

やりがち NG行動!? こうしてOK!

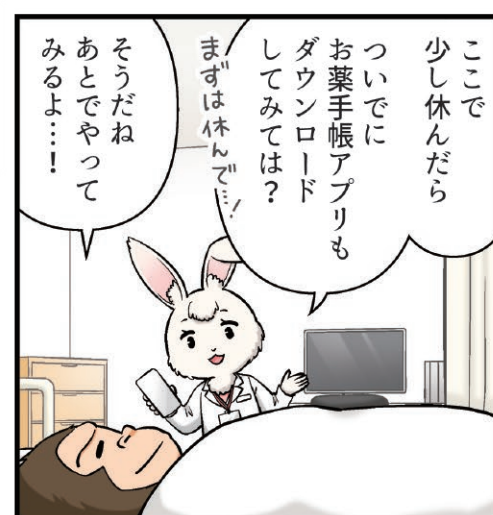
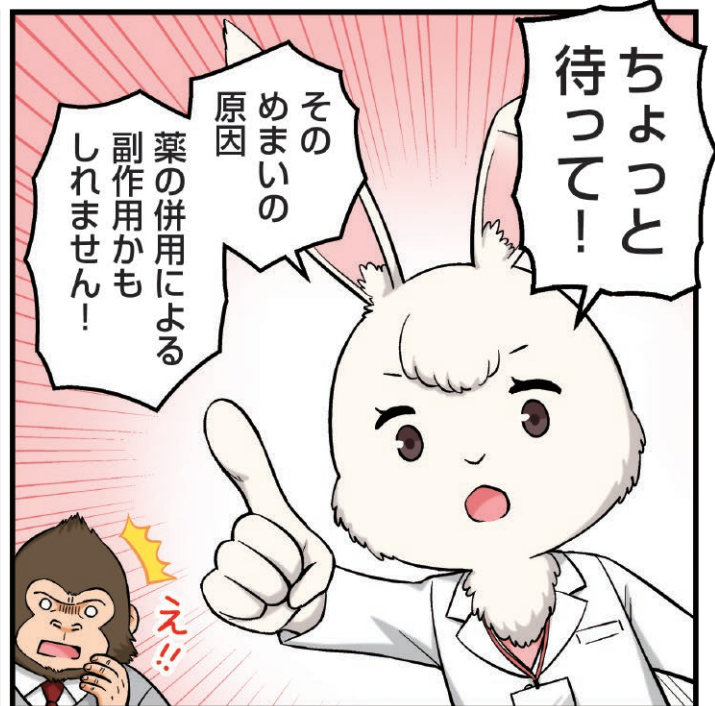
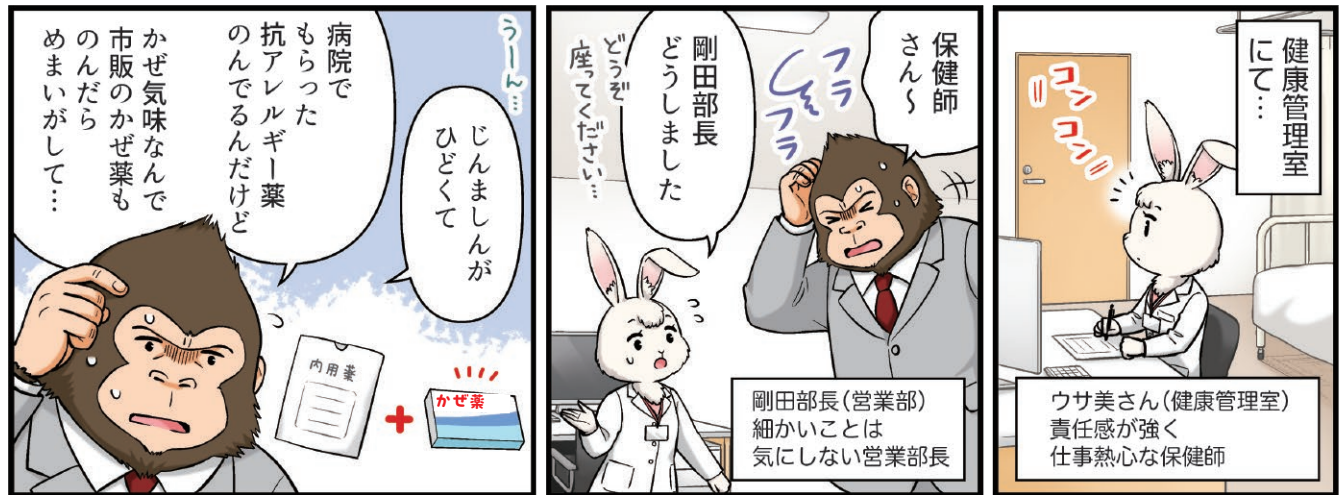
監修 医薬情報研究所
株式会社エス・アイ・シー
堀 美智子・堀 正隆

ウサ美保健師に聞いてみた!



