

# 広報 たなべ

ともに歩こう。次の1000年へ。

6

2026

No.253

特集

## お薬を正しく 服用することの大切さ

皆さん、ご自身が服用しているお薬を  
どれくらい管理できているでしょうか？

お薬を正しく知り、服用することは、  
自分自身の症状に正しく向き合うことにな  
つながります。



## INDEX

第38回弁慶まつり参加者を募集します / 市政功労者・善行者表彰 / 【夏実施】田辺市職員  
採用試験を行います / たなべ住人十彩「好きを続ける、私らしい暮らし」杉若<sup>すぎわか</sup>紗雪<sup>さゆき</sup>さん  
(上秋津) / アオハル高校生レポーター「子どもに寄り添う図書館」南紀高等学校 玉置<sup>たまき</sup>葵日<sup>あおい</sup>

色々な病院で  
お薬をもらったけど、  
とりあえず全部飲んだ方  
がいいよね

お薬を飲んでも  
効果を感じられないし、  
飲むのやめようかな……

## お薬の服用、 自己管理できていますか？

### 必要以上にお薬を飲むと……

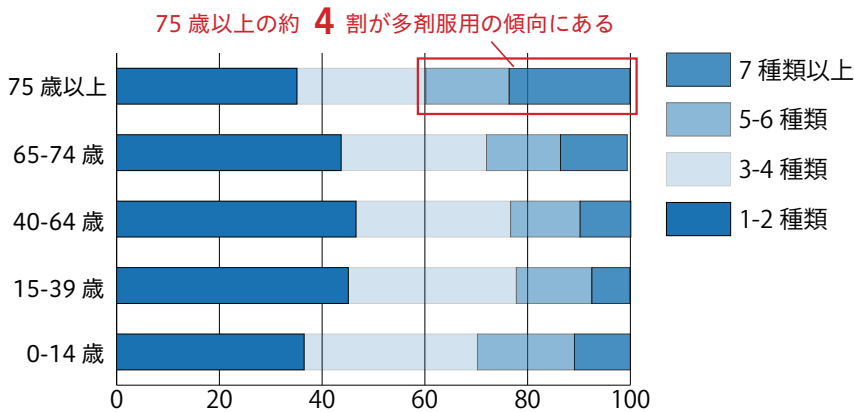
- ・副作用が出やすくなる
- ・お薬による身体への負荷が強くなり、かえって症状が悪化する
- ・お薬代などの医療費の負担が大きくなる

### 服薬を自己判断でやめると……

- ・服薬の効果が不十分になる
- ・実際にはお薬を服用していないのに、医療機関で「効果が低い」と判断され、より多くのお薬が処方されるなど、正しい判断が難しくなる

風邪などの症状の緩和や病気になる際の治療など、お薬は心身の健康状態を保つ大切な存在です。しかし、そんなお薬も自己判断で服用を止めたり、多くのお薬を服用したりすると、症状が改善しないことや副作用などの危険が伴います。病院や薬局等で処方されたお薬は、用法・用量を守って適切に服用することが前提です。そして、重複してお薬を服用していないか、飲み合わせが悪くないかなど服薬状況を管理しておく必要があります。また、服用後に体調が優れない場合や効果が感じられない場合などには、薬剤師や医師に相談するようにしましょう。

同一の保険薬局で調剤された薬剤種類数（月平均）



令和5年社会医療診療行為別統計より改変引用（参照：厚生労働省）

### 多剤傾向になりやすい人は？

左図のように、75歳以上の方は、5種類以上の薬を服用するなどの多剤傾向の割合が高くなっています。原因の一つとして、複数の医療機関を受診することで処方されたお薬や服薬状況を、本人が管理できなくなることが考えられます。適切な服薬管理は、飲み忘れ等の予防にもつながるため、本人による管理が難しい場合は、家族や支援者のサポートが必要です。

# お薬手帳で服薬管理を

お薬手帳に処方されたお薬を記録しておくことで、同じ効果のお薬を重複して服用することや、お薬と相性の良くない健康食品などの摂取を防ぐ効果があります。服薬状況を管理するために、まずはお薬手帳を作ってみませんか。

## お薬手帳のメリット

- ・どの医療機関でどのお薬を処方されているかが一目でわかります
- ・医師や薬剤師が過去の服薬状況を確認できるため、適切な処方・調剤ができます
- ・緊急時・災害時の際、服薬状況を医師等にすぐ伝えられるので、迅速な処置につながります

## お薬手帳の取得方法

薬局でもらうことができます

### お薬手帳の見本

氏名 ..... 男・女	副作用歴（有・無）
生年月日 ..... 年 月 日	お薬の名前 ..... 副作用の状況
住所等	
血液型 ..... 型（Rh + -）	アレルギー歴（有・無）
主な既往歴	お薬の名前 ..... 食べ物
○アレルギー性疾患（ ）	
○肝障害	
○心疾患	
○腎疾患	
・	
・	



手帳のデザインはたくさん！

## お薬手帳のポイント

### ①手帳は1冊に

2冊以上の手帳を作ると、それぞれの手帳で情報が異なり、適切な服薬管理ができなくなるかもしれません。もし2冊以上のお薬手帳を持っている場合は、一つにまとめましょう。

### ②常に持ち歩く習慣をつけましょう

記録していても、診療の際などに提出できなければ有効に活用できません。外出用のカバンに入れたり、スマートフォンのお薬手帳アプリを活用したりするなど、持ち運びしやすい工夫をしましょう。

