

持病をお持ちの方

★薬の情報はどこに？★

① お薬手帳

薬局から発行されるあなたの処方「薬の情報」を記録するための手帳です。要は薬の日記帳です。この手帳があると、医師・歯科医師、薬剤師はどのような薬をどれくらいの期間服薬しているのかを判断できます。必ず1冊で情報を管理しましょう。



② 処方シール

薬局から発行されるあなたの処方「薬の情報」を簡単にまとめたシールです。薬局でシールをもう1枚出してもらうのも手です。

内服薬		やっほよく かん		№ 000000	
薬名	1日2回	お飲みください	2日3回		
1	錠剤	アセトアミノフェン錠剤	100mg	頭痛、発熱、解熱鎮痛薬です。アルコールを併用すると肝臓に負担がかかります。	
2	錠剤	アセトアミノフェン錠剤	100mg	頭痛、発熱、解熱鎮痛薬です。アルコールを併用すると肝臓に負担がかかります。	
3	錠剤	アセトアミノフェン錠剤	100mg	頭痛、発熱、解熱鎮痛薬です。アルコールを併用すると肝臓に負担がかかります。	
4	錠剤	アセトアミノフェン錠剤	100mg	頭痛、発熱、解熱鎮痛薬です。アルコールを併用すると肝臓に負担がかかります。	
5	錠剤	アセトアミノフェン錠剤	100mg	頭痛、発熱、解熱鎮痛薬です。アルコールを併用すると肝臓に負担がかかります。	

③ 薬情（薬剤情報提供書）

薬局から発行される薬の一覧表です。カラー写真もついています。あなたに処方された「薬の情報」や留意すべき副作用の初期症状等が記載されています。

④ 薬のメモ

ご自身でメモを作っておくとよいでしょう。

⑤ 薬やお薬手帳などの写真（スマホに記録）

今服用している薬を並べて、スマホで写真を撮っておくことで記録することができます。

⑥ 電子お薬手帳

スマホ内にお薬手帳アプリを導入しましょう。QRコードは薬局で発行してもらいましょう

※いずれの方法も、最新のものにバージョンアップ

しておいてください！



一つの方法だけでなく、2つ以上用意しておくとも万全です。

★「薬の情報」を自分の身の回りにおきましょう★

- ① 防災バッグ、財布、ハンドバッグ、等、非常時に持ち出すものや常に持ち歩くものに入れておきましょう
- ② スマホに情報を入れている方は必ずスマホを持ちだしましょう
- ③ ご家族の方に保管してもらいましょう
同居の家族の方がいらっしゃれば、家族の方にも共有しましょう
- ④ 遠くのお子さんや知り合いの方にも情報を預けましょう

★災害時の常備薬（慢性疾患の薬）はローリングストックで！★

新しく処方された薬と入れ替えたり、また期限を確認しましょう

★災害時に役立つ OTC 薬★（ドラッグストアや薬局で販売している医薬品のこと）

OTC 医薬品で対応できる範囲の軽度の体調不良の人を対象

医療用医薬品の代わりになる商品をセレクト

飲料水不足が想定されるため、水がなくても飲める口腔内崩壊錠〈口の中で溶ける薬〉がベター

解熱鎮痛剤 タイレノール		アセトアミノフェン 300 mg含有
解熱鎮痛剤 ロキソニン S		ロキソプロフェン 60 mg含有
胃腸薬 ガスター10（口腔内崩壊錠）		ファモチジン、H2 ブロッカー
胃腸薬 第一三共胃腸薬		消化酵素含有（粉タイプもあり）
咳止め メジコン咳止め錠 Pro		医療用と同量配合

2

痰切り ムコダイン去たん錠 Pro		医療用と同量カルボシステイン
鼻水、かゆみ、アレルギー アレグラ FX		医療用と同じフェキソフェナジン
塗り薬 リンデロンシリーズ		ステロイド
便秘薬 酸化マグネシウム錠		1錠あたり酸化マグネシウム錠 330 mg含有
整腸剤 ビオスリー錠		医療用とほぼ同じ
整腸剤 強ミヤリサン錠		医療用にもある
下痢止め トメダイフィルム		(強力) ロベラミド含有 水なしで飲める
下痢止め ストップ下痢止め EX		(比較的マイルド) ロートエキス、タンニン酸ベルベリン含有 水なしで飲める
(あれば) 点眼剤 ヒアレイン S 点眼液		目の乾燥、疲れにヒアルロン酸いり 1日5~6回まで
(あれば) 湿布、ゲル ロキソニンテープ、ゲル		・1日1枚貼付 4枚を超えて使用しない ・1日3~4回塗布、50g/週超えない
(どうしてもの方) 総合感冒薬 新ルルAゴールド DXα		のどの痛み・発熱・鼻水・鼻づまり・せき・たん ・前立腺肥大、糖尿病、高血圧症等がある方は注意が必要

第1回 薬剤耐性あるある川柳

銀賞

その風邪に
ほんとに必要?

抗菌薬

おぐりまろ(50代男性 藤原山徳)

金賞

増やす一言
「念のため」

耐性菌

おたやん(60代男性 和歌山徳)

銀賞

良薬も
飲み方しだいで
悪役に

抗菌薬

健常第一(40代女性 神奈川美)

佳作

<p>効果ある くすりを残そう 未来まで</p> <p>おぐりまろ(50代男性 藤原山徳)</p>	<p>耐性菌 女房よりも すこいやつ</p> <p>おたやん(60代男性 和歌山徳)</p>	<p>抗菌剤 手あたりしだいに 飲む危険</p> <p>健常(カンパゴ)(60代男性 藤原山徳)</p>	<p>抗菌薬 未来につなぐ 宝物</p> <p>クリクラット(50代男性 藤原山徳)</p>	<p>抗菌薬 正しく使い バイバイ菌</p> <p>健常第一(40代女性 神奈川美)</p>	<p>取り戻そう 耐性菌の ない世界</p> <p>こせつと(30代女性 兵衛徳)</p>
<p>人間を 付度しない 耐性菌</p> <p>しーしー(40代女性 千葉徳)</p>	<p>怖いのは 耐性菌の 無知と無視</p> <p>とくさん(70代男性 兵衛徳)</p>	<p>耐性菌 つくらずつくる 良い未来</p> <p>ひな(20代女性 藤原山徳)</p>	<p>抗菌薬 常備薬には いれないで</p> <p>ひな(30代男性 東京徳)</p>	<p>抗菌薬 予防薬では ありません</p> <p>夢(70代女性 奈良徳)</p>	<p>細菌も どうやら菌トレ するらしい</p> <p>ヨッちゃん(70代男性 岩手徳)</p>