

# イルカ通信



## お薬手帳を活用しよう!!

病院や薬局で、「お薬手帳は、お持ちですか?」と聞かれた事があると思いますが、みなさんはお薬手帳をうまく活用しているのでしょうか。当薬局では80~90%の患者様にお薬手帳を活用していただいておりますが、全国的な普及率は50~60%ほどになります。年代別で見ると、高齢者や乳幼児はある程度持参率は高く、現役世代の持参率が平均値を引き下げているという結果が出ています。お薬手帳に対して、「持ち歩くのが面倒だ」「毎回同じ薬だから記入しなくていいんじゃないか」と思われている方も居るのではないのでしょうか。お薬手帳は、お薬を飲む方にとって大切なものです。お薬手帳の必要性や活用法を知り、病院や薬局には必ず持参するようにしましょう。

### 東日本大震災後に見直された『お薬手帳』

震災時、病院や薬局が被災し、カルテや患者情報が紛失・破損して閲覧出来なくなりました。医療班が救援物資として入ってきた薬を持って被災地を回り、診察・投薬活動を行いました。服用している薬の名前や量(10mgや20mgなど)、一日の服用回数、服用期間(何か月前から飲み始めたなど)の情報を、患者本人が覚えておらず、同じ薬(又は同成分)を処方するのに困難を極めました。その中で、お薬手帳を持っている方は服用中の薬を確認し、速やかに処方する事が出来ました。

また、怪我の処置や手術の時に、飲んでる薬(血液を固まりにくくする薬等)によって処置や手術の方法が変わってきます。お薬手帳を持っている事で適切な処置や手術が出来たという事例からも、お薬手帳の重要性が見直されてきました。

### お薬手帳の活用法

#### ○アレルギー・副作用のチェック

アレルギー歴や副作用歴の記入欄がありますので、薬や食べ物のアレルギーや副作用が出た薬を記入しておく事で、医師や薬剤師が確認し、同じような成分の薬が処方されないよう未然に防ぐ事が出来ます。

#### ○薬の重複・飲み合わせのチェック

ジェネリック(後発)医薬品が増えている現在、名前は違うけれど成分が全く同じ薬が多く出回っています。また、同じ薬でも別の用途で処方される事もあります。(例として、鼻水を止める為に処方された薬が他の病院では、かゆみ止めとして処方された等) 自分が飲んでる薬の名前は覚えていても、成分や効能効果をすべて覚えることは容易ではありません。

複数の病院の処方内容を1冊のお薬手帳にまとめる事で、医師や薬剤師が他の病院の薬との重複や飲み合わせをチェックする事が出来ます。

#### ○健康のメモ帳として

お薬手帳は病院や薬局だけが記入出来るというものではありません。健康のメモ帳として、最近便秘がちとか、朝血圧が高くなってきたとか、〇月〇日めまいがした、健康食品を飲んでいる、など健康のちょっとした気になる事や起こった事をメモ帳代わりに記入して下さい。