## マイナ保険証も ご活用ください

マイナ保険証を活用することで、今までに医療機関等で処方されたお薬の情報がシステム上に記録されます。本人の同意のもと、医師や薬剤師が医療データを閲覧し、正確なデータに基づくお薬の処方が可能になります。

### マイナ保険証どう使う？

マイナンバーカードが利用できる医療機関で、医療機関に備え付けのカードリーダーで受け付けます。  
※初回利用時には、健康保険証としての登録が必要（先述の医療機関のほか、スマートフォンなどでも可能）

マイナ保険証を利用  
できる医療機関▶



マイナ保険証の  
登録方法▶



### お薬手帳は必要ない？

マイナ保険証に処方されたお薬の情報は、すぐに反映されません。直近の処方状況を把握するためには、お薬手帳が有用です。



お薬手帳と  
使い分けてね！

薬剤師さんと一緒に考える

## 安心できるお薬管理

難しいお薬の管理も、薬剤師さんと一緒に考えれば安心です。  
今回は、薬剤師の楠本祥平さんに、お薬に関わる様々なこと  
をお伺いしました。

### お薬手帳を持つメリットは？

まず、薬剤師がいくつか  
の病院にかかっている方  
のお薬の併用の確認ができ、  
家庭でも本人以外がお薬を  
管理する場合に役立ちます。

また、健康食品や市販薬  
を管理する場合に、自分自  
身も記録することができ、  
自由度が高いです。

さらに、お薬手帳は、そ  
うしたお薬の自己管理を通  
して、主体的に治療に参加  
するきっかけになると思い  
ます。相談したいことや、  
ささいな悩みでもお薬手帳

に記録してほしいですね。

### 災害時にも使えるの？

お薬手帳は、災害時にイ  
ンターネット回線が不通に



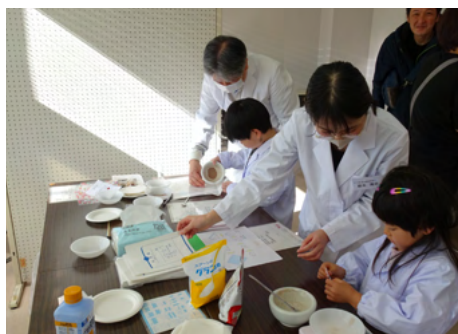
なった場合も使用できます。

また、災害時で通常の受  
診・処方せん発行が難しい  
場合という前提条件はあり  
ますが、慢性疾患(※)で  
服薬を継続する必要がある  
方は、お薬手帳の情報を元  
にお薬を受け取ることがで  
きる場合もあり、特に役立  
ちます。避難するときは、  
必ず持参していただきたい  
です。

※糖尿病・高血圧など長期  
間にわたり症状が持続し、  
生活に影響を与える病気の  
総称

田辺薬剤師会は、市が開催する事業にも参加しています。  
薬局へ行かなくても、お気軽に相談することができますので、  
ぜひご利用ください。

### 生涯学習フェスティバルでの 調剤体験



☎ 生涯学習課生涯学習推進係 ☎ 0739 (26) 4908



薬剤師  
くすもと しょうへい  
楠本 祥平さん

## 気になることは 何でも聞ける、 そんな関係を築きたい

お薬は、基本的に用法・用量どおり飲むことが大事です。ただし、気分が悪くなるなど気になることがあった場合は、遠慮せずに医師や薬剤師に相談して欲しいと思っています。

患者さん自身が感じた体調や気分の変化は、適切な治療や処方を考える上でとても大切な情報になります。病気やお薬の情報だけではなく、実際に患者さんの身に起きていることが重要だと考えています。

特に慢性疾患で服薬が長期間にわたる方や、いわゆるポリファーマシー（多剤服用）の方ほど、服薬に慣れてしまうのか、症状や変化の相談につながらないことが多いです。

薬局は、本来気軽に相談できる場所であるべきだと思っています。患者さんには、お薬手帳やかかりつけ薬剤師制度等を活用しながら、困った時に薬剤師と何でも相談できる関係性を作っていただければと思います。

身近な薬局で信頼できる薬剤師を指名する「かかりつけ薬剤師」という制度があります。いつも同じ薬局で、同じ薬剤師が対応してくれるというのは、安心感につながると思います。これまでかかりつけ薬剤師の指名には契約書が必要でしたが、6月から書面での同意が不要になり、口頭で意思表示をすれば利用できるようになりました。より身近になったこの制度を積極的に活用していただきたいです。

かかりつけ薬剤師って何？

「ちょっと聞きたい」ができる存在

## かかりつけ薬剤師



「かかりつけ薬剤師」には次のような機能があります。

### かかりつけ薬剤師の3つの機能

#### ① 1人の薬剤師が1人の患者さんの服薬状況を管理する機能

お薬の重複や飲み合わせのほか、薬の効き具合や副作用の有無などを継続的に確認します。

#### ② 24時間対応や在宅医療をサポートする機能

休日や夜間を問わず電話で薬の相談に応じたり、緊急時には処方箋に基づいてお薬を処方します。また、外出が難しい患者さんの在宅医療をサポートします。

#### ③ 医療機関と連携する機能

処方内容を確認し、必要に応じて医師への問合せや提案を行います。お薬を渡した後も患者さんの状態を見守り、残薬の確認も行います。

## 市の事業を通じて薬剤師さんとお話する機会があります！

「からだの健康チェック+」  
での相談窓口

詳細は  
こちら▶



問 やすらぎ対策課高齢福祉係 ☎ 0739 (26) 4910