

お薬手帳を お忘れなく！

お薬手帳には こんなにメリットが！



●自分の服薬状況を明確に伝えられるので、薬の重複投与や飲み合わせによる副作用を防ぎ、より自分に合った薬を処方・調剤してもらえます。



●薬について心配なこと、気になること、相談したいことなどを記入しておくことで、適切なアドバイスを受けられます。



●残薬がある場合、薬の名前や残りの分量を記入しておくことで、医師が処方量を調節する目安となり、薬代の節約につながります。



●災害時などに手元の薬がなくなった場合でも、入手したい薬の名前を正確に伝えることができます。



ジェネリック医薬品を 活用しましょう！



ジェネリック医薬品(後発医薬品)とは、新薬(先発医薬品)と同じ成分と効能を持ちながら、価格が安く抑えられた医療用医薬品のことを言います。ジェネリック医薬品を賢く利用すれば、ご本人だけでなく、社会全体の医療費の節約につながります。

知っておきたい ジェネリック医薬品 Q & A

Q ジェネリック医薬品を使用すると、どれくらい薬代が安くなりますか？

A 薬の種類によって一概には言えませんが、多くの場合、新薬より3~5割程度は安くなります。特に、長期間飲み続けなければならないような疾患では、かなりの費用を節約できることとなります。

Q 薬の安全性について不安はありませんか？

A ジェネリック医薬品はすべて、厚生労働省の医薬品承認基準を満たしているため、安全性について心配はありません。また、すでに承認された医薬品の品質を第三者が再確認する「品質再評価」も実施されるなど、安全面については厳正な取り組みが行われています。

Q どんな薬にもジェネリック医薬品は存在するの？

A ジェネリック医薬品が存在しない新薬もあります。治療内容によってはジェネリック医薬品が適さない場合もありますので、医師・薬剤師にご相談ください。

薬と上手に 付き合うために



薬のこと

かかりつけ薬局・薬剤師に相談を！

高齢になると、複数の持病を持つ人が増えてきます。持病の数だけ処方される薬も多くなり、6つ以上の薬を使っていることも珍しくありません。なかには同様の効果のある薬が処方されたり、飲み忘れなどにより薬が残ってしまうという問題が起きています。薬の重複や残薬をなくすためには、お薬手帳を活用したり、かかりつけ薬局・薬剤師に相談することが大切です。健康の保持や医療費の無駄遣いをなくすため、正しい薬の使用方法を把握しておきましょう。

かかりつけ薬局・薬剤師を 決めていますか？

みなさんは、お医者さんにかかったときに処方された薬を調剤してもらう薬局・薬剤師を決めていますか？ 病気の治療のため複数の医療機関に通っている場合、処方された薬が重複していたり、時には飲み合わせによる副作用が起こる心配もあります。そんなとき、**かかりつけ薬局・薬剤師を決めておけば、服薬状況やアレルギーなどの情報を把握して、適切な管理・指導をしてくれるので安心です。**



「かかりつけ薬剤師制度」について

「かかりつけ薬剤師制度」とは、上記のような利便性をより高めていくために、患者さん一人ひとりが専任の薬剤師を持つことができるというものです。

かかりつけ薬剤師の条件

「かかりつけ薬剤師」には、一定の条件を満たさなければなることができません。厚生労働省により下記のような要件が定められています。

- 薬剤師として3年以上の薬局勤務経験があり、当該薬局に週32時間以上勤務しているとともに、1年以上在籍していること
- 薬剤師認定制度認証機構が認証している研修認定を取得していること
- 医療に係わる地域活動の取り組みに参画していること

こんなとき
どうする？

薬との付き合い方 Q & A

Q 薬は水で服用しないと
いけませんか？



A お薬は、牛乳で作用が弱まったり、グレープフルーツジュースで作用が強まったりすることがあるため、**水や温めのお湯での服用を守りましょう。**



Q 薬を飲み忘れたときは、
どうしたらよいですか？



A 次に飲む時間まで、1日2回飲む薬なら5時間以上、1日3回飲む薬なら4時間以上あいている場合はその時点で忘れた分を飲み、それより短い場合は忘れた分は飲まずに飛ばしましょう。2回分まとめて飲むのは、**副作用を起こす場合があります。**



Q 飲んだかどうかを
忘れてしまうのですが…？



A 薬を飲んだらカレンダーにマルをつけるなど、薬を飲んだことが確認できるように工夫することが大切です。本当は飲んでいのに、勘違いして2回分飲んでしまうと、副作用を起こす場合があります。

