



お薬手帳 —みんなの健康を守るツール—

みなさんは有事の際、普段飲んでいる薬の名前を正確に伝えることはできますか？「血圧の薬と血液サラサラの薬を飲んでます」「血糖値を下げる薬です」と話される方がいます。しかし、血圧の薬といっても様々な種類があります。確かにそれぞれ「血圧の薬」ではありますが、体の中で作用する場所（作用機序）や血圧を下げる効果は異なり、さらに心臓や腎臓に負担をかけにくいなどの特徴をもつものもあります。もちろん、飲み方や副作用も異なります。また、薬の名前が正確に伝えられたとしても、10 mg、20 mg など複数の規格がある薬もあります。



いかがでしょうか？きちんと伝えることはできそうでしょうか？実際に自分が飲んでいる薬の名前を正確に伝えることができる方は多くはないと思います。呪文のようなカタカナばかりの薬の名前を正確に伝えることができる便利なツール、それがお薬手帳です。

1：お薬手帳とは

お薬手帳とは、処方された薬の名前や飲む量、飲み方の他、過去に飲んでいた薬やアレルギー、副作用の経験などを経時的に記録する手帳です。いつでも簡単に確認でき、正確に伝えることができます。また、病院での診察時や調剤薬局で医師や薬剤師にお薬手帳を提示することで、他の病院でもらっている薬との重複や飲み合わせ、アレルギー歴や副作用歴の確認ができます。そのため、旅行先での急な体調不良や災害時など、普段通っている医療機関以外を受診する際にも、とても役に立ちます。



2：災害時におけるお薬手帳の役割

2011年3月11日に発生した東日本大震災では、地震や津波による被害で病院や薬局などの医療機関も甚大な被害を受けました。現地では、薬の量や種類も乏しく、カルテや薬歴などの情報も失われてしまいました。みんなが暗い気持ちになるなか、活躍したのがお薬手帳です。震災直後の仮設診療所で、お薬手帳を提示することで普段飲んでいる薬の名前を正確に伝えることが

でき、震災の影響で同じ薬がなかったとしても、同じ成分や同じ作用機序の薬を代替して処方してもらうことができました。しかし、お薬手帳のない方は病歴や薬歴の把握に時間がかかる上、「血圧の薬を飲んでいました」と医師に説明し、処方された降圧薬を飲んだものの、なかなか血圧が安定しないといったことがあったそうです。処方された薬の規格や作用機序、特徴が違えば当然です。

また、震災直後、代わる代わる派遣されてくる医療従事者が、お薬手帳から薬歴や情報を把握し、さらに新しい情報を追記していくことで、お薬手帳が医療従事者の間でも、患者さんの情報を共有するための重要なツールともなっていました。

近年、スマートフォンのアプリを利用した電子お薬手帳が登場していますが、特別な読み取り機器が必要であったり、またスマートフォンの電池がなくなるとお薬手帳としての機能が使用できなくなります。そのため有事の際は、アナログな手書きができる紙媒体のお薬手帳が見直されています。電子お薬手帳を否定するわけではありませんが、災害を見据えた自分の生活スタイルに合わせたお薬手帳を選択することを検討しましょう。



3：お薬手帳で節約できる??

お薬手帳を活用することで医療費が少しお得になる場合があります。薬が処方された際、お薬手帳を持参し、同じ調剤薬局で3ヶ月以内に薬を受け取る場合、約42円軽減されます（自己負担額3割の場合）。金額としては少ないかもしれませんが、頻繁に医療機関を受診する方は無視できない金額になると思います。注意が必要なのは同じ調剤薬局という条件です。これを機に自分の体調をしっかりと把握、理解してもらえ、かかりつけ調剤薬局をつくってみるのもよいかもしれません。



4：まとめ

近い将来、三重県にも東海・東南海・南海地震が起こるといわれています。災害時の非常時持ち出しリストのなかにお薬手帳を加えてみてはいかがでしょうか？



参考資料：

三重県薬剤師会 HP (<https://mieyaku.or.jp/katsudou/okusuritetyou/>)

「令和2年度診療報酬改定の概要（調剤）」（厚生労働省保険局医療課）

「東日本大震災時におけるお薬手帳の活用事例」（日本薬剤師会）

文責：川口 奈緒美、田村 奈央（薬学実習生）