食品会社「ハッピー・フーズ」では、社員の健康を守るため、今日も保健師さんが社員にアドバイスをしています。

適正服薬



NG行動



自己判断で
薬を
併用する

OK行動

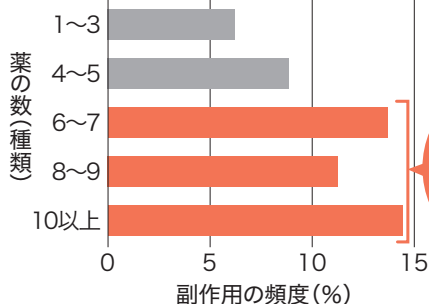


薬ののみ合わせを
医師や薬剤師に
確認する

あなたは大丈夫?
薬の使用方法

適正服薬とは?

薬の数と副作用の関係(高齢者)



薬が6つ以上になると副作用が起こりやすい!

Kojima T. Akishita M, et al. Geriatr Gerontol Int. 2012

薬は正しくのめば効果を発揮するものですが、**薬の種類が多い場合や、のみ合わせによっては健康被害が出ることがあります**。特に高齢者は薬が増えると副作用を起こしやすくなります(左図)。さらに病院でもらう薬だけでなく、**市販薬や漢方薬、健康食品やサプリメントなどとの併用にも注意してください**。薬を正しく安全に使うためには市販薬等を含め、使用している薬を医師や薬剤師にきちんと伝えることが大切です。

こんな状態に要注意

重複服薬

同じ成分や効果をもつ薬を重ねてのむ。副作用や効果が強く出ることがある。

多剤服用

服用する薬が多い。副作用やのみ間違い等の問題が起こる(=ポリファーマシー)。

薬を安全に適正に使用するポイント

これはNG!のみ合わせに注意

- ☒ 痛み止め薬×総合かぜ薬、解熱鎮痛薬
- ☒ アレルギー用薬×鼻炎薬、咳止め薬、酔い止め薬
- ☒ アレルギー用薬(フェキソフェナジン)×便秘薬(酸化マグネシウム)
- ☒ ワルファリン(血を固まりにくくする薬)×納豆、青汁、クロレラ食品
- ☒ カルシウム拮抗薬(高血圧の薬の一種)×グレープフルーツ

など

お薬手帳を活用する

お薬手帳は病院ごとで分けて1冊で管理することが重要です。お薬手帳アプリ(電子版)だと持ち運びの手間がなく便利です。



- ・のみ合わせをしっかり把握
- ・市販薬やサプリ等も記録
- ・薬をのんだ時の体調変化も必ず記録
- ・聞きたいことを手帳にメモ
- ・災害時にも役立つ

のみ忘れが多い時は相談を

自覚症状が乏しい生活習慣病の方などは、処方された薬をのみ忘れてしまうこともあるようです。医師は効果不十分と感じ、薬の増量などを検討している場合もあります。のみ忘れなどがあれば正直に伝えて、必要に応じて薬の量や種類を見直してもらいましょう。



処方薬を勝手にやめたり減らしたり、忘れたからといって倍量でのむなどはやめましょう。

マイナ保険証で服薬管理

マイナ保険証だと、過去1ヶ月~5年間に処方されたお薬情報が医師や薬剤師と共有できます。また、マイナポータルや連携しているお薬手帳アプリを通じて自分で確認することもできます。



マイナ保険証

(保険証登録したマイナンバーカード)

※患者の「同意」なく医療情報の提供は行われません。
※電子処方せん対応の医療機関・薬局ではすぐに情報を確認できます。

適正服薬 + α



ジェネリックを使わないと特別料金?

ジェネリックがあるのに先発医薬品を希望した場合、一部の先発医薬品には特別料金がかかって自己負担が増えるしくみがあります(長期収載品の選定療養)。同じ効果なら安いほうがおトクです。

通院を減らせるリフィル処方せん

リフィル処方せんは1回の診療で最大3回まで繰り返し使用できる処方せんです。症状の安定している生活習慣病や花粉症など、長期間同じ薬を処方されている方は医師に相談してみましょう。