

くすりを上手に管理しましょう ～知っていますか？ かかりつけ薬局～



皆さんは正しい方法で薬を飲めていますか？

高齢者の皆さんが、住み慣れた自宅などで必要な医療や介護を受けながら療養生活を送るためには、薬を飲む時間や回数などを正しく守る「服薬管理」がとても重要です。

このパンフレットでは、ご自身でもできる上手な薬の管理方法、さらには薬剤師の活用など、高齢者に起こりやすい薬のトラブルを防ぐための工夫を紹介しています。薬に関する知識を深めて、薬と上手に付き合っていきましょう。

なぜ高齢者の服薬管理が大切なの？

医師は、病状に合わせて、治療に必要な薬を処方しています。
もしも、正しい用法で服薬しなければ、薬の効き目が弱まったり、かえって体調が悪化してしまうこともあります。

高齢者に起こりやすい薬のトラブル



飲み忘れ

年齢を重ねるにつれて、複数の診療科を受診することが多くなります。それにより、多くの薬が処方され、服薬管理も難しくなり、飲み忘れなどの薬のトラブルが起こりやすくなってしまいます。



使用期限切れの薬の服薬

薬には「**使用期限**」があります。また、同じ様な症状でも、以前に処方された薬は服薬してはいけません。その都度、診察を受けて症状にあった薬をもらいましょう。

飲み合わせ



2種類以上の薬を同時に服薬する場合、**薬同士が影響しあい、薬の効き目**が変化する（強く効きすぎる、効果がなくなる）ことがあります。また、**食べ物やサプリメントなどと薬が影響しあうこともあるため、注意が必要です。**

こんなことが起きたら気を付けましょう！

例



ふらつき・めまい



食欲がない・吐き気がする



便秘・下痢



かゆみ

薬を使用したとき、「いつもと違う」、「なにか変だ」と感じたら、医師や薬剤師に相談しましょう！

薬のトラブルを防ぐために

薬と上手に付き合っていく上での工夫を紹介します。

【薬の正しい飲み方、使い方を知る】

薬の飲み方について正しい知識を持ちましょう。服薬する時間や回数、方法をしっかりと守りましょう。

<知っておきたい!薬の服薬時間・飲み方>

食前：食事の約1時間～30分前

食後：食事の後約30分以内

食間：食事の約2時間後

就寝前：寝る約30分前

頓服^{とんぷく}：発作時や症状のひどいとき

薬はコップ一杯の十分な水で飲みましょう!

「食間」とは、
「食事と食事の間」
のことをいいます!



薬の飲み合わせや、服薬するときに注意が必要な食べ物、薬の使用期限などを確認しましょう。分からない場合は、医師や薬剤師に確認しましょう!



【お薬手帳を使う】

自分が飲んでいる薬について、知っておくことは大切です。お薬手帳を使うことにより、自分だけでなく、家族や周りの人も一緒に把握することで服薬トラブルを防ぎやすくなります。

