

# ハロー健康クラブニュース



全日本火災共済協同組合連合会  
資料提供：ティーベック株式会社

## 今月のテーマ『活用していますか？「お薬手帳」』

お薬手帳は薬の重複などを防いで健康を守るだけでなく、医療費の負担を減らすことができます。医療費の節約のためにも積極的に活用しましょう。最近では紙のお薬手帳に代わって便利な電子お薬手帳「アプリ」もありますので、利用を検討してみてもはいかがでしょうか。

### お薬手帳で医療費節約

調剤薬局（保険薬局）等で入手できるお薬手帳を活用されていますか。お薬手帳は処方された薬の種類や飲む量、回数などを記録しておくためものです。医師や薬剤師に薬の服用歴を簡単に伝えられるだけでなく、アレルギーなどを伝えるためにも役立ちます。さらに、お薬手帳を調剤薬局に提示すると、調剤の際にかかる「薬剤服用歴管理指導料」\*が安くなり、医療費が節約できるメリットもあります。

なお、調剤薬局ごとにお薬手帳を作るのではなく、飲んでいるすべての薬を1冊のお薬手帳にまとめておくことが大切です。市販薬やサプリメントなどを使用している場合は、その情報もメモしておきましょう。

\*薬剤服用管理指導料はお薬手帳を持参すると、持参しなかった場合より、3割負担の人で40円負担が少なくなります。安くないケースもありますので調剤薬局にご相談ください。

## ■お薬手帳のメリット

- ・薬の重複や飲み合わせによる副作用を防げる
- ・災害などの緊急時に服薬歴を伝えるために役立つ
- ・調剤費用が安くなるため医療費を節約できる

※調剤費用が安くなるには条件があります。詳しくは調剤薬局でご確認ください。

## お薬手帳アプリの活用も！

お薬手帳アプリを利用すれば、いつも持ち歩いているスマートフォンで薬の管理が行えます。アプリであれば、旅行中の急病でも持っているスマホで処方された薬の情報などを確認できます。無料で使えますのでぜひ活用してみましょう。

## ■お薬手帳アプリのポイント

- ・スマホだけで薬の情報を管理

スマホだけで薬の情報をまとめて管理でき、紙のお薬手帳のように何冊にも増えてしまうということがありません。家族の薬の情報も登録できます。

- ・災害などで緊急時も安心

紙のお薬手帳を持ち出せない災害などの際も、スマホで薬の情報を確認できるので安心です。持病やアレルギーの情報も記録しておけます。

- ・アプリならではの機能

スマホのカメラで処方箋を撮影して、調剤薬局に薬の受け取りの予約ができます。飲み忘れ防止などのアプリならではの便利な機能も利用可能です。

## 最 後 に

お薬手帳には、薬はもちろん自身の健康に関するさまざまな情報を記入しておきます。過去の病歴、副作用歴のある薬、健康診断結果、アレルギーの有無、飲んでいる薬の名前・服用法、かかりつけの医療機関名——。これらの情報をもとに、専門家である薬剤師が薬の重複などをチェックし、アドバイスをしてくれるわけです。一方、現代は自分の責任で健康管理を実践していくセルフメディケーションの時代ともいわれています。薬の副作用を防止し、薬を正しく服用するために、1冊のお薬手帳がとても重要な存在になってきます。一人一人が健康管理の主役になるために、紙でもアプリでもお薬手帳の活用をしていきましょう。

