

お薬のしおり



No.210 (2019.9)

東京医科大学病院 薬剤部

お薬手帳について

みなさんはお薬手帳を活用していますか？近年の大規模災害時には、お薬手帳を活用することで迅速かつ安全な治療を受けることが出来た事例が多数報告されています。ですが、みなさんの中にはお薬手帳は持っているけれども、どのように活用すれば良いか分からないと言われる方もいらっしゃると思います。今回はお薬手帳が医薬品の安全・安心の供給と使用のために有用なツールとして普及されるよう、お薬手帳の活用方法についてお話します。

○お薬手帳とは？

処方されたお薬の名前や飲む量・回数・飲み方・注意することなどを記録しておくための手帳です。お薬手帳があることで、医師・薬剤師などの医療関係者は、みなさんがどのようなお薬をどのくらいの期間服用しているのか確認することができます。なお、お薬手帳はかかりつけの薬局、病院で声をかけていただければ、簡単に入手することができます。また近年では、スマートフォンのアプリで薬の名称や飲み方などを記録することが出来る「電子版お薬手帳」も開発されているため、ご自身のライフスタイルに合ったお薬手帳をお選びいただき、活用することができます。



○お薬手帳の活用方法は？

①医療機関にかかる時は必ず持っていきましょう。

医師や薬剤師などに「今飲んでる薬はなんですか？」と尋ねられた時に、ぱっとお薬の名前が思い出せますか？こんな時お薬手帳を持っていれば、お薬手帳を手渡すだけで、服用している薬を正確に伝えることが出来ます。そして、医師・薬剤師はお薬手帳を確認することで、薬の相互作用のチェックや重複投与を防止することができます。なお、名前が異なる薬でも成分が同じであったり、効果が似ていることがあるため、新しい薬が処方された場合は、必ず処方内容を更新するようにしましょう。また、病院ごとや薬局ごとでお薬手帳を作らず、一冊へまとめるようにしましょう。

② 一般用医薬品・健康食品も記録しておきましょう。

薬には薬同士の相互作用だけではなく、ドラッグストアなどで購入できる、一般用医薬品（OTC 医薬品、大衆薬品）・健康食品にも相性の悪いものがあります。そのため、現在服用している薬との相互作用をチェックしないとダメです。最近買って服用している市販薬やサプリメントなどはお薬手帳に書きこんでおきましょう。

③ アレルギーや副作用歴は必ず記録しておきましょう。

薬を飲んだ時に合わなかったものは、必ずお薬手帳に記載しておきましょう。お薬手帳を確認することで同じ薬、または類似している薬によるアレルギーや副作用の再発を防止することができ、より安全な治療を受けることができます。

④ 医師や薬剤師へ、質問したい事などメモしておきましょう。

体調の変化や気になったこと、医師や薬剤師に相談したいことを書いておきましょう。そのようにすることでお薬手帳が連絡のツールとなり、みなさん自身の症状や疑問に思われていることを医師や薬剤師にスムーズに伝えることができます。また、血圧や血糖値などの検査値を書き込めば、健康を管理する手帳としても活用することができます。



⑤ お薬手帳を携帯、または同じ場所へ保管しておきましょう。

引っ越して新しい病院にかかるときや旅行先で急に具合が悪くなったときなど、お薬手帳があれば、みなさんが服用している薬を正確に伝えることができます。そのため、万が一緊急入院された時でも、お薬手帳を見ることでこれまでの治療内容を知る事もできます。また、災害時において、お薬手帳がカルテの代わりとなり、現在服用している薬の情報を伝えることができます。このように、緊急時に備えるために、お薬手帳を常に携帯しておくようにしましょう。またお薬手帳を同じ場所へ保管し、ご家族へも伝えておくといいでしょう。

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