

年齢を重ねるに従って体の働きは低下し、病気にかかりやすくなり、治療や健康維持のために多くの薬を使用する傾向にあります。若い頃と違って特に注意しなければならないことも増えます。どんなことに気をつければよいのでしょうか。薬剤師さんに聞きました。

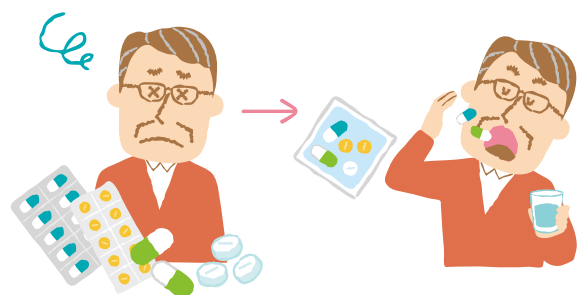
薬の飲み忘れ防止方法

飲み忘れを防止するために様々な工夫をしましょう。

1週間分の薬を服用タイミングごとに分けて保管できる「飲み忘れ防止カレンダー」なども市販されていますので活用しましょう。



調剤薬局でお薬を一包化することもできます。



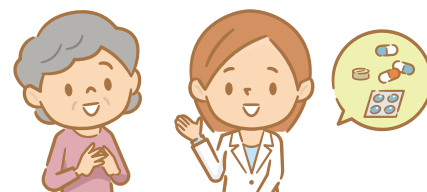
ご自身だけでなく、ご家族やお世話をしてくださる方とも協力しあって、薬の管理を「見える化」しましょう。



介護事業局
草津ケアセンター副センター長
薬剤課 岩崎 秀子（薬剤師）

「かかりつけ薬局・薬剤師」を持ちましょう

顔なじみの薬剤師がいる薬局を決めると、いつでも気軽にお薬や健康の相談ができます。



よくある質問

Q. 薬は寝たまま飲んでいい？

寝たままの姿勢で薬を飲むと食道にとどまってしまう、食道を傷つけることがあります。寝たきりの方に薬を飲ませる場合には、上体を30度ぐらいに起こして飲ませ、服用後はしばらくそのままの姿勢でいるようにします。



Q. 飲み忘れてしまった時は、どうしたらいい？

薬を飲み忘れても、2回分を一度に飲まないでください。



Q. 状態がよくなってきたら、薬は飲まなくてもいい？

自分の判断で薬を止めないでください。



Q. 以前もらった薬は飲んでいい？

古い薬を使用するのは止めましょう。



薬をきちんと飲めていますか？ こんなことになっていませんか？

今日も薬をもらってきたけど家にたくさん余ってるよ…

何の薬がよくわからないわ。なんで飲まなきゃいけないの？

飲む薬がたくさんあって、いつどの薬を飲むのかよくわからないな…

薬の副作用が不安だわ。飲んで大丈夫なのかしら？



薬と一緒にもらう「お薬の情報」に目を通し、お薬手帳を活用しましょう！



ご自身が飲んでいる薬についてきちんと知っておくことが大切です。特に、高齢者の場合はご家族や周りの方が一緒になって薬を管理することもあります。

病院や薬局で薬を受け取った時にも「お薬の情報」に目を通しましょう。

また、お薬手帳には以前飲んでいた薬、現在飲んでいる薬などの情報、アレルギーの情報、注射の記録など「あなた」と「薬」の関わりが詰まっています。

診察や薬局で薬を受け取る時には必ず持参し、気をつけることや薬の名前を書いてもらいましょう。

使用している市販薬やサプリメントなどをメモしたり、次回相談したいことを書き込んでおくと便利です。



お知らせ

今号より草津ケアセンター広報誌『いきいき』が草津総合病院広報誌『あおばな』と合併になります。

それにともない【いきいき介護】のコーナーを設けて、介護分野に特化した情報を発信していきます。

過去の『いきいき』

