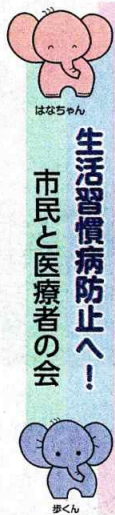


小象の「元気」な行方



生活習慣病防止へ！
市民と医療者の会

— 54 —

私は、50年余り街の薬局の用でできるように一包化（服用薬剤師として日々いろいろな時間が同じ錠剤をまとめて方々と接しています。一袋にする）して渡します。

薬局には調剤主体の薬局と、近頃は「通院すればするほど調剤も一般薬（OTC）も取り扱った薬局があります。私のところは「よろず相談所」と一緒に頑張りましょう。調剤も一般薬販売もして毎日地域の皆さんと関わっています。

近頃は高血圧、糖尿病、心臓病など、処方箋（せん）持参の高齢者が多くなりました。なぜこの薬が処方されたのか、薬は用法用量を守って正しく服用することがどんなに大切なことかを話します。④複数の病医院に通う場合の残りがバラバラになってい、薬手帳などを用いて薬の重複をチェックしてくれる。

薬局はよろず相談所

薬手帳を持ち歩こう

内科からも整形外科からも鎮痛剤が処方されているなど
⑤低血糖を起す薬にはブドウ糖を持ち歩くなどの注意点を教えてくれる
⑥ポリファーマシーをチェックしてくれる
腎機能をはじめとする生理機能の低下や認知機能の低下などをさまざまな理由から、高

年齢では薬の副作用が出現しやすくなります。ポリファーマシーとは、とくに高齢者で、薬が5〜6種類以上になるとさまざまな相互作用や事故が増えることを指しています。不適切なあるいは不要な医薬品、適切ではない量や飲み方、一方では必要な薬が処方されていないなどが考えられます。厚生省の「高齢者の医薬品

剤です。これらを適正に使う必要があります。
【薬手帳の効用】
①自分の飲んでる薬が分かる（分りにくい点があれば、医師や薬剤師に聞きましよう）
②処方日と処方日数から服薬状況が分かる
③前回の処方内容から、薬の変更や場合によっては処方内容や、内服方法の間違ひも分かる
④複数の病医院にかかっている場合、他院から処方されている内容が分かる
⑤同じ効果で似ている薬の処方を防ぐことができる
⑥薬同士の相互作用（薬の飲み合わせ）を防ぐことができる
⑦過去の副作用経験やアレルギーの有無が分かる
⑧それまでとは別の病医院にかかる場合に重要な情報がかかる

⑨災害などの場合も医療者に情報が伝わる
このようにとても役立つのが薬手帳なのです。薬手帳は繰り返します。薬手帳はどこに行くのにも持っていくようにしましょう。最近では持ち歩きに便利なスマートフォンで使える薬手帳もあります。また、糖尿病手帳、糖尿病眼手帳、高血圧手帳などいろいろありますが、極力まとめて持っている必要があります。そして自分の全ての情報を医療者に伝えることが、自分がより良い医療を受けるために、とても大切なことを強調したいと思います。
（小象の会副理事長 習志野市薬剤師会会長 「のすり」
①のすり、②からだをのりせつに、③なたに、④やさしい⑤ころがけ」の櫛方絢子でした！