



## 1人1冊「おくすり手帳」お持ちですか？

保険薬局などで「おくすり手帳をお持ちですか」とたずねられた経験はありませんか。おくすり手帳は、処方された薬の名前や副作用の情報などを記録しておくものです。薬を安全に効果的に使うために、必ず用意しておきましょう。

### 薬の重複や飲み合わせのチェックに有効

たとえば複数の医療機関にかかっている場合、それぞれの医療機関から薬が処方されることがあります。もし、それらの薬が同じ成分を含んでいた場合、結果的に薬量が過剰になり、そのまま服用してしまうと思わぬ副作用が現れることがあります。また、薬の飲み合わせによっては、一方の薬が他方の薬の効果を薄めたり、逆に必要以上に強めたりするなどの副作用が出ることもあります。こうしたトラブルを避けるには、医師や薬剤師が患者さまの薬に関する情報を知る必要があります。その際に有効なツールが「おくすり手帳」です。

おくすり手帳には、氏名や生年月日、連絡先といった基本情報のほかに、処方された薬の名前や薬を受け取った日、副作用が出た場合はいつどのような症状が現れたか（副作用歴）、何に対してのアレルギーがあるか（アレルギー歴）などを記録します。市販薬やサプリメントに関しても、処方薬や他の市販薬との飲み合わせによっては副作用が現れることがあります。処方薬と同じように、薬やサプリメントの名前、購入日、副作用歴などの情報をおくすり手帳に記録しましょう。

時々、何冊ものおくすり手帳を持っている人がいますが、これでは情報が分散してしまいます。おくすり手帳は1冊にして、薬やサプリメントに関するすべての情報をまとめておきましょう。

### 外出時は、常に携帯しよう

これらの情報は医師や薬剤師に伝えてこそ、生きてきます。医療機関や薬局に行く際には必ずおくすり手帳を持参し、医師や薬剤師に提示しましょう。

自宅ではおくすり手帳の置き場所を決めておき、外出時には常に携帯するようにしてください。万一、外出先で事故や災害にあたり、持病が急に悪化して、それまでかかったことのない医療機関で診療を受けることになった場合でも、おくすり手帳があれば医師や薬剤師は迅速かつ適切に対応することができます。

おくすり手帳は医療機関や薬局で入手できます。記入の仕方や活用方法などわからないことは薬剤師に気軽にご相談ください。



外出時には  
必ず  
おくすり手帳を  
携帯しよう

イラストレーション：安西水丸

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】