを記録しておくことと次回の診療に役立てることが出来ます。

またお薬手帳は災害時にも役立ちます。外傷などの急性期の医療が一段落した後に慢性疾患の患者さんの情報をお薬手帳で確認して、同じお薬を供給することが出来るのです。東日本大震災のときにもその重要性が再確認されました。

さて、お薬手帳の重要性は理解しても手帳をもつのは面倒とお考えでお薬手帳をもっていない方も多いと思います。お薬手帳を携帯することは面倒でもスマートフォン(携帯電話)はどこでも忘れずに携帯しているのではありませんか。最近は「電子お薬手帳」もあります。すべての薬局で取り組みが出来ているわけではありませんが、あなたの「電子お薬手帳を活用したいのですが」という一声で取り組む薬局が増えていくかもしれません。ぜひ気軽に薬剤師に相談してみてください。



今まで活用していなかったかたはぜひ取り組んでみましょう。

お薬手帳はあなた自身があなたを守るために持つものです。