

保健師さんの健康チェック

薬と上手につきあいましょう！

厚生連健康管理センターかがわ

保健師 村山 晶子さん

健康管理をするうえで、

薬と上手につきあうことはとても大切です。また、増加傾向にある医療費の節約にもつながります。指示どおりに薬を飲んでいくか、もらいすぎていないかなど、チェックしてみましょう。



〇見直してみましよう！

□重複服薬になっていませんか？

異なる医療機関から同じ効能の薬が処方され、それを服用することを重複服薬といいます。薬の飲みすぎは、副作用や体調不良の原因となります。

□薬が余ってしまい困ったことがありますませんか？

多くの薬が処方されると用量や用法が複雑になり、飲み忘れや飲み残しにつながる場合があります。

△薬を上手に管理するツツ△

●薬局で1回分の薬を1袋にまとめてもらいましよう。

□ジェネリック医薬品を利用していますか？

●お薬カレンダーを利用しましょう。
●薬をもらったら、袋に飲む日付やタイミングを書いておきましょう。
●購入した市販薬は、使用期限が過ぎていないか定期的に確認しましょう。

特許期間が過ぎた新薬と同じ有効成分を含み、同等の効能・効果を持つ処方薬のことです。新薬に比べて安価となり、医療費の節約になります。

〇薬と上手につきあうために

□かかりつけ薬局を決めましよう

処方せんによる調剤のみならず、健康のことを相談することもできます。また、薬局を1つに決めることで、薬歴をしっかりと把握できるので、市販薬も含めて適切なアドバイスを受けられます。

□おくすり手帳を持ちましよう

副作用歴、アレルギーの有無、過去にかかった病気なども記入できます。薬の重複を避けることができ、副作用の回避や飲み合わせの確認、副作用歴やアレルギー歴などの情報を伝えることができます。また、常に持ち歩くことで災害時や外出先で急病などの時、常用している薬を伝えられます。