



## お薬をきちんと飲めていますか？

飲み忘れないように注意していても、ついすっかりしてしまう事もあります。また薬が飲みにくかったり、食事がとれず服用しないまま過ごしてしまうこともあります。薬をきちんと服用して治療効果をあげるためにも、自分にあった飲み忘れ防止方法を見つけましょう。

### 薬を飲み忘れる原因は・・・

- ① 残っている薬が多くなったり、服用する薬の種類が多く、どれをのんだらよいかわからなくなってしまう。
- ② 服用回数が多く、複雑でわかりにくい。また食事時間が不規則で、食後服用ができない。人前で薬をのむ事に抵抗感がある。
- ③ 薬が大きすぎたり、飲み込みにくい形をしている。
- ④ 病気への理解が少ないため、薬を服用する必要性を感じない。

### 飲み忘れ防止の工夫

飲み忘れを減らすためには、まず薬を飲む事を習慣にしましょう。そのためには、病気や薬に対する知識と理解が必要です。わからない事があったら積極的に医師や薬剤師に聞きましょう。薬局では、薬の種類が多かったり、他の診療科から出されている薬を服用時間毎にまとめる事もできます。又服用回数が少なくてすむ薬への変更や、飲みやすい形の薬への変更も一緒に考えていく事ができます。飲み忘れた時の対処方法は薬それぞれによって違いますので、

お薬をもらうときに薬剤師に確認して下さい。

又、お薬カレンダーや、お薬ボックスの利用、1日分を目のつきやすいところに出して置き、錠剤の殻などは1日分にとって置く、いつも持ち歩くカバン等に1～2回分の薬をいれておく事もお勧めします。



### 【携帯電話の活用】

服用時間にアラームで知らせるよう設定できる携帯電話のメールサービスやアプリを利用します。

田辺三菱製薬では服用時間を知らせるメールサービスを行っています。「**おくすりアラーム**」で検索！

### おくすりアラームの機能は

- ① お薬を飲む時間に携帯電話にメールが届きます。
- ② お薬を飲んだ後に、服用登録ボタンを押すと、その情報が離れて暮らすご家族の方にメールで通知されます。
- ③ 過去の服薬履歴が確認できます。

1. 服薬を促すメール

2. 服薬結果をご家族に伝えるメール



どこの病院・診療所の処方せんにも対応できます。

(お薬によっては時間がかかることがあります) あすなろ武川薬局

TEL 0551-26-3800

FAX 0551-26-3810