薬局で薬を調剤してもらうときに、お薬手帳を渡し、「薬の名前」や「注意すること」を記入してもらいましょう。

また、処方された薬とドラッグストアで購入した市販薬との飲み合わせなど、薬剤師に聞きたいことを記入し、相談をすることもできます。

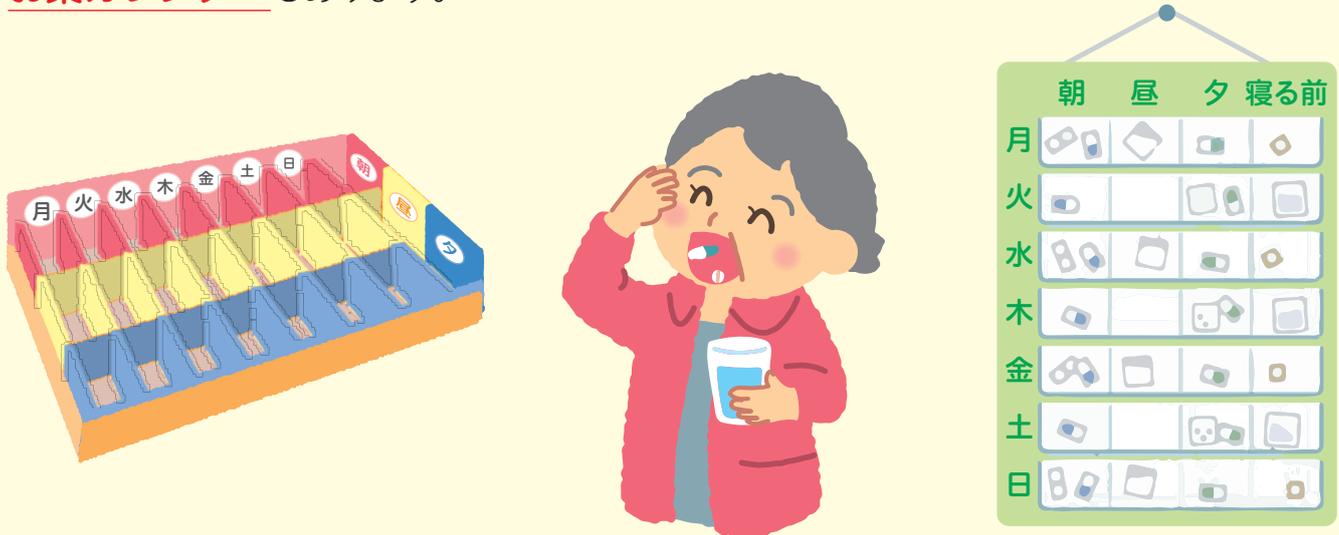


【飲み忘れ防止の工夫をする】

①専用ケース

薬を保管するケースやカゴを用意し、仕切りなどを使うことで、朝・昼・夕などの飲む薬を整理し、**飲み忘れ・飲み間違いを防止**できます。

また、ポケット付きのカレンダーに、1日や1回分ずつの薬を入れておける、**お薬カレンダー**もあります。



②一包化

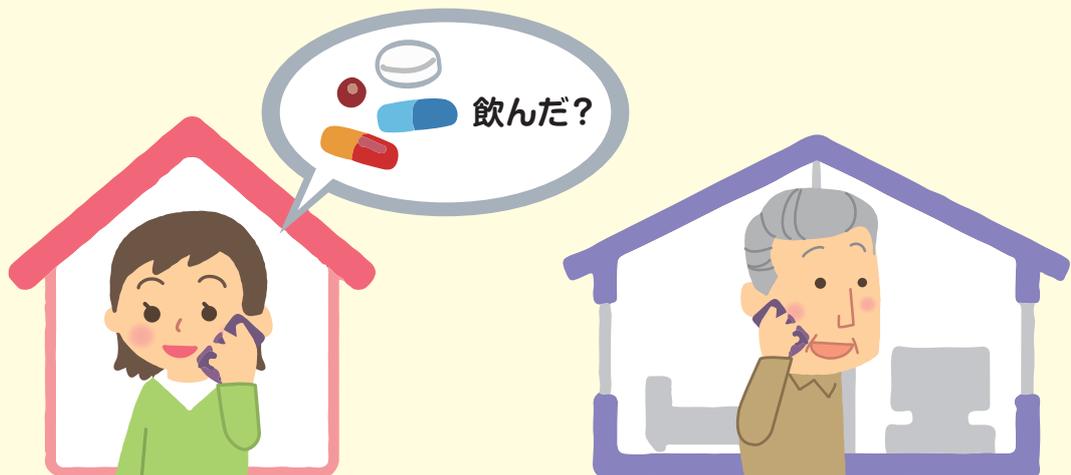
薬局で何種類かの錠剤を一袋にまとめることで、**飲み間違いや飲み忘れ、紛失を防止**できます。

(※薬の種類によってはできないこともあります。)



③家族などによる支援

家族などに処方された薬の情報を伝えて、服薬管理を手伝ってもらう方法です。また、同居の家族がいない場合でも、定期的に電話などで確認してもらうことで飲み忘れを防止することができます。



【通う薬局をひとつにまとめる】

複数の医療機関で処方された場合でも、ひとつの薬局で調剤をお願いすることで、薬剤師が薬の情報をまとめやすくなり、管理もしやすくなります。同じ効果の薬を複数飲んでしまうことや、誤った飲み合わせの防止にもつながるだけでなく、薬剤師への相談もしやすくなります。



