

お薬きちんと 飲めていますか？

たくさんの
お薬を
使っている人は
気をつけて！

お薬の種類が多くなって起こる健康への悪影響
(ポリファーマシー)に注意が必要です。

特に高齢者では処方される薬が

6種類以上になると

お薬による有害事象や副作用、相互作用、
飲みまちがいが起こりやすくなると言われています。

※ぬり薬や貼り薬等も対象です。



ポリファーマシーを防ぐには

POINT.1

お薬手帳を 1冊にまとめる

～情報の一元化で安全・安心！～

お薬手帳は、使用しているお薬の名前や量、過去の副作用・アレルギー歴などを確認できる大切な記録です。複数の病院・診療所や診療科にかかる際も、お薬手帳を1冊にまとめることで、以下の項目がスムーズに確認でき、多剤併用(ポリファーマシー)による健康被害の防止につながります。

お薬手帳で確認できること

- ▶ 複数の病院・診療所や診療科からの同じ種類の薬の重複(二重処方)がないか。
- ▶ お薬の飲み合わせ(相互作用)に問題がないか。
- ▶ 災害時の避難先でも、どんなお薬をのんでいるか。

いざというときに
安心です！



※塗り薬や貼り薬なども忘れずに記載しましょう。



POINT.2

かかりつけ 薬剤師・薬局を持つ

かかりつけ薬剤師・薬局のメリット

- ① 飲んでいるお薬を1人の薬剤師が継続的に管理し、副作用や相互作用などのチェックをします。
- ② 複数の病院・診療所からの重複処方や、食品・他のお薬との飲み合わせも確認します。
- ③ お薬や健康の事など、いつでも気軽に相談できます。
- ④ 夜間や休日、緊急時にもすぐに相談に対応します。
- ⑤ 必要に応じて、ご自宅などに伺い、お薬の管理や健康相談に対応します。

かかりつけを選ぶポイント

- ▶ 薬局が通いやすい場所にある
- ▶ 薬や健康の知識が豊富
- ▶ 薬や健康の事など気軽に相談できる

緊急時にすぐ
相談ができる！



結果として、ポリファーマシーの防止、適正な治療、自己負担の軽減につながります。

セルフメディケーションで健康な毎日を

地域の薬局 薬剤師を活用しよう!

「健康で長生き」そのために注目されているのがセルフメディケーションです。

セルフメディケーションとは、「自分自身で健康に責任を持ち、軽度な身体の不調をご自身で手当すること」です。

セルフメディケーションのポイント

1

規則正しい
生活を心がける



日常的な
健康管理を

2

OTC医薬品(市販薬)
などを上手に使う



体の軽度な不調は
自分で手当する

3

正確な知識を持つ



専門家(薬剤師等)を
活用しましょう

4

健康と生活習慣を
チェックしよう



健康診断の
結果の活用を

知って納得! ※ バイオシミラーについて

※バイオシミラーとはバイオ後発品ともいわれ、先行するバイオ医薬品の特許が切れた後に、先行品のノウハウを利用して開発・製造するもので、先行品とほぼ同じ品質や安全性、有効性が確かめられた薬です。皆さんもよくご存じのジェネリック医薬品と同じように先行品と比べ低価格のため、経済的な負担軽減に資するお薬です。

難病に挑む 「特別なお薬」

先行品のバイオ医薬品は、特別な技術(生物の細胞などを利用)で作られ、これまで治療が難しかった病気に効果が期待されるお薬です。

治療費の節約と 医療費を削減する 「賢い選択肢」

先行品に比べてバイオシミラーは価格が安く、患者・家族の治療費の節約と国全体の医療費の削減につながります。

ジェネリック医薬品やバイオシミラーへの切り替えについては、かかりつけの薬剤師にご相談ください。