



健やか豆知識

第28回

Q. お薬手帳の上手な使い方は?

- I 家族分を1冊にまとめる
- II 薬を飲んだ後の症状や体調の変化を記入しておく
- III 医療機関または薬局ごとに、お薬手帳を使い分ける



高田製薬は、患者さんや医療関係者の声に耳を傾け、医療ニーズに合った医薬品の開発と情報提供で、健康な社会づくりに貢献します。

— 人びとの健康を願って —
高田製薬株式会社

お薬手帳は1人1冊準備し、日頃の健康管理に活用しましょう

薬局では必ず「お薬手帳を持っていますか」と聞かれることと思います。そのためお薬手帳は広く知られるようになってきました。お薬手帳とは、いつ、どこで、どんな薬を処方されたかを記録しておく手帳です。医師や薬剤師に見せることで、同じ薬が処方されることやよくない飲み合わせを未然に防ぐことができます。また、新しい医療機関を受診する時、旅行先で病気になる時や災害避難時など、飲んでいる薬を正確に伝えることもできます。お薬手帳には薬の副作用歴、アレルギー歴、既往症などの記載項目があり、それらを記録しておけば、より安心安全に薬を使用できます。

お薬手帳を適切に活用するためには、医療機関や薬局ごとに複数のお薬手帳を作成したり、家族みんなのお薬情報を1冊にまとめることなく、たとえ小さなお子様であっても1人1冊準備しましょう。

また、意外と知られていませんが、お薬手帳は自由にメモ書きしていいのです。余っている薬のことや市販薬のこと、医師や薬剤師に聞いてみたいこと、薬を飲んで感じたこと、検査結果を記録しておくのもよいでしょう。ちょっとしたメモ書きも受診の時に医師に見せることで、診察に役立つことがあります。

お薬手帳は緊急時のためにも持ち歩きたいものですが、普段から持ち歩いていないという方が多いかもしれません。そこで登場したのが、スマホのアプリを利用した「電子お薬手帳(eお薬手帳)」です。電子お薬手帳は紙のお薬手帳にはない便利な機能が備えられています。たとえば、服薬時間を登録してアラームで飲み忘れを防いだり、家族全員の服薬情報を一元管理できたりします。

お薬手帳を上手に活用して、自分や家族の健康管理の1つのツールとして役立ててみませんか。

医師 田尻 泰典 公益社団法人 日本薬剤師会 副会長

さらに詳しい情報は
ホームページで!



< 正解 II 薬を飲んだ後の症状や体調の変化を記入しておく >

クイズの解説

お薬手帳を健康管理のメモ帳として活用しましょう。

紙のお薬手帳は、たとえ家族であっても、一人1冊、準備することが重要です。子どもの場合も、お子様ごとにお薬手帳をつくり、保護者が管理します。もしお薬手帳を忘れてしまった場合は、新しくつくるのではなく、処方された薬の情報が書かれたシールをもらい、後で自分のお薬手帳に貼っておきましょう。お薬手帳は、1冊持っていれば全国どこの医療機関、薬局でも使えます。1人で何冊も持っているとはチェック機能が働かない(他の医療機関で処方された薬との飲み合わせや過去に使用した薬の確認ができない)ので、1冊に集約しておきましょう。

お薬手帳は、服薬管理(薬剤情報シールを貼る)だけでなく、ご自身のアレルギー歴、副作用歴、既往症などを記載するほか、市販薬やサプリメントの服用歴、医師や薬剤師への質問事項や伝えたいこと、薬を処方されたときの症状や飲んだ後の体調の変化、日頃の血圧や血糖値を記録(メモ書き)しておき、医師や薬剤師に見せることで、診察に役立つことがあります。

電子お薬手帳で、薬の管理がより便利に。

電子お薬手帳誕生のきっかけは、東日本大震災。多くの避難者の方が、服用中だった薬を必要としましたが、何の薬を飲んでたのかを調べるのに困難をきわめました。しかし、お薬手帳を持っていた患者さんには、すぐに同じ薬もしくは同じ効果を持つ薬を投与することができました。避難時に多くの方が持ち出した携帯電話やスマホに、薬の情報を入れておければ、万一の場合も安心なのではないか、そんなことから、お薬手帳の電子化は誕生しました。

電子お薬手帳はスマホなどの電子端末に専用のアプリを使用して、紙のお薬手帳と同じように薬の情報を保管しておくものです。電子版のために情報をクラウドに保管しておくので、災害などのさまざまな状況でも、薬の情報が得られることが期待されています。

現在、電子お薬手帳にはいくつかありますが、ここでは日本薬剤師会が提供する「eお薬手帳」について、紙のお薬手帳にはない便利な機能を右表で紹介합니다。

eお薬手帳の機能のご紹介

薬の登録が簡単	QRコードの読み込みで、薬の処方情報を登録できる。手で入力する場合も、最初の数文字を入れれば、自動的に薬名の情報が出るので簡単に登録できる。
市販薬の登録	商品バーコードを読み取ることで、簡単に登録できる。
服薬スケジュール	服薬のスケジュールを登録し、飲み忘れ防止のアラーム設定をすると、薬の時間になるとアラームで知らせてくれる。
処方せん送信	処方せんを事前に薬局に送信しておくと、待ち時間が短くなる。
家族のお薬手帳を一括管理できる	家族1人ずつのお薬手帳が、このアプリ一つで管理できる。