「かかりつけ薬剤師・薬局」

薬局では、国が決めた要件を満たす「かかりつけ薬剤師」が活躍しています！

「かかりつけ薬剤師・薬局」とは？

「かかりつけ薬剤師」とは、薬による治療のことや健康や介護に関することなどに豊富な知識と経験を持ち、いつでも気軽に相談できる薬剤師をいいます。「かかりつけ薬剤師」は自分で選択し、同意書にサインをすることで決まります。また、そのような薬剤師が活躍する薬局を「かかりつけ薬局」といいます。

「かかりつけ薬剤師・薬局」では、市販薬やサプリメントについての相談にも応じてくれます。「かかりつけ薬剤師・薬局」は、処方箋がなくても、いつでも気軽に相談できる存在です！



「かかりつけ薬剤師」を持つメリット



①安心安全に薬を利用できる！

「かかりつけ薬剤師」が服薬状況をまとめて管理するため、同じ効果がある薬を複数飲んでいないか、誤った飲み合わせはないか、薬が効いているかなどを継続的に確認し、注意点などをアドバイスしてもらえます。



②薬の相談がいつでもできる！

休日や夜間など薬局の開局時間外であっても電話で薬に関する相談に応じてもらえます。

③薬剤師が医療機関と連携して、サポートしてくれる！
処方内容を確認し、必要に応じて医師への問い合わせや提案を行います。薬を渡した後も患者さんの状態を見守り、薬の飲み残しの確認などを行ってもらえます。



コラム

～知っていますか？訪問薬剤師～

訪問薬剤師は、在宅療養を支えるチームの一員です。医師の指示のもと、ケアマネジャーをはじめとする多職種で連絡を取り合い、協力しながら、患者さんのご自宅に訪問し、薬に関するご提案をします。

訪問薬剤師の利用については、医師や薬剤師、ケアマネジャーにご相談ください。



かかりつけ薬局、薬剤師についての相談窓口は8ページをご覧ください。

通っている薬局、飲んでいる薬を記録し、服薬管理に活用しましょう！
よく見るところに貼って、いつでも確認できるようにしましょう！



「私の薬局・薬剤師・かかりつけ医」

・ _____ 薬局 _____
 (TEL _____) ・ かかりつけ医療機関・先生の名前
 ・ 担当薬剤師 _____
 _____ さん (TEL _____)

飲んでいる薬 直接書き込むか、薬局でもらうシールを貼ってください。

薬の名前 (薬の色・形などの記入でも大丈夫！)	いつ飲むか
	朝・昼・夕・寝る前・食前・食後・食間・その他()

アレルギーにより飲んではいけない薬・体質により飲んではいけない薬



— 「かかりつけ薬剤師・薬局」 についてのご相談 —

「かかりつけ薬剤師・薬局」 についてのご相談の際は、下記へお問い合わせください。

一般社団法人宇都宮市薬剤師会 ☎028-600-1750

ホームページ <https://www.uyaku.net/>

(受付：月～金 9：00～17：00 ※土・日・祝日は休み)

・薬剤師が不在の場合がございます。その場合は、薬剤師から改めてご連絡いたします。



宇都宮市では、ほかにも在宅療養に役立つ「摂食嚥下」や「リハビリテーション」などのパンフレットを作成しています。

各種パンフレットは、宇都宮市ホームページからダウンロードできます。



作成 宇都宮市地域包括ケア推進会議 地域療養支援部会

【構成団体】

宇都宮市医師会、宇都宮市歯科医師会、宇都宮市薬剤師会、栃木県看護協会、栃木県病院協会、栃木県地域包括・在宅介護支援センター、宇都宮市居宅介護支援事業者連絡協議会、宇都宮市介護サービス事業者連絡協議会、栃木県老人福祉施設協議会、栃木県老人保健施設協会、栃木県ホームヘルパー協議会、栃木県栄養士会、宇都宮市歯科衛生士会、栃木県リハビリテーション専門職協会

発行 事務局：宇都宮市 保健福祉部 高齢福祉課 地域包括ケア推進室

〒320-8540 栃木県宇都宮市旭1丁目1番5号

TEL 028-632-5328 FAX 028-632-3040

発行年月 2022年12月