

ちょっと薬に立つお話

今月のTOPICS

引っ越し先・新生活の地にも

「おくすり手帳」を持っていきましょう!

進学、就職、転勤一。春は新しい生活を始める人が多い季節です。家電や衣類、本など引っ越しの荷物と一緒に、忘れずに持って行っていただきたいのが「おくすり手帳」。これまでくりかえし重要性をお伝えしてきた「おくすり手帳」について、あらためて薬剤師の中村英俊さんに聞きました。



◆ おくすり手帳とは

いつ、どこで、どんなお薬を処方してもらったかを記録しておく手帳です。さまざまな場面でおくすり手帳を見せるだけで、あなたが服用しているお薬のことを相手にわかってもらえ、**薬の重複**や**よくない飲み合わせ**、また**副作用再発**のリスクを防ぎます。医療機関や薬局に行くときは常に持参しましょう。

◆ 気になったことはメモしておきましょう

体調の変化や気になったこと、医師や薬剤師に相談したいこと、薬局で購入した薬の名前など、自分でメモしておきましょう。体にあわない薬があった場合、その後同じような薬が処方される危険がなくなり、同じ薬による**副作用の再発**を防止できます。

◆ こんなシーンで役に立つ、おくすり手帳!

● 複数の医療機関を受診するとき

例)「腰痛で整形外科に通っているけど、風邪をひいて内科にもかかった」→ **お薬の成分がダブっているかもしれません!** 薬剤師にチェックしてもらいましょう!

● 旅行先でけがや病気をしたとき・休日診療所や救急病院を受診するとき

初めての医療機関にも、あなたがこれまで服用したお薬の内容を知ることができます。

● 薬局で薬や健康食品を購入するとき

思いがけない、よくない組み合わせ・食べ合わせが見つかることがあります。→ **一般用医薬品(OTC)や健康食品も購入履歴を記録**しておきましょう!

● 転居して、新しい医療機関を受診するとき

慢性疾患の患者さんも、それまで飲んでた薬の内容を把握してもらうことができます。**おくすり手帳は転居先にも忘れずに持って行きましょう!**



● 災害に遭ったとき

東日本大震災の時、おくすり手帳を持つ人は避難所での治療や薬の処方がスムーズに受けられ、ありがたさを実感したそうです。

おくすり手帳 注意のポイント

★おくすり手帳は一冊にまとめましょう

病院ごとや薬局ごとに、別々のお薬手帳を持っている人はいませんか。**飲んで「すべての薬を1冊で」**記録することが大切です。どこでお薬をもらう時も、その場で1冊に記入してもらいましょう。

★いつも同じ場所に保管し、家族にも知らせておきましょう

あなたの急な体調の変化で医療機関を受診する際も、家族が持ち出してくれると助かります。

★特にお子さんのおくすり手帳は必携!

祖父母や幼稚園など子どもの預け先から、突然子どもが病気になったと連絡を受けた時、子どもの容態が急変して休日診療所や救急病院を受診する時など、おくすり手帳を持って行けば、今どんな薬を飲んでいるかすぐに伝えることができ、医療機関でも正確な情報を把握できます。

子どもとお薬あるある^{その1}

～薬を飲んでもらうコツとポイント～

お子さんが病気になったとき、その対応には苦労しますね。特に初めての場合は、なおさらです。ご自身でも4歳と1歳のお子さんを持つ薬剤師の赤羽根恵美さん(写真右)に、子どもとお薬のお困りごとについて聞いてみました。

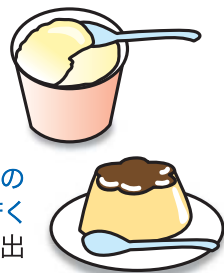


こんなときどうする?

「子どもが薬を飲んでくれない!」

● 子どもが薬を飲むのを嫌がる理由の一つは、薬の持つ「苦味」にあるでしょう。

本来は少量のお水で飲みますが、なかなか飲んでくれないときは、ほかの甘いもの…アイスクリームやプリンなどに混ぜ、「味」や「冷たさ」でごまかすことが考えられます。ただし、中には乳製品や酸味の強いもの(オレンジジュースなど)と混ぜるとより苦くなったり、効果が下がる薬もあります。薬局でお薬を出してもらうときに、説明をよく聞きましょう。



● 訳のわからないものを口に入れられるという「恐怖心」もあるでしょう。「飲んだらおいしいおやつ食べようね」「お母さんと一緒に飲もうね」など、子どもの気持ちを盛り上げ、ごきげんを取りながら促しましょう。

● このごろは甘いシロップのような薬がたくさん出ています。どうしても粉薬が飲みにくい場合は代替のシロップがあるかどうか、医療機関を受診する際に医師に聞いてみましょう(代替薬がない場合もあります)。

「一度飲んだ薬をもどしてしまった!」

あわてて直後に薬を足して飲ませたりしてはいけません。一度体内に入った薬はある程度の効果は出てしまいます。様子を見て、心配なことがあればかかりつけ薬局に相談してください。

ポイント.1

「必死になりすぎない」こと。
親の必死さが子どもに伝わり、いっそう拒否反応が強くなります。ほめたり励ましたりしながら、チャレンジしてみてください。

ポイント.2

「あきらめない」こと。
「飲まないからしょうがない」とあきらめないでください。飲まないと良くなりません。少し間を空けて、飲んでくれるよう根気よく工夫しましょう。



市販されているグッズを上手に活用しましょう。

たくさんある市販の子ども用医薬品やグッズ

スポイトなどを使って口の中に入れるという方法も

味付けのとりみでおいしく薬を飲めるゼリー

〔 くわしくは、かかりつけ薬局へご相談ください。 〕

はい、お答えします!

Q. 薬(錠剤)の形には丸いものや縦長なものがありますが、形の違いに意味はあるのですか? (坂城町 25歳 男性)

A. 製薬会社数社に確認したところ、おおむね次のような回答でした。
・有効成分が多いと、どうしても大きい錠剤になります。その際、なるべくのどに詰まりにくいよう楕円形にすることがあるようです。
・また、同じ薬でmg数の違うものがある場合(たとえば30mgと60mg)、見分けやすくするために形状を変えることがあるそうです。

このコーナーでは毎月、読者の方からの質問に薬剤師がお答えします。お薬に対する素朴な疑問、質問、なんでもお寄せください。

宛先

〒386-0012
上田市中央6-3-41
週刊うえだ
「はい、お答えします!」係
weekly-ueda
@po3.ueda.ne.jp
0268-22-6201