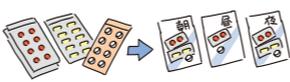


Q 外出の際に薬を持っていくのを
忘れがちなのですが…？



A あらかじめ数回分の薬をまとめておき、いつも持ち歩く鞆などに入れておくとういでしょう。長期の旅行などに際しては、「お薬手帳」も携帯しましょう。緊急の場合、現地で適切な対処をするために役立ちます。

Q 種類が多くて飲み方を
覚えられないのですが…？



A 薬の種類が多い場合は、1度に飲む分を小分けにしておくとう便利です。あらかじめ薬局で小分けしてもらえる場合もあるので、相談してみましょう。服用時間や回数の指示が複雑で忘れることが多いときは医師に相談してみましょう。

Q 症状がなくなったら
飲むのをやめても構いませんか？



A 薬は、患者さんの状態に合わせて、必要な分量が処方されています。自己判断で服用を途中でやめてしまうと、症状が悪化することもあります。

Q 漢方薬ならば、
副作用はありませんか？



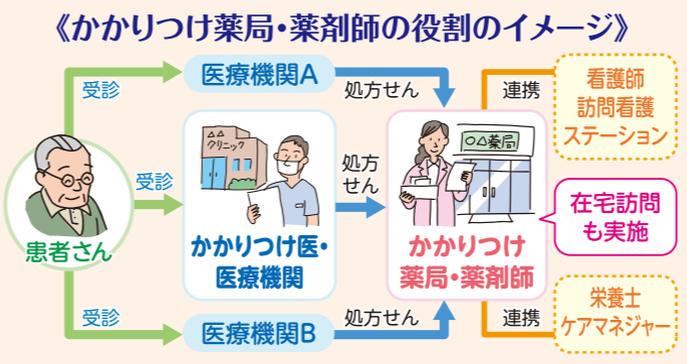
A 漢方薬は自然の生薬しょうやくを用いて作られていますが、体にとっては通常の医薬品と同じく、異物であることには違いありません。アレルギーや重大な副作用を起こす場合もあるので、注意しましょう。



…かかりつけ薬剤師を決めるとき…

❖ **かかりつけ薬剤師を選ぶには？**

複数の薬局で調剤してもらっては服薬状況を一元的に管理することができません。お住まいの近くなど利用しやすい薬局をかかりつけと決め、調剤してもらおうときや市販薬を購入する場合は、必ずその薬局を利用するようにしましょう。その中で信頼できる薬剤師をかかりつけに指名してください。



❖ **料金について**

「かかりつけ薬剤師」を決めるときは、同意書にサインをして契約を交わします。サービスを受けるときには、「**かかりつけ薬剤師指導料**」を支払う必要があります(下記参照)。

薬剤師の適切な指導により治療効果を高めたり、薬の重複や飲み残しなどをチェックすることで、健康管理や薬代の節約が期待できます。

サービスを受ける場合	サービスを受けない場合
● かかりつけ薬剤師指導料 73点(730円)	● 薬剤服用歴管理指導料 [お薬手帳持参] : [お薬手帳なし] 41点(410円) : 53点(530円)

●保険適用されますので、実際の支払金額は1～3割となります。また、薬剤服用歴管理指導料については、当該薬局で算定する調剤基本料の区分によって、一律の点数になる場合もあります。詳しくは薬局でご確認ください。

…こんなときは医師・薬剤師に相談しましょう！…

医師は薬の効果を確認しながら、処方の量や回数などを調整しています。もしも何かの理由で薬を飲まないことがあれば、その旨を医師・薬剤師に伝えてください。また、処方された薬について下記のような不安や疑問などがあるときは、迷わず医師や薬剤師に相談しましょう。

- 効果が出ないと感じる
- 服用後に気になる症状がある
- 粒が大きくて飲みにくい など



こんなことは絶対にしないで!

- ❖ **飲み残した薬を勝手に服用しない**
薬には使用期限があります。また、前回と同じような症状だからと、自己判断で飲み残しの薬を服用すると、副作用を起こす場合があります。
- ❖ **処方薬を家族間で共用しない**
薬は処方された相手や症状によって成分や分量が異なります。自己判断で家族が飲み残した薬を飲んではいけません。

残薬を有効利用するために

飲み残した薬を再利用することで、処方量を調整できる場合があります。残薬があるときは、いつももらった薬かがわかるようにきちんと保管しておき、医師・薬剤師に提示しましょう。残薬の再利用は医療費の節約につながります。