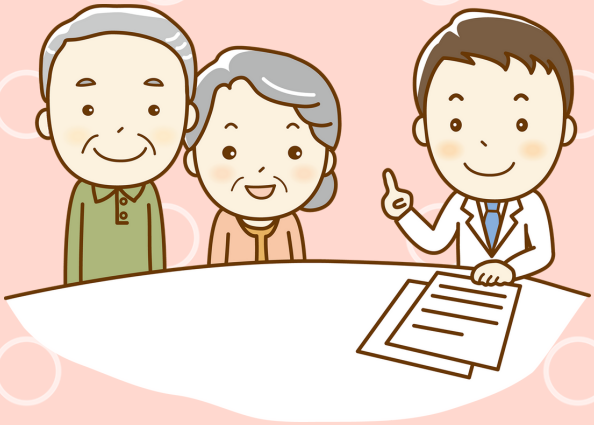
今知って
おきたい！

シニアとくすり



私たちが遺品整理や生前整理で伺うシニアのご家庭では、飲みかけや使用期限切れの薬や湿布などの「残薬」がたくさん保管されています。
残薬が発生する原因は、飲み忘れや飲む量や回数の間違え、自己判断により薬の数を減らしたり服用の中止、薬の管理が煩雑でできないなどです。
薬のことを正しく知り、きちんと管理することで、上手にご自身の心と体とつきあっていきましょう。

• 自分が服用している薬について、正しく知っておきましょう

年を重ねると、薬を体外へ排出する力が低下し、薬の排泄に時間がかかり、薬が体内に長くとどまるため副作用が起こりやすくなります。そのため日頃から、自分が飲んでいるお薬について正しく知っておくことが大切です。
薬の説明書をしっかり読んで、本当にその薬は必要かどうか、どんな副作用があるか、不明な点は薬剤師に確認し、自分が服用している薬のことを正しく知っておきましょう

• かかりつけ薬局・薬剤師を決めておきましょう

シニアになると、複数の持病を抱えることも珍しくありません。
その多くは、症状に合わせて複数の病院を利用しています。
このような場合、薬を処方してもらう薬局だけでも1ヶ所にすることが大切です。具体的には、自宅の近くに「かかりつけ薬局・薬剤師」を決めておくと安心です。
かかりつけ薬局であれば、どの医療機関で処方箋をもらっても、全ての薬を管理してもらえます。また、病院で処方された薬だけでなく市販薬やサプリメントとの飲み合わせについても相談に乗ってもらうことができます。

• 薬管理のツールを使いましょう

ご自宅での薬の管理は、曜日ごとや服用タイミングで整理する「お薬カレンダー」が便利です。
ポケットのついたカレンダーにその日飲む分の薬を入れて、飲み忘れや飲み間違いを防ぐことができます。壁掛けタイプや、フタのついたプラスチックケースのタイプがありますので、生活スタイルに合わせて選ぶとよいでしょう。

親のくすり

親のこと
知っていますか？

厚生労働省によると、薬局で薬をもらっている75歳以上の4割が１ヶ月間で５種類以上、25%は7割以上を一つの薬局で受けているという現実。65歳～74歳でも3割弱は5種類以上になります。複数の薬局を利用する人もいますので、一人あたりの薬の種類はさらに多くなります。
人は誰しも年をとります。いつまでも元気で長生きしてもらえるよう、今のうちから親の健康状態や生活スタイルを知って、サポートしていきましょう。

- 親が服用している薬を知りましょう

親が服用している薬を知るのに、確定申告の医療費控除に必要な明細書を作成を手伝うのをお勧めします。医療費や薬代の領収書で親が服用している薬の効能・効果・副作用を知れば、親の健康状態を知る手がかりに。
親はいつまでも元気で頼りになる存在でありたいものです。いきなり、「お薬手帳を見せて！」というと、驚かれる場合もありますが、これならば安心です。
医療費の領収書は明細書を作成しやすいように、月ごとに封筒にいれるか、クリアファイルなどに古いモノが上になるように（裏返して重ねる）ファイルするのがコツです。
確定申告が完了すれば一年分まとめて、5年間保管しましょう。

- 電子お薬手帳を利用しましょう

日本調剤の薬局をご利用であれば、同一アプリ内でご家族の情報もまとめて管理することができます。
また、1名のお薬情報を、複数のスマートフォンやパソコンで同時に見ることができるので、ご両親とお子さんそれぞれのお薬情報を管理することもできます。
従来の紙のお薬手帳の情報を管理できるだけではなく、日々の健康状態の記録、服薬状況の記録やお薬アラームなど、さまざまな機能で健康管理をサポートしてくれます。

- 薬の管理をサポートしましょう

親と同居、または、すぐ行き来できる距離に住んでいるのであれば、薬の服用を確認することができます。遠方で一人暮らしをしている場合は、服薬時間にメールや電話を入れたり、デイサービス利用時に服薬を行う、ケアマネージャーや訪問介護のヘルパーなどに協力依頼を行うのもよいでしょう。

ベリエストハート