

# 私の街の薬屋さん

病気になった時、薬は症状を和らげてくれる貴重な存在です。けれど、誤った方法で服用したり使用すると健康を損ねるだけでなく、命を危険にさらすことにもなりかねません。ここでは薬剤師会から薬に関する様々な情報をお届けします。今回のテーマは「お薬手帳」。正しい知識を身につけて、薬とうまく付き合って毎日を笑顔で過ごしましょう。

## お薬手帳とは？

「お薬手帳」はあなたに処方されたお薬の名前や飲む量、回数などを記録するための手帳です。この記録があると医師・歯科医師や薬剤師が、どんなお薬をどのくらいの期間使っているのが判断できます。また、他の病院や医院などでお薬をもらう時にも、同じお薬が重複していないか、飲み合わせ等についても確認できます。「お薬手帳」は自分の健康情報を自分で記録し、医療者に伝えられるというメリットもありますので、病院・薬局ごとに分けず一人一冊にまとめましょう。

## どのように使うの？

●病院 診療所・歯科医院・薬局に行くとき  
かかりつけの医院や「かかりつけ薬局」に

行った時にお持ちください。医師や薬剤師が内容をチェックすることで薬の飲み合わせや副作用を未然に防ぎ、処方された薬の情報等も記入してもらえます。

## ●入院するとき

医師・薬剤師が病院の外来や家庭で飲んでいった薬等をチェックし、入院中の治療に最適な薬を選択します。

## ●薬局等で薬をもらうとき

薬剤師が「お薬手帳」の記録をチェックし、あなたに合った薬のアドバイスをします。

## ●急に具合が悪くなったとき

急に具合が悪くなると救急外来へ行くのと、「いつも飲んでお薬はありますか？」

薬の名前は？」と必ず聞かれます。そのような時に役立ちます。

## お薬手帳を持つと？

### ●副作用予防

同じ薬で起きるアレルギー、2度目は1度目より強く出ると言われています。同じ副作用を繰り返さないためにも副作用が出た薬の名前を手帳に記入しましょう。

### ●飲み合わせチェック

複数の病院にかかって多くの薬を処方されているいたり、市販薬を買って飲んでいる場合、薬の飲み合わせによって効果が強く現れ副作用が出たり、逆に効果が弱まってしまうことがあります。医師や薬剤師に薬の飲み合わせをチェックしてもらいましょう。

### ●健康管理

「お薬手帳」には、ご自身の副作用歴・アレルギー歴・既往歴などを記入するページがあります。必ず記入しておきましょう。

### ●旅行に出かけたとき

薬の名前は全国共通です。旅行先でいつも飲んでいる薬を持っていくのを忘れた場合でも医療機関で受診し「お薬手帳」を見れば、いつもの処方を受けることが可能です。

### ●災害時

平成23年3月11日発生の東日本大震災においては、「お薬手帳」によりスムーズかつ適切に医薬品が供給される場面が多々見られ、「お薬手帳」の活用が医薬品の安全な使用に効果を上げました。

## 東日本大震災で再認識された「お薬手帳」の有用性

### ●常時携帯または非常時持出された「お薬手帳」の活用

患者さんが飲んでいる薬や病気の情報が正確に伝わり、「お薬手帳」の情報をたどることで早期に適切な治療に結びつきました。

### ●救護所等での活用

救護所の薬剤師がこれまで飲んできた薬の情報や薬の名称等を記載した「お薬手帳」を作成し、被災地の限られた環境（限定された医薬品の種類）で医療チームによる患者の症状に応じた効率的な治療が可能となりました。別の避難所へ移動した際も受診の継続がスムーズでした。



## 実際に活躍した「お薬手帳」の事例

原発事故で避難された方が当薬局にも多く来局されました。ある方は避難所ごとに重複して受診され、先発品と後発品で二重に処方されていました。受診時に手帳が有効に活用され、薬剤師が関与できていれば防げたと思います。

(薬剤師・福島県)

遠方の医療機関に通っていた近隣の患者さんから、「交通手段がないため医療機関に行けない、薬がなくなってしまった。薬がほしい」と相談がありました。お薬手帳をお持ちだったので、近隣の医療機関へ事情を説明し紹介、処方、調剤がスムーズにできました。

(薬剤師・茨城県)

栄養指導を行った際、カルテの情報がない中でお薬手帳をもとに食事や栄養のお話を関連づけながらすることが出来ました。災害時または個人のアクシデントの際でもお薬手帳を携帯して提示があるとスムーズに医療が提供されることが示されたと思います。

(管理栄養士・岩手県)

地震発生後10日程度から従事していて、まだすべてが混乱した状態でした。応援の医師はカルテがないため問診で対応していました。薬剤師がお薬手帳の所持を確認するようにすると、被災者の多くの方がお薬手帳を持っており、既処方内容、併用薬等の薬剤情報、病歴等が確認できたので医師に情報をフィードバックすると処方がスムーズになりました。実感として6割以上の患者さんがお薬手帳を所持しているようでした。

(薬剤師・宮城県南三陸町)

避難者は一箇所の避難所にずっといるのではなく、次々と避難所を移っていく方も多く(避難所の統合、閉鎖、環境の問題などによる)、そのような方への投与の際は、処方の変化を把握することが容易にでき、非常に有用でした。お薬手帳には血圧などの変化も記録され、単純に薬剤の記録帳としてではなく、総合的な医療情報共有ツールとして活用されていました。

(薬剤師・宮城県石巻市)



震災より3週間経ち、被災された方々が、ふと我に戻り、「そういえば、自分は薬を飲んでたぞ」と思い出し、がれきの中から薬袋やお薬手帳を避難所に開設された臨時診療所へ持ってこられました。市立病院の処方内容は、市のコンピューターに記録がありましたが、それ以外の破壊された医療機関の処方内容を一番よく知る事ができたのはお薬手帳でした。

(医師・宮城県石巻市)

お薬に関するご相談は…

(社)広島県薬剤師会 おくすり相談電話

Tel.082-545-1193 **相談無料**

◎受付/10:00~15:00(月~金曜日※祝日、お盆休み、年末年始を除く)

薬・たばこなどの誤飲時の応急処置に関するご相談は…

(社)広島県薬剤師会 広島中毒119番

Tel.082-248-8268 **相談無料**

またはフリーダイヤル0120-279-119

(ただしご利用は県内から、一般電話と携帯、PHSのみ有効)

◎受付/9:00~17:00(月~金曜日※祝日、お盆休み、年末年始を除く)



## 持とう!お薬手帳

急病、副作用防止、災害時など、お薬手帳はあなたを守ります。

お薬手帳のこんな  
いいこと!

### 大切な薬の記録

今までにどんな薬をどれだけ飲んでいったのか、副作用やアレルギーはなかったかなどが分かり、どんな病気にかかったか、あなたの健康状態も日記のように記録できます。常に携帯すれば外出時の急な受診などに役立ちます。

### 気になることを記入

体調の変化や気になったこと、医師や歯科医師、薬剤師に相談したいことを書いておくと、受診する際に役立ちます。持っていくのを忘れないように診察券・母子手帳等と一緒に保管しましょう。

### しっかり記録!

市販のお薬や健康食品でも、良くない飲み合わせ・食べ合わせが見つかることがあります。

### 受診時は必ず持参

医療機関・薬局には、毎回持参して医師・歯科医師・薬剤師に見せることで、飲み合わせなどをチェックしてもらえます。

### 1冊にまとめる

飲んでいるすべての薬を1冊に記録することで、効果的にチェックできます。一人1冊にまとめましょう。