

お薬のしおり

No.157 (H27.3)

東京医科大学病院 薬剤部

お薬を正しく服用するためのアプリ

みなさんは、病院や薬局で受け取ったお薬をご自宅でどのように管理していますか？お薬をのんだかどうか忘れてしまったことやご自身がのんでいるお薬が何か分からなくなってしまったご経験がありますか？

2014年7月に一般消費者2,000人を対象として行われた第8回くすりと製薬産業に関する生活者意識調査（日本製薬工業協会）では、処方薬の誤使用実態について、処方薬の誤使用経験率は減少傾向にあるものの、処方されたお薬を「指示された回数どおりにのまなかったことがある」方が37%、「症状がよくなり、自分の判断で服用を中止したことがある」方が29.4%と報告されています。患者さんがお薬をのめない、もしくは誤使用につながる可能性がある要因として、①薬をのむ意義が理解できていない、②薬の形状、味、においが不快である、③薬の量や回数が多い、④家族などの周囲の協力が得られない、⑤薬による副作用が心配である、⑥高齢などにより認知機能等が低下しているなどが挙げられます。

そこで今回はお薬を正しく服用するための方法をいくつか紹介します。服用時期ごとに1回服用分をピルケースなどにセットしておく方法や、服薬カレンダーに服用時にチェックするなどの方法があり、薬をセットするポケットのついた製品なども市販されています。

最近では、パソコン、タブレット、スマートフォンなどからアクセスできるアプリも数多く登場し、それらを活用することで、患者さんご自身もしくは、ご家族の方が患者さんの服薬状況を確認することが可能となります。下記にお薬に関するアプリとその特徴をご紹介します。

★おくすりアラーム : <http://di.mt-pharma.co.jp/alarm/>

田辺三菱製薬株式会社が企画し、株式会社ミュートスが運営する、薬の服用コンプライアンス向上（のみ忘れの防止）等を支援するサービスです。薬をのむ時間^{けいたい でんわ}に携帯電話にメールが届き、薬をのんだ後^{あひやくとうろく}に服薬登録ボタンを押すと、その情報が離れて暮



らすご家族の方などにメールで通知が届きます。また、過去の服薬履歴を確認したり、次回の受診予定日などを登録しておくこともできます。

★お薬ノート-薬歴・服薬管理ができるお薬手帳アプリ：

のんでいる薬の情報や写真を登録し、朝、昼、夕、就寝時の食前・食後・食間などの時間別のアラートを表示する機能や、のんだかどうかを記録する服用チェック機能などがあります。震災等の災害時や旅先などで他の医療機関を受診する際に非常に役立ちます。

★糖尿病ノート：

血糖値や体重、血圧、食事などの日々の記録の他、医療機関や健診センターなどから提供される様々な検査データも記録しておくことができます。登録したデータをグラフ化したり、一覧表示をしたりして、過去の数値との対比も簡単に行うことができます。糖尿病と診断され通院、服薬している方だけではなく、血糖値が気になっている方もご使用できます。

★チェンジ喘息！/けっかんのおっさん：

共にアストラゼネカ株式会社が提供するアプリで、「チェンジ喘息！」は、喘息患者さんの喘息状態やお薬の服用状況を記録したり、地域別の喘息天気予報や喘息指数が表示されたりします。また、「けっかんのおっさん」は、高コレステロール血症患者さんのための服薬応援アプリで、血管の分身をイメージした「けっかんのおっさん」が、毎日服薬通知やためになるメッセージで服薬を楽しくサポートします。

この他にも、継続して服用が必要である血液をサラサラにするお薬（抗血小板薬：イグザレルト等）、月経困難症治療・経口避妊剤（ヤーズ等）などの服薬サポートツールなどもあります。

上記で紹介しているアプリのサービスは無料で利用できますが、登録方法や対応機種等については最新の情報を確認してください。

お薬のことでご不明な点やご不安な点がある場合には医師または薬剤師までご相談ください。

