



## 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、旅行先で病気になった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冊にまとめたりすることなく、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ね。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。

監修 田尻 泰典 公益社団法人 日本薬剤師会副会長

< II 掘玉 >

さらに詳しい情報は  
ホームページで!



⇒さらに詳しい情報は「クイズ解説」をご覧ください。