



## 受診時には「おくすり手帳」を忘れずに

医師や薬剤師などから「今服用している薬があったら、その名前を教えてください」と聞かれたことはありませんか。その場で正確に答えるのは難しいもの。そんなとき役立つのが「おくすり手帳」です。特に災害時に「おくすり手帳」は大活躍します。

### 1冊の「おくすり手帳」に情報をまとめましょう

おくすり手帳は、処方された薬の名前や飲む量、剤形、飲み方のほか、以前の服用で出た副作用やアレルギーなどについて記録するための手帳です。これらの記録があると、医師や薬剤師は、その人がどのような薬をどのくらいの期間飲んだか、処方を避けたほうがよい薬は何かなどを把握でき、薬を選択するときに適切な判断ができます。また、複数の診療科や医療機関にかかっているとき、医師や薬剤師はおくすり手帳に書かれた記録をもとに、同じ薬が処方されていないか、薬の飲み合わせに問題はないかなどを確認できます。

ただし、記録が集約されていないと、おくすり手帳を使うメリットは十分に得られません。診療科ごと、医療機関ごとに別のおくすり手帳にするのではなく、すべての診療科、医療機関の薬の情報を1冊にまとめてこそ、医師や薬剤師はより適切にチェックできます。

なお、市販薬やサプリメントの中には、処方薬との飲み合わせが良くないものもあります。これらの情報も記録するようにしましょう。

### おくすり手帳は薬局で、無料でもらえます

おくすり手帳はノートなどを使って自作してもよいのですが、薬局で無料でもらえます。それらは表紙のデザインなどが違ってはいますが、どれも、名前や生年月日、血液型、主な病気の履歴といった基本情報と、服用する薬の名前や用量、回数など、毎回書き加えるべき情報が記録できるようになっています。

最近一部の薬局では、スマートフォンにアプリケーションをインストールして、紙のおくすり手帳に代わるものとして使えるようになっています。国はおくすり手帳の普及を図るために、平成28年4月の調剤報酬改定で、6カ月以内に同じ薬局を利用する際におくすり手帳を持

参すると、薬局に支払う料金が、3割負担の方で30~40円程度安くなるようにしました。ただし、薬局の施設基準などによっては適用されないこともあるので、薬局に問い合わせるとよいでしょう。

### 災害時にも、おくすり手帳の情報は大いに役立ちます

おくすり手帳は普段の診療時だけでなく、災害時にも大いに役立ちます。例えば災害時の避難先で持病の薬が切れてしまった場合、おくすり手帳があればよそから支援に来た医療スタッフでも、その方が今どんな薬を飲んでいるかがすぐに把握でき、最適な薬を投薬することができます。

避難するときにさっと持ち出せるように、おくすり手帳はいつも同じ場所に置いておくとうよいでしょう。

おくすり手帳についてわからないことなどがあれば気軽に薬剤師におたずねください。



イラストレーション: 堺 直子

ヘルスケア・プロショップの健康情報紙『Life』は毎月薬局でお配りしています。【無料】