

元気に な～れ

455

薬の管理

～正しい内服で健康の維持を～

今月は

看護師 久保田 朱菜 です

皆さんは、医療機関から処方された薬について用法や用量をきちんと守って服用できていますか？日々、高齢者などを訪問した際、服薬状況について確認すると多くの方が「薬はきちんと飲んでいく！」と自信をもって言われますが、実際に蓋を開けてみると、飲み忘れはもとより、途中で飲むことを止めていたり、特定の薬だけ飲み過ぎていたりするため、残っている薬の数がバラバラになっている状況を目の当たりにします。ひどいときには「起き上がれない」、「歩けなくなった」などの相談を受けて行ってみると、実はその原因が薬によるものだったことも少なくありません。とても危険なことです。

このような状況を踏まえ、今回は薬の管理についてお伝えします。

●注意点

ご存知のように、薬には『副作用』がありますので、医師の指示通りに服用しないと薬の効果が引き出せなかったり、反対にその効果が強く出たりします。自己判断で薬を調整してしまう方もいますが、それで体調不良になり、**最悪の場合は“命を落とす”**こともあります。

複数の医療機関に通院している場合は、それぞれの医療機関から同じ効果の薬が処方されて重複薬で体調不良となっている場合もありますので、『**おくすり手帳**』などにより**“どの病院で、何の薬が処方されているか”**を必ず医師に伝えましょう。

また、新しい薬を処方されたときや薬の内容が変わったときなど、指示通りに服用しても体調が悪くなる場合は、すぐ医師に相談しましょう。

●上手に薬を管理する方法

可能であれば一包化！

薬の量（種類）が多いと管理しづらい場合もあります。医師や薬剤師に相談し、1つの袋にまとめてもらうことで内服しやすくなります。

自分の判断で調整しない！

自分の判断で、『**薬の量**』や『**服用のタイミング**』を変えてしまう方がいますが、副作用が出るなどリスクが高いです。自己判断せず、必ず医師に相談しましょう。

余った薬は大事に保管しておかない！

基本的に『**残った薬は**』**保管しておいて後で飲む**』ものではありません。飲み忘れや中止になった薬は、医師に相談の上、廃棄するようにしましょう。

飲み忘れなどの防止のため、一目でわかるように！

服薬カレンダーを活用したり、薬局で薬の袋に日付を入れてもらうなどの**“見てわかる管理”**で、飲み忘れが減ることがあります。

最近『服薬用アラーム』やスマホアプリなどもできており、管理する方法の幅も広がってきています。

●最後に

薬の管理がしっかりできていないと日常生活を快適に送ることができません。それは“介護”以前の問題です。

病気の悪化や進行を予防し、健康で長生きするためにも、今一度、**自分の薬の管理を再確認**してみてください。

問い合わせ先

地域包括支援センター

☎0139-55-4460

こころの
健康相談

◇日時
◇申込受付
◇問合せ先

3月13日(金)14時～15時
実施日の前週金曜日午前中まで
江差保健所 ☎0139-52-1053

◇場所
◇相談料

北海道江差保健所
無料

広報かみのくに
2026年3月号

