



もっとお薬手帳を活用しよう！

薬局などでもらうお薬手帳。しかしお持ちになっても処方内容のシールをただ貼っているだけの方が多いように見受けられます。そこで東日本大震災でお薬手帳の重要性が再認識された今、お薬手帳をもっと有効に活用してもらおうべく、上手な活用例をあげてみました。

ポイント①

基本情報は必ず記入しましょう。

住所・氏名・生年月日以外に血液型、アレルギー（お薬に対するもの、食べ物や花粉などすべて）、副作用歴まで記入しましょう。

ポイント②

市販薬や常備薬・健康食品なども飲み合わせに関わってくる場合がありますので、記入しておきましょう。

ポイント③

変化を記録しましょう。

お薬を飲んだ時の病状の変化をその都度記録しておきましょう。良く効いた、あまり効かなかった、眠くなった、のどが渴いたなど気になることや、苦くて半分しか飲めなかった、すぐ吐き出してしまったなど薬の服薬状況も記入しましょう。

ポイント④

お薬についてわからないこと、困っていることを記入しましょう。

例) 「飲ませるのを忘れてしまった時はどのタイミングで飲ませたらいいの?」「兄弟の薬を間違えて飲ませてしまった。大丈夫?」「保育園では飲ませてもらえない。1日3回どうやって飲ませたらいいの?」などがあったらメモしておきましょう。見せた際に読んだ医師や薬剤師が答えてくれます。

<div style="border: 1px solid black; width: 100px; height: 40px; margin-bottom: 10px;"></div> <p>お子さんの体調・病態変化 (日時、体温、機嫌など) 例) 4月20日 12:20 嘔吐 体温 38.5℃ 4月22日 平熱に戻る お粥 少し(+)</p>	<div style="border: 1px solid black; width: 100px; height: 40px; margin-bottom: 10px;"></div> <p>服薬状況を記入しましょう 例) 4月26日 半分しか飲めず。</p> <div style="border: 1px solid black; width: 100%; height: 40px; margin-bottom: 10px;"></div> <div style="border: 1px solid black; width: 100%; height: 40px;"></div>
--	--

処方内容
服薬状況や体調変化など
新聞や雑誌で気になった
記事などを貼ってもOK
医師・薬剤師に相談したい
事などを書きましょう。



お薬手帳の書き方、使い方は自由ですので、自分流にアレンジして、ご自身やご家族がより良い治療を受けられるようにつなげて行きましょう。

スマホで使える便利なアプリケーションもありますので、興味のある方は使ってみてください。
★お薬ノート Powerd by カダノート ★お薬ろぐ Free Gallery App

ヘルスファーマシー薬局 土生泰彰



今回の漢方薬のお話はお休みとさせていただきます。

病児保育室「とんことり」 保育士おすすめの本1冊



だるまさんが
かがくい ひろし/さく



【だるまさんが】

「だるまさんが・・・」 ページをめくると
だるまさんは どうしているかな？
次は どうだったかな？
絵本を読むときっと ‘だるまさん’ と仲良くなれますよ。

著 かがくい ひろし
保育士 上田 洋子

今号のスタッフ一言日記

春がきて、急にあちこちにお花が咲き目につく様になりました。春といえば入学シーズン。私は、4月から井上小児科皮フ科に正式に勤務させて頂いております。いわば、1年生です。みなさんと一緒に勉強していきたいと思っておりますので、よろしく願いいたします。 看護師 柿崎さつき

