

平成26年6月10日号 (第138回)

# 阿伎留通信

公立阿伎留医療センターは、医の心を重んじ、患者の生命と健康と生活の質を考える良質の医療を実践し、地域医療の最適化に努力します。

梅雨に濡れた紫陽花の花が美しい季節となってきました。

今回の阿伎留通信は、

## — 「薬の自己管理とお薬手帳の活用」 —

をテーマに薬剤科 山本科長よりお話しさせていただきます。



「薬の自己管理」については、皆さん大変苦労されているようです。

当薬剤科に持ち込まれる持参薬を見ますと、それぞれ工夫されて管理されていることがわかります。ただ残念なことに、中にはきちんと服用されていたかどうか不安になる場合も見受けられます。薬をきちんと服用していることを前提に、医師は効果を確認し、病気の状態と併せて次の治療方針を立てます。この服用がいい加減な場合、医師の診断に悪影響が出るのが考えられます。とは言っても何種類の薬を管理するのはなかなか大変な労力を要します。時には飲み忘れてたりすることもあると思います。



まずは飲み忘れてらどうしましょう。あくまでも一般的な話となりますが、飲み忘れたことに気づいた時間が次の服用時間に近い場合は服用しない。次の服用まで時間がある場合は服用するように言われています。ただし薬によってはこのとおりにはいかない場合が多々あります。自己管理が難しい場合、薬の自己管理用に便利なグッズが売られています。例えばカレンダーのように日付毎に薬を入れるもの、1週間毎(曜日別)に朝昼夕寝る前とポケットがついたもの、1週間分を朝昼夕寝る前のしきりがついたケース、服用時間に合わせ色を変えたケースなどいろいろあります。自分にあったグッズを購入するのも一つの方法です。ただこうした便利グッズの場合でも注意してほしいことがあります。当然ですが最初にセットする場合に間違えないことです。それから、ケースの場合立てたりすると、薬がしきりをこえて隣のケースに入ることもありますので要注意です。1日分をまとめて入れると、いつ飲むのかわからなくなる場合もあり得ます。

「一包化」といって同時にのむ薬を、一つの薬包紙(袋)に入れて調剤する方法もあります。医師に一包

化してほしいと言えば処方せんにその旨を記載してもらえます。また調剤薬局では希望すれば一包化してもらえます。ただし、この場合自分の服用している薬が何の薬なのかわかりにくくなります。

自分の服用している薬が、何の薬で何のために服用しているのかを理解したうえで服用して頂けると飲み忘れもなくなると思っています。



また薬には1日3回のむ必要のあるもの、1日1回で効果があるもの、食直前でないと効果のないもの、1週間に1回で効果のあるものなどいろいろあります。

薬には必ず薬袋に服用方法を記載してあります。薬袋はその薬が飲み終わるまで大切に保管して頂きたいと思います。

薬の管理で錠剤を、1錠ずつ切り離してセットする場合をよく見かけます。この場合、ヒートシールごと飲み込まないように注意して下さい。錠剤やカプセル剤は2錠もしくは7錠単位で折り曲げ、切り離すことができるように作られています。これは薬の包装シートのまま誤飲した事例が多く発生したため、わざわざ切り離しにくく改良した結果です。誤って包装シールごと飲み込むと食道や胃などに突き刺さって、穴をあけるなど重大な障害を招くことがあります。十分注意して下さい。

### 「お薬手帳の活用」についてです。

お薬手帳は九州のある大学病院からはじまりました。薬剤師の学会で紹介され、あっという間に全国に広がり、最近では「電子版お薬手帳」の取り組みも始まっています。東日本大震災で避難するとき、お薬手帳を持ち出した人は多くはありませんでした。この人たちは服用中の薬を必要としましたが、薬の特定はかなり困難を極めたと聞いています。しかし、携帯電話やスマートフォンは多くの人が持ち出しました。これにお薬手帳の情報が入っていればより簡単に服薬中の薬の情報が入手できたはずです。将来的にはスマートフォンに電子化されたお薬手帳として活用できるよう検討されています。



お薬手帳は処方された薬の名前、用法・用量などの記録(薬歴)を残すことにより、どのくらいの期間服用しているか、また他病院や他科に受診する場合などでも重複や相互作用(薬の飲み合わせ)などの確認をする目的で使用されます。医療機関や薬局に行かれる際は、医師・歯科医師や薬剤師に提示して下さい。

お薬手帳とは別に薬剤情報提供書があります。これは、多くの場合カラー印刷で服用方法、薬の効果、服用するにあたって注意すべき事項が記載されています。

お薬手帳と薬剤情報提供書の両方とも大切な患者さん自身の情報です。薬の正しい理解と正しい服用をするためにも、重複投与などを防止するためにも重要なものです。大切に保管して下さい。また入院される際には薬と一緒に持ち下さい。この情報をもとに入院中に服用する薬などが決定されます。

阿伎留通信については、第1回から最新号まで、公立阿伎留医療センターのホームページで御覧になることができます。ホームページアドレス(<http://www.akiru-med.